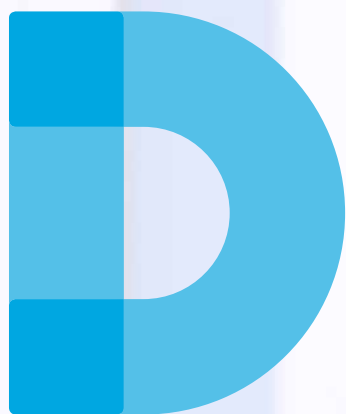




clinicadentale

M A G A Z I N E

Pubblicazione divulgativa medico odontoiatrica

Settembre Ottobre 2025 - Anno IX - Numero 5

ORTODONZIA

Raddrizzare i denti da adulti:
quanto tempo serve davvero?

IGIENE DENTALE

Sbiancamento dentale:
professionale o fai-da-te?

FISIATRIA

La gestione della
sciatalgia e della cruralgia





salutaria
poliambulatorio

Dir. Sanit. Amb. Polispecialistico
Dr. Francesco Conzada

SPECIALISTI

**Dott. Ferruccio
Savegnano**

Fisiatra

si occupa di:

Fisiatria



salutaria
poliambulatorio

sede di **Torri di Quartesolo (VI)**
Dir. Sanitario Amb. Polisp. Dr. Francesco Conzada
via Brescia, 10
T. 0444 580823

sede di **Cassola (VI)**
Dir. Sanitario Amb. Polisp. Dr. Antonio Retis
via Monte Pertica, 15
T. 0424 1957528



info@poliambulatoriosalutaria.net - www.poliambulatoriosalutaria.net

Clinica Dentale Magazine

Pubblicazione divulgativa medico odontoiatrica

Periodico Gratuito

Registro Tribunale di Vicenza

N. 3157/17 VG - N. 14/2017 R.S. - 22 agosto 2017

Anno IX - Numero 5

Settembre - Ottobre 2025

Proprietario:

LP Network S.r.l. Società Unipersonale

Via Ca' del Luogo, 8

36050 - Bolzano Vicentino (VI)

Direttore Responsabile:

Antonella Maule

Editore&Grafica:

LP Network S.r.l. Società Unipersonale

Via Cà del Luogo, 8

36050 - Bolzano Vicentino (VI)

Stampa:

Grow Up S.r.l. Via Riviera, 1

36048 - Barbarano Mossano (VI)

Redazione e produzione:

Dott. Sergio La Bella, Antonella Maule

Revisione Medico Scientifica:

Dott. Alberto Casarotto

Impaginazione grafica:

Grow Up S.r.l.

Lettere al direttore:

magazine@lpnetwork.tv

Annunci economici e inserzioni pubblicitarie:

lpnetworktv@gmail.com

o chiamare 0444 357730 (orario ufficio)

www.clinicadentalemagazine.com

Clinica Dentale S.r.l.

sede di **Torri di Quartesolo**

via Brescia, 10 - T. 0444 580823

Dir. Sanitario Dr. Alessandro Russo

Dir. Sanitario Amb. Polisp. Dr. Francesco Conzada

www.clinicadentale.net

segreteria@clinicadentale.net

sede di **Zovencedo (VI)**

(Clinica Dentale Colli Berici)

via Calto, 3 - T. 0444 889950

Dir. Sanitario Dr. Giancarlo Parise

www.clinicadentale.net

segreteria@clinicadentale.net

sede di **Bolzano Vic. no (VI)**

(Clinica Dentale Vi Nord)

via Ca' del Luogo, 8H - T. 0444 355105

Dir. Sanitario Dr. Ferruccio Poncato

www.clinicadentale.net

segreteria@clinicadentalevinord.net

Oralee srl

sede di **Vicenza**

(Clinica Dentale Oralee)

Via D. Longhi, 7 Borgo Berga - T. 0444 235970

Dir. San. Rep. Odontoiatrico Dr. Alessio Franchina

Dir. San. Ambulatorio Dr. ssa Francesca Bertollo

www.orallee.it

segreteria@orallee.it

Clinica Dentale Bologna srl

sede di **Casalecchio di Reno (BO)**

(Clinica Dentale Bologna)

via 63ª Brigata Bolero, 31 - T. 0051 0981856

Dir. San. Dr. Riccardo Galetti

Dir. Sanit. Amb. Pol. Dr. Paolo Biondi

www.clinicadentale.net

segreteria@clinicadentalebologna.net



Tutti i diritti sono riservati.

Nessuna parte potrà essere riprodotta in alcun modo senza il permesso scritto del direttore editoriale.

Articoli, notizie e recensioni firmati o siglati esprimono soltanto l'opinione dell'autore e comportano di conseguenza esclusivamente la sua responsabilità diretta.

Cambio di stagione e salute dei denti: un legame che spesso sottovalutiamo



Il direttore
Antonella Maule

Il cambio di stagione non influenza soltanto energia e umore, ma coinvolge l'intero equilibrio del nostro organismo. Le variazioni climatiche, i nuovi ritmi quotidiani e le modifiche alimentari tipiche di questi periodi possono incidere anche sulla salute orale, spesso sottovalutata quando si parla di benessere generale.

