

## Il **paziente**: al centro della **cura**

Anno 2 #1 | FEBBRAIO 2022

**INFORMAZIONE AL PAZIENTE:**  
DIRITTI E DOVERI RIGUARDANTI LE CURE

**PREVENZIONE E SCREENING:**  
OSTEOPOROSI AL FEMMINILE

**DIRITTO ALLA SALUTE:**  
POTER RESTARE A CASA

**MICHELA PFYFFER**  
CLINICA SANT'ANNA  
DI SORENGO

QUESTO NUMERO DI TUTTOSALUTE SOSTIENE L'ASSOCIAZIONE DEBRISI



# Un sorriso dice più di mille parole



Autrici:  
Stefania Baiardi e  
Gabriella Benaglia,  
Igieniste dentali  
Dipl. SSS

Innumerevoli volte abbiamo letto romanzi e visto film narrare dell'incontro casuale tra due persone: gli sguardi si incrociano, si soffermano per un istante e divagano, per tornare subito dopo a incontrarsi con maggiore intensità. Se poi, quasi contemporaneamente, sui volti dei protagonisti spunta un sorriso, capiamo che in quel preciso istante inizia il racconto della loro storia.

**Il piccolo gesto del sorriso, riconosciuto universalmente, incoraggia più di altri i rapporti sociali.** Dona una sensazione di benessere a chi lo mostra e particolarmente a chi lo riceve.

Il sorriso rappresenta la nostra persona, il nostro stato d'animo e per primo cattura lo sguardo di chi abbiamo di fronte: **"Niente di ciò che indossi è più importante del tuo sorriso"** (Connie Stevens). Ma, come gli abiti, anche i sorrisi cambiano a seconda delle situazioni. Ne distinguiamo vari tipi: di gioia, di felicità, di circostanza, di sfida, di im-

barazzo, di paura, ma esiste anche quello falso, preoccupato, ironico, sdolcinato... per citarne alcuni.

Lo scopo del sorriso è quello di comunicare. Persino la sua assenza ci fa capire qualcosa!

Pare che i messaggi che divulghiamo siano composti solo per circa il 10% dalle parole pronunciate: il resto è dettato dal tono di voce, dallo sguardo, dai gesti, ma è soprattutto l'espressione della nostra bocca a rivelare molto.

Che sia con un sorriso o con una smorfia, questa parte del nostro corpo è determinante nel rapportarci con gli altri. Anche per questo motivo la sua cura non dovrebbe mai venire trascurata.

Allo stesso modo comprendiamo tutti quanto sia fondamentale il ruolo dei denti nel sorriso. Non necessariamente per la loro forma o per come sono disposti.

**Un bel sorriso pulito, fresco e curato aumenta la nostra autostima.** Ci fa sentire più sicuri di noi

stessi. Influenza positivamente il modo in cui ci rapportiamo con gli altri, rendendo più efficaci le nostre relazioni interpersonali (per esempio, a un colloquio di lavoro o ad un primo appuntamento). Per contro, una dentatura trascurata, con gengive gonfie e arrossate, denti ingialliti coperti da tartaro e un alito maleodorante possono farci sentire in imbarazzo e a disagio. Questo potrebbe portarci a nascondere il nostro sorriso o, peggio, a isolarci.

Sarebbe un vero peccato, perché basta davvero poco per sfoggiare un sorriso accattivante!

**Pulire i denti dopo i pasti per almeno 2 minuti, utilizzare regolarmente filo interdentale, scovolini e collutori, evitare spuntini dolci e bibite zuccherate sono la base per prendersi cura correttamente del proprio sorriso.** Inoltre recarsi periodicamente dall'igienista dentale per effettuare una pulizia professionale dei denti permette di preservare la salute del proprio sorriso e di ricevere consigli personalizzati.

Non dimentichiamo anche di far controllare al medico dentista lo stato delle ricostruzioni e di far risanare eventuali denti cariati. Ci eviterà molti dolori.



#### Come prendersi cura del proprio sorriso:

- spazzolare i denti almeno 2 volte al giorno per 2 minuti;
- utilizzare spazzolini soffici e dentifrici non abrasivi;
- utilizzare quotidianamente filo o spazzolini interdentali;
- risciacquare con collutori;
- recarsi dall'igienista dentale almeno 1 volta all'anno;
- bere molta acqua;
- evitare cibi dolci e bibite zuccherate;
- consumare cibi integrali.

È vero che un sorriso può durare solo un attimo, ma talvolta il suo ricordo è eterno!

Perciò: **"Ovunque tu vada, porta sempre un sorriso con te"** (Sasha Azevedo). ●



**Il benessere e la sicurezza dei pazienti come pure la qualità delle cure sono la nostra assoluta priorità.**

Anesthesia Care è composta da specialisti in anestesia, rianimazione e terapia del dolore e dal personale infermieristico di anestesia. In collaborazione professionale come squadra è responsabile della gestione anestesiológica perioperatoria dei pazienti di tutte le discipline delle due cliniche private Ars Medica di Gravesano e Sant'Anna di Sorengo.

**hospita**  
suisse sa  
anesthesia care

Casella postale 124, 6934 Bioggio  
Tel. +41 91 605 77 88  
amministrazione@hospitasuisse.ch  
[www.hospitasuisse.ch](http://www.hospitasuisse.ch)