Con il calo delle difese immunitarie aumentano i rischi di gengiviti, afte e fastidi legati alla sensibilità dentale. Non solo: lo stress e la stanchezza che accompagnano i passaggi stagionali possono favorire episodi di bruxismo, causando digrignamento notturno, tensioni mandibolari e progressiva usura dello smalto. Questi disturbi, se trascurati, non restano confinati alla bocca: numerose ricerche confermano infatti la correlazione tra infiammazioni gengivali croniche e patologie sistemiche come malattie

cardiovascolari, diabete o problematiche articolari.

Una bocca sana supporta inoltre la digestione, il metabolismo e contribuisce al corretto funzionamento dell'intero organismo. Per questo motivo i periodi di transizione stagionale rappresentano un momento ideale per sottoporsi a un controllo odontoiatrico: una visita preventiva può intercettare in tempo eventuali criticità e aiutare a mantenere il sorriso forte e luminoso.

Il sorriso, oltre a essere un importante biglietto da visita, riflette lo stato di salute complessivo. Proteggerlo durante i cambi di stagione significa preservare energia, vitalità e benessere a lungo termine.

Rivolgiti ai nostri esperti: sapranno offrirti tutte le informazioni e i percorsi di cura personalizzati per prenderti cura non solo dei denti, ma della tua salute in senso globale.

Sommario

ODONTOIATRIA

- 3 **Conosciamoci**
Lorrane Caputti
- 4 **Sbiancamento dentale: professionale o fai-da-te? Guida alla scelta giusta**
Dott.ssa Vanessa Farsura
- 6 **Raddrizzare i denti da adulti: quanto tempo serve davvero?**
Dott. Paolo Vidotto
- 8 **Mal di denti notturno nei bambini: cosa fare per alleviare il dolore**
Dott.ssa Scirin Abbassi
- 10 **Il sorriso ritrovato: il viaggio emotivo nell'estetica dentale**
Dott.ssa Ksenia Zabolina

POLIAMBULATORIO

- 12 **La gestione della Sciatalgia e della Cruralgia**
Dott. Ferruccio Savegnago
- 14 **Artrosi al ginocchio: guida ed esercizi per gestire il dolore con esercizi utili**
Dott.ssa Ilaria Rizzetto
- 16 **Acne: comprendere, gestire e prevenire le manifestazioni cutanee**
Dott.ssa Angele Vassilopoulou

RUBRICHE

- 19 **Il mondo di Giovanna Giochiamo riciclando**
- 20 **L'esperto risponde**
- 21 **Ricettario della salute**
- 22 **Customer care**
- 23 **Lavora con noi**

Raddrizzare i denti da adulti: quanto tempo serve?

6



Ricettario della salute

21



LORRANE

Caputti

si occupa di:

Assistente alla poltrona

Sede di Zovencedo



Sbiancamento dentale:

professionale o fai-da-te?
Guida alla scelta giusta

Un sorriso bianco e luminoso è il sogno di molti. Oggi il mercato offre due strade principali per raggiungerlo: il trattamento professionale alla poltrona del dentista e i kit "fai-da-te" acquistabili online o in farmacia. Ma qual è la differenza reale in termini di risultati, sicurezza e costi? Capire i pro e i contro di ciascuna opzione è fondamentale per fare una scelta consapevole per la salute e la bellezza del proprio sorriso.

Lo sbiancamento professionale: sicurezza e risultati garantiti

Lo sbiancamento eseguito in uno studio dentistico è considerato il gold standard del settore. Il processo prevede l'applicazione di un gel sbiancante ad alta concentrazione (solitamente a base di perossido di idrogeno

o carbammide), spesso attivato da una lampada led o laser.

Vantaggi:

- Massima efficacia e rapidità: è il metodo più potente. Permette di ottenere un risultato visibile e significativo, schiarendo i denti di diverse tonalità in una sola seduta di circa un'ora.
- Sicurezza totale: questa è la differenza cruciale. Prima di procedere, il dentista effettua un controllo per assicurarsi che non ci siano carie, gengiviti o altri problemi che renderebbero lo sbiancamento dannoso. Durante il trattamento, le gengive e le mucose vengono isolate e protette, evitando irritazioni e bruciature.
- Controllo e personalizzazione: il professionista monitora

l'intero processo, adattando il trattamento alla sensibilità e alle esigenze specifiche del paziente.

Svantaggi:

- Costo: è l'investimento più significativo, decisamente superiore rispetto ai kit casalinghi.
- Sensibilità: può causare una sensibilità dentale temporanea, che scompare solitamente entro 24-48 ore.

Lo sbiancamento domiciliare "fai-da-te": convenienza e rischi

I kit per lo sbiancamento a casa (striscette, penne sbiancanti, mascherine con gel a bassa concentrazione) sono diventati estremamente popolari per la loro accessibilità.

Vantaggi:

- Costo ridotto: sono notevolmente più economici rispetto a un trattamento professionale.



Dott.ssa Vanessa Farsura
Igienista dentale

- Comodità: possono essere utilizzati a casa, seguendo le istruzioni del produttore.

Svantaggi:

- Efficacia limitata: utilizzano agenti sbiancanti a bassa concentrazione, quindi i risultati sono più lenti e molto meno evidenti. Spesso agiscono solo sulle macchie superficiali e non sul colore profondo del dente.
- Rischi per la sicurezza: questo è il punto debole principale. Senza

un controllo dentistico preventivo, si rischia di applicare il prodotto su carie nascoste, aggravandole. Le mascherine non personalizzate possono causare la fuoriuscita del gel, irritando le gengive.

- Risultati disomogenei: è facile ottenere un "effetto a macchie", con alcune zone più bianche di altre, soprattutto in presenza di denti affollati.

Qual è la scelta migliore per te?

La risposta dipende dai tuoi obiettivi e dalle tue priorità.

La risposta dipende dai tuoi obiettivi e dalle tue priorità.

- Se cerchi un risultato rapido, sicuro, duraturo e visibile, lo sbiancamento professionale è l'unica scelta raccomandabile. Il costo iniziale è più alto, ma è un investimento sulla salute e sull'estetica del tuo sorriso, eseguito in totale sicurezza.
- Se hai solo macchie superficiali molto lievi e vuoi un leggero ritocco, un kit fai-da-te di qualità potrebbe essere un'opzione, ma con una raccomandazione fondamentale: fatti visitare dal tuo dentista prima di iniziare. Solo un professionista può dirti se i tuoi denti e le tue gengive sono sani e se sei un candidato idoneo a qualsiasi tipo di sbiancamento.

In conclusione, la bellezza non dovrebbe mai compromettere la salute. Il primo passo per un sorriso più bianco non è scegliere un prodotto, ma consultare il proprio dentista di fiducia.



Raddrizzare i denti da adulti:

quanto tempo serve davvero?



Dott. Paolo Vidotto
Odontoiatra

Decidere di migliorare il proprio sorriso in età adulta è una scelta sempre più comune e coraggiosa. Che sia per motivi estetici o per risolvere problemi funzionali, il desiderio di un sorriso allineato non ha età. Tuttavia, una delle prime e più importanti domande che ogni paziente si pone è: **"quanto tempo ci vorrà?"**

La risposta onesta è che non esiste un numero magico valido per tutti. La durata di un trattamento ortodontico per un adulto è altamente personalizzata. In media, si può parlare di un periodo che va dai 12 ai 24 mesi, ma questo intervallo può accorciarsi a 6-9 mesi per casi semplici o estendersi fino a 36 mesi per situazioni più complesse.

Ma da cosa dipendono queste tempistiche? I fattori in gioco sono quattro, e conoscerli ti aiuterà a capire meglio il tuo percorso.

1. La complessità del tuo caso

Questo è il fattore più determinante. Stai cercando di correggere un lieve affollamento degli incisivi o hai bisogno di risolvere una malocclusione più seria, come un morso profondo o inverso?

- Casi semplici (6-12 mesi): la chiusura di piccoli spazi (diastemi) o la correzione di un leggero disallineamento richiedono generalmente meno

tempo.

- Casi complessi (18-36 mesi): se è necessario spostare molti denti, correggere il morso, gestire estrazioni o problemi scheletrici, il trattamento richiederà più pazienza e più tempo.

2. Il tipo di apparecchio scelto

Oggi le opzioni sono diverse, dall'apparec-

chio fisso tradizionale alle più discrete mascherine trasparenti (allineatori).

- Apparecchi fissi (brackets): offrono un controllo molto preciso e sono estremamente efficienti per spostamenti complessi.
- Allineatori trasparenti: sono l'opzione preferita da molti adulti per la loro estetica e comodità. L'efficacia è altissima, ma dipende in modo cruciale da un fattore chiave: te.

3. La tua collaborazione: l'acceleratore più potente. In età adul-

ta, la tua collaborazione è fondamentale.

- Per chi usa gli allineatori: indossare le mascherine per le 20-22 ore al giorno raccomandate è l'unico modo per rispettare i tempi previsti. Toglierle troppo spesso rallenterà inevitabilmente il processo.
- Per tutti: rispettare gli appuntamenti di controllo, mantenere un'igiene orale impeccabile per evitare infiammazioni che rallentano gli spostamenti, e seguire ogni indicazione del proprio ortodontista è cruciale.

4. La risposta biologica individuale

Ogni corpo reagisce a suo modo. Le ossa degli adulti sono più dense e meno malleabili di quelle di un adolescente. Questo significa che lo spostamento dei denti può richiedere un po' più di tempo e di forza applicata con delicatezza.

La fase di contenzione: non dimenticarla!

Ricorda che, una volta terminata la fase attiva del trattamento, inizia la fase di contenzione, altrettanto importante. Dovrai indossare un apparecchio di mantenimento (spesso notturno) per stabilizzare i risultati ed evitare che i denti tornino alla loro posizione originale.

Il primo passo per scoprire la durata del tuo percorso è una visita specialistica. L'ortodontista, dopo un'attenta diagnosi, potrà fornirti un piano di trattamento dettagliato e una stima realistica dei tempi. Il tempo volerà, e il risultato—un sorriso sano e sicuro—durerà una vita.



Mal di denti notturno nei bambini:

cosa fare per alleviare il dolore



Dott.ssa Scirin Abbassi
Odontoiatra Pedodontista

Il pianto di un bambino nel cuore della notte è sempre fonte di preoccupazione per un genitore. Se la causa è il mal di denti, la sensazione di impotenza può aumentare, specialmente quando il dentista non è raggiungibile. Il dolore dentale infatti tende a peggiorare durante la notte a causa della posizione sdraiata, che aumenta l'afflusso di sangue alla testa, e della mancanza di distrazioni.

Ma non temere. Esistono alcuni rimedi pratici e sicuri che puoi adottare per dare un sollievo immediato al tuo bambino, in attesa di una visita specialistica.

Le cause più comuni

Prima di tutto, è utile capire da dove potrebbe originare il dolore.

Le cause più frequenti nei bambini sono:

- **Carie:** anche un piccolo "buco" può causare un dolore acuto quando residui di cibo o batteri raggiungono la parte più sensibile del dente.
- **Ascesso:** un'infezione alla radice del dente o nella gengiva, spesso visibile come un piccolo gonfiore.
- **Trauma:** una caduta o un colpo preso durante il giorno possono manifestare il dolore solo a distanza di ore.
- **Eruzione di un dente:** la spinta di un dente permanente può causare fastidio e infiammazione.

Rimedi immediati per la notte: cosa fare subito

Ecco 4 passaggi per gestire la situazione e calmare il dolore del tuo bambino:

1. Sciacqui con acqua tiepida e sale: è il rimedio della nonna più efficace e sicuro. Sciogli mezzo cucchiaino di sale in un bicchiere d'acqua tiepida (non calda!). Fai fare al bambino degli sciacqui per circa 30 secondi. Il sale ha un'azione disinfettante naturale e aiuta a ridurre l'infiammazione gengivale.
2. Impacco freddo esterno: l'applicazione del freddo vale solo per fastidio da eruzione, mentre in caso di ascesso anzi è meglio applicare un impacco caldo-umido tipo la boule

dell'acqua calda. Nel caso di carie, spesso per far passare il dolore anche serale/notturno la cosa fondamentale è che il genitore prima di andare a letto si assicuri di aver spazzolato bene e con energia la zona per eliminare ogni

3. Tieni la testa sollevata: usa un cuscino in più per tenere la testa del bambino leggermente rialzata rispetto al corpo. Questa semplice accortezza riduce la pressione sanguigna nella zona della testa e può alleviare il dolore pulsante.

4. Analgesico pediatrico (con cautela): se il dolore è forte e gli altri rimedi non bastano, puoi somministrare un antidolorifico a base

di paracetamolo o ibuprofene, specifico per l'uso pediatrico.

5. È fondamentale:
 - o Rispettare scrupolosamente il dosaggio indicato nel foglietto illustrativo, basato sul peso del bambino.
 - o Non applicare mai l'analgesico direttamente sul dente o sulla gengiva, potrebbe causare irritazioni.

Il passo fondamentale: contattare i nostri professionisti.

Questi rimedi sono soluzioni tampone per superare la notte. La mattina seguente, contattare subito il professionista pediatrico di fiducia in Clinica Dentale. Solo un professionista può identificare la causa esatta del problema e intervenire con la cura definitiva, evitando che il dolore si ripresenti e che la situazione peggiori.



Il sorriso ritrovato:

il viaggio emotivo nell'estetica dentale

C'è un gesto semplice, istintivo e universale che nasconde un potere immenso: il sorriso. Eppure, per molti, questo gesto è fonte di ansia e insicurezza. Coprirsi la bocca quando si ride, evitare le fotografie o sorridere a labbra serrate sono piccoli rituali di difesa che, giorno dopo giorno, costruiscono un muro tra noi e il mondo. È qui che l'estetica dentale interviene, trascendendo la sua natura di semplice trattamento medico per diventare un profondo percorso di riscoperta di sé.

L'estetica dentale moderna non si limita più a "riparare" i denti; essa mira a "liberare" le persone. Il paziente che si siede sulla poltrona dell'odontoiatra non porta con sé solo un problema di colore o di allineamento, ma un fardello emotivo fatto di occasioni mancate, di spontaneità repressa e di un'immagine di sé che non lo rappresenta. Comprendere questa dimensione sensibile è il primo, fondamentale passo per ogni professionista. La vera sfida non è tecnica, ma empatica: ascoltare non solo ciò che il paziente dice, ma come desidera sentirsi.

Il percorso inizia con un dialogo di fiducia. **L'odontoiatra diventa un "architetto del sorriso"**, un consulente di

bellezza che, attraverso strumenti come la progettazione digitale, non mostra solo un possibile risultato, ma costruisce un ponte verso una nuova versione del paziente. Vedere in anteprima il proprio futuro sorriso è un momento di forte impatto emotivo: è la promessa tangibile che il cambiamento è possibile, che quell'immagine riflessa nello specchio può finalmente coincidere con quella interiore.

Questa trasformazione va ben oltre la bocca, investendo ogni aspetto della vita. Un sorriso nuovo e armonioso diventa un vero e proprio **biglietto da visita vivente**. Nel mondo professionale, comunica fiducia, precisione e apertura; nelle relazioni personali, trasmette calore e serenità. Si tratta di una nuova forma di bellezza, non basata su canoni effimeri, ma radicata nel benessere e nell'autenticità. La vera bellezza di un sorriso, infatti, non risiede nella sua perfezione assoluta, ma nella libertà con cui viene donato.



Dott.ssa Ksenia Zabolina
Igienista dentale

Investire nel proprio sorriso significa quindi investire sulla propria felicità e sulla qualità delle proprie interazioni. Non è una questione di vanità, ma di dignità. È la scelta di abbattere quel muro invisibile e di riappropriarsi di una delle forme più potenti di comunicazione umana. L'estetica dentale, in quest'ottica, non cura solo i denti, ma guarisce l'anima, restituendo a ogni individuo il diritto più semplice e prezioso: quello di sorridere al mondo, senza più paura.



Ambulatorio di OSTEOPATIA

L'ambito di utilizzo dell'osteopatia è molto ampio, perché mira a ristabilire equilibrio e funzionalità del corpo. In pratica, può essere impiegata in diverse occasioni:

- **Dolori muscolo-scheletrici:** lombalgie, cervicalgie, sciatalgie. Dolori articolari e rigidità.
- **Postura e mobilità:** utile in caso di squilibri posturali, limitazioni funzionali o traumi.
- **Disturbi funzionali:** cefalee, vertigini, reflusso, problematiche respiratorie o viscerali.
- **Età pediatrica:** coliche gassose, disturbi del sonno, plagiocefalie, difficoltà di suzione.
- **Sport:** recupero da traumi, miglioramento della performance, prevenzione degli infortuni.
- **Gravidanza e post-parto:** sollievo da dolori lombari, miglioramento della mobilità del bacino, supporto nel recupero post-natale.

L'osteopatia viene utilizzata come **complemento terapeutico**, non invasivo, per migliorare la qualità della vita e prevenire l'insorgenza di disturbi cronici.



L'osteopatia è una disciplina sanitaria che si basa su un approccio manuale e olistico alla salute.

Si fonda sull'idea che il corpo sia un'unità funzionale: quando tutte le sue strutture (ossa, muscoli, articolazioni, nervi, organi) lavorano in armonia, l'organismo può mantenere equilibrio e benessere.



La gestione della Sciatalgia e della Cruralgia



Dott. Ferruccio Savegnago
Fisiatra

La sciatalgia e la cruralgia rappresentano due delle patologie neuropatiche periferiche più comuni che affliggono la popolazione, derivanti da compressione o irritazione rispettivamente del nervo sciatico e del nervo femorale. Entrambi i nervi originano dal plesso nervoso lombo-sacrale ma mentre il nervo sciatico decorre nella parte posteriore dell'arto inferiore il nervo femorale decorre, invece, nella sua parte anteriore. La comprensione profonda delle cause, delle manifestazioni cliniche e delle opzioni terapeutiche per queste condizioni è

essenziale per la pratica clinica moderna, offrendo ai pazienti sollievo dal dolore e miglioramento della funzionalità.

Eziologia

Le cause più frequenti di sciatalgia e cruralgia includono l'ernia del disco lombare, la stenosi del canale vertebrale, la spondilolistesi e, meno frequentemente, le neoplasie che possono comprimere le strutture nervose sopracitate. I pazienti con sciatalgia o cruralgia spesso riportano dolore irradiato che segue il tragitto del nervo, dalla schiena fino al piede, accompagnato da sintomi quali formicolio,

debolezza muscolare e intorpidimento lungo l'arto interessato.

Trattamento

Il trattamento iniziale per entrambe le condizioni è generalmente conservativo. Gli obiettivi principali includono il sollievo dal dolore e la prevenzione dell'ulteriore irritazione nervosa. I trattamenti conservativi possono includere farmaci anti-infiammatori steroidei (cortisone) e non steroidei (FANS), analgesici, terapia fisica e modificazioni di non corretti stili di vita. La fisioterapia è particolarmente utile per migliorare la postura, rinforzare i muscoli addominali e paraver-

tebrali e aumentare la flessibilità della colonna vertebrale e dei muscoli dell'anca.

Nei casi in cui il trattamento conservativo non risulti efficace o nei casi di sintomi neurologici progressivi come la debolezza significativa o l'alterazione della funzione vescicale o intestinale, può essere indicato un intervento chirurgico. Le chirurgiche variano dalla microdiscectomia alla laminectomia ed altre tecniche, a seconda della causa sottostante e della localizzazione della compressione nervosa.

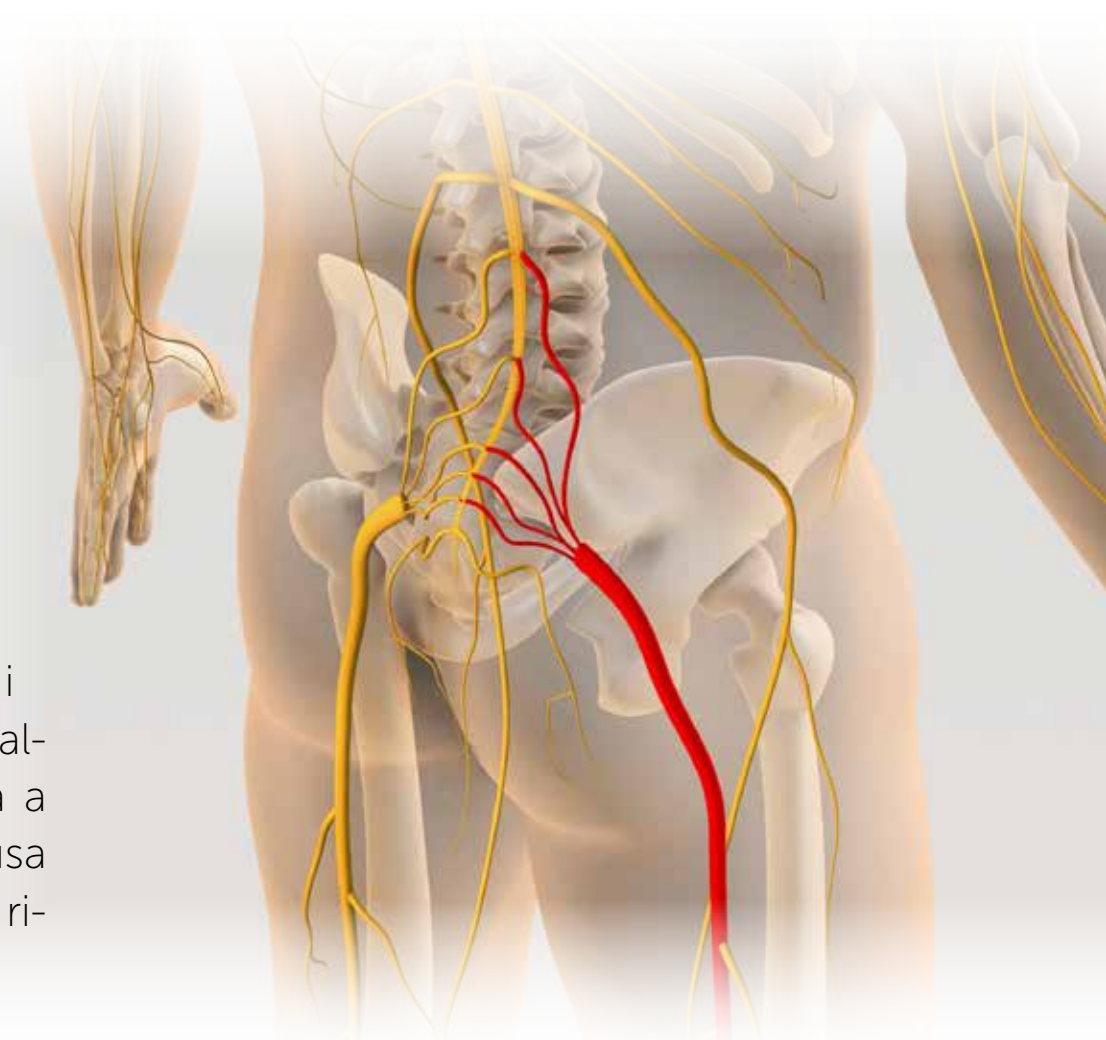
Prognosi e Prevenzione

La prognosi per i pazienti con sciatalgia e cruralgia varia a seconda della causa sottostante e della ri-

sposta al trattamento scelto. La prevenzione gioca un ruolo cruciale e può includere l'esercizio fisico regolare, il mantenimento di un giusto peso corporeo, una corretta ergonomia sul posto di lavoro e tecniche per il controllo dello stress.

In conclusione, la gestione efficace della sciatalgia e della cruralgia richiede un ap-

proccio olistico e basato sull'evidenza, che tiene conto delle cause specifiche, dei sintomi e delle esigenze individuali del paziente. Attraverso un'integrazione di diagnosi accurata, trattamenti personalizzati e misure preventive, è possibile ottenere risultati ottimali per i pazienti affetti da queste dolorose condizioni neuropatiche.



Artrosi al ginocchio (gonartrosi):

guida ed esercizi per gestire il dolore con esercizi utili

Quel ginocchio rigido al mattino, il dolore che aumenta dopo una camminata e la sensazione che l'articolazione "scricchioli". Se questi sintomi ti sono familiari, potresti soffrire di gonartrosi, comunemente nota come artrosi al ginocchio. Molti la vedono come una condanna all'immobilità, ma la verità è un'altra: il movimento giusto è la migliore medicina.

Cos'è l'artrosi al ginocchio e perché si sviluppa?

L'artrosi è una patologia degenerativa che colpisce la cartilagine, quel tessuto liscio che riveste le estremità delle ossa all'interno di un'articolazione. Nel ginocchio, questa cartilagine si usura progressivamente, assottigliandosi. Di conseguenza, le ossa (femore e tibia) possono arrivare a sfregare l'una contro

l'altra, causando dolore, infiammazione, rigidità e limitazione del movimento.

Le cause principali includono:

- Età: l'usura è un processo naturale.
- Sovrappeso: ogni chilo in più aumenta il carico sul ginocchio di 4-6 volte.
- Precedenti infortuni: lesioni a menischi o legamenti possono accelerare il processo degenerativo.
- Genetica: esiste una predisposizione familiare.

Contrariamente a quanto si pensi, il riposo assoluto è controproducente. Un'attività fisica mirata e a basso impatto è fondamentale per nutrire la cartilagine residua e rinforzare i muscoli che stabilizzano il ginocchio.

Esercizi fondamentali per il tuo ginocchio

Questi esercizi sono sicuri e mirano a rinforzare e mobilizzare l'articolazione senza sovraccaricarla. Ascolta il tuo corpo: un leggero fastidio è normale, ma un dolore acuto è un segnale per fermarsi.

1. Scivolamento del tallone (heel slide)

ideale per migliorare la mobilità in flessione ed estensione, lubrificando l'articolazione.

- Come si fa: sdraiati sulla schiena con le gambe distese. Lentamente, fai scivolare il tallone della gamba interessata verso il gluteo, piegando il ginocchio fin dove riesci senza dolore. Mantieni la posizione per un paio di secondi e poi torna lentamente alla posizione di partenza.

- Quanto: 2 serie da 15 ripetizioni lente.

2. Estensione del ginocchio da seduto

potenzia il quadricipite, il



Dott.ssa Ilaria Rizzetto
Fisioterapista

muscolo fondamentale per sostenere il ginocchio.

- Come si fa: siediti su una sedia con la schiena ben appoggiata. Solleva lentamente una gamba, estendendo completamente il ginocchio fino a portarla parallela al pavimento. Contrai il muscolo della coscia per 2-3 secondi, poi abbassa lentamente la

gamba.

- Quanto: 2-3 serie da 10-15 ripetizioni per gamba.

3. Alzarsi e sedersi dalla sedia (sit-to-stand)

un esercizio funzionale che rinforza tutti i muscoli delle gambe e migliora l'equilibrio.

- Come si fa: siediti sul bordo di una sedia stabile, con i piedi ben piantati a terra. Incrocia le braccia al petto e, spingendo sui talloni, alzati in piedi in modo controllato. Quindi, siediti di nuovo lentamente,

senza "lasciarti cadere".

- Quanto: 2 serie da 10 ripetizioni.

L'artrosi è una condizione cronica, ma gestibile. Oltre agli esercizi, il controllo del peso è cruciale. Per un approccio completo e sicuro, è sempre consigliabile consultare un medico o un fisioterapista presso i nostri poliambulatori. Loro sapranno creare un piano di trattamento personalizzato per le tue esigenze, aiutandoti a convivere meglio con l'artrosi e a mantenere uno stile di vita attivo.



Acne:

comprendere, gestire e prevenire le manifestazioni cutanee

L'acne è una delle patologie dermatologiche più diffuse, colpendo milioni di persone di tutte le età, sebbene sia particolarmente comune tra gli adolescenti. È caratterizzato dalla comparsa di lesioni cutanee quali comedoni, papule, pustole e, nei casi più gravi, noduli e cisti. Questa condizione non solo influisce sull'aspetto fisico, ma può anche avere significative ripercussioni psicologiche, aumentando lo stress e riducendo la qualità della vita. Approfondire la conoscenza di questa condizione, le sue cause, i trattamenti disponibili e le strategie di prevenzione è essenziale per affrontarla efficacemente.

Eziologia dell'Acne

L'acne si sviluppa quando i follicoli piliferi si ostruiscono a causa dell'accumulo di sebo e

cellule morte della pelle. Questo processo può essere esacerbato da vari fattori, tra cui cambiamenti ormonali (soprattutto durante l'adolescenza, la gravidanza o a causa dell'uso di alcuni contraccettivi orali), fattori genetici, stress, alcuni farmaci e l'uso di cosmetici comedogenici. L'ambiente dei follicoli ostruiti favorisce la crescita di batteri come *Propionibacterium acnes*, che possono causare infiammazione e peggiorare le lesioni acneiche.

Manifestazioni cliniche dell'acne

Le manifestazioni dell'acne variano da lievi a grave. I comedoni aperti (punti neri) e chiusi (punti bianchi) sono le forme più lievi, mentre papule e pustole rappresentano forme moderate. Le forme più gravi includono noduli e cisti,

che possono lasciare cicatrici permanenti se non trattate adeguatamente. L'acne tende a colpire principalmente il viso, ma può apparire anche su altre aree del corpo come schiena, spalle e petto.

Opzioni terapeutiche

Il trattamento dell'acne varia a seconda della gravità e della persistenza della condizione. Per forme lievi, possono essere efficaci trattamenti topici, che includono agenti come il perossido di benzoile, gli acidi salicilico e azelaico, o retinoidi come il tretinoina. Nei casi moderati e gravi, possono essere prescritti antibiotici orali o topici per ridurre l'infiammazione e trattare l'infezione batterica. I retinoidi orali, come l'isotretinoina, sono riservati per le forme più gravi di acne, data la loro efficacia nel ridurre la produzione di



Dott.ssa Angele Vassilopoulou
Dermatologa

sebo, ma richiedono una stretta supervisione medica a causa del potenziale di effetti collaterali significativi.

Strategie di prevenzione

Sebbene non tutte le forme di acne possano essere prevenute, adottare una buona routine di cura della pelle può aiutare a ridurre l'incidenza e la gravità delle eruzioni. Questo include la pulizia regolare della pelle con prodotti non comedogenici, evitare l'eccessiva manipolazione delle le-

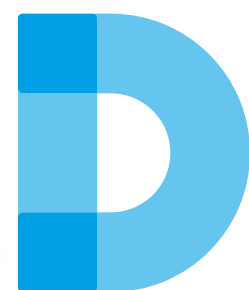
sioni e limitare l'esposizione a oli e prodotti chimici che possono aggravare l'acne. Inoltre, mantenere una dieta equilibrata e ridurre lo stress può contribuire a minimizzare gli episodi di acne, anche se il legame diretto tra dieta, stress e acne non è completamente definito e può variare da persona a persona.

In sintesi

L'acne è una condizione complessa con molteplici fattori scatenanti e una vasta gamma di manifestazioni. Una com-

prensione dettagliata della sua eziologia, unita a un approccio terapeutico personalizzato e una strategia preventiva informata, è fondamentale per gestire efficacemente questa condizione e migliorare l'impatto estetico e psicologico sulla vita degli individui colpiti. Con i progressi continui nella ricerca dermatologica, le opzioni per trattare e prevenire l'acne continuano ad espandersi, offrendo speranza a coloro che ne sono affetti.





**metodo
comfort**
di clinica **dentale**

**Vuoi ottenere una dentatura
sia estetica che
funzionale?
Vuoi riassaporare il
piacere di addentare
una mela?**



**Ti aspettiamo per farti conoscere
il nostro Metodo Comfort e le più moderne
SOLUZIONI PER I PROBLEMI
DI MASTICAZIONE ATTRAVERSO
TECNOLOGIE IMPLANTOLOGICHE
INNOVATIVE.**

PIÙ SICUREZZA E MENO DISAGI

Utilizzo di materiali biocompatibili di ultima generazione. Intervento a bassa invasività. Protocolli che garantiscono più comfort e una più rapida guarigione.

PIANIFICAZIONE PRE INTERVENTO

Con esami approfonditi in 3D che consentono un'ottima predicibilità dei risultati e una minore invasività.

GARANZIE

Con oltre 22.500 impianti inseriti con successo, Clinica Dentale mette a disposizione la sicurezza di una lunga esperienza.

ALTA PROFESSIONALITÀ MEDICA

Team formato da medici implantologi e protesisti esperti nell'implantoprotesi. La consulenza anestesilogica renderà assolutamente confortevole il tuo intervento.

ASSISTENZA POST INTERVENTO

Disponibilità di una sala astanteria confortevole e costantemente monitorata da personale specializzato.

CHIRURGIA AVANZATA

Sala chirurgica autorizzata dall'ASL e protocolli operativi selezionati, consentono di ottenere tempi di guarigione ridotti e ripristino immediato della funzione masticatoria.

CONTROLLI PROGRAMMATI

L'apposito Libretto Manutenzione Impianti e il Passaporto Implantare ti consentiranno di monitorare la tua implantoprotesi in qualsiasi parte del mondo.

Per informazioni e prenotazioni, contatta le nostre segreterie:



sede di **Torri di Quartesolo**
Dir. Sanitario Dr. Alessandro Russo
Dir. Sanitario Amb. Polispécialistico Dr. Francesco Conzada
via Brescia, 10 - **0444 580823**
www.clinicadentale.net

sede di **Zovencedo**
(Clinica Dentale Colli Berici)
Dir. Sanitario Dr. Giancarlo Parise
via Calto, 3 - **0444 889950**
www.clinicadentale.net

sede di **Bolzano Vicentino**
(Clinica Dentale Vi Nord)
Dir. Sanitario Dr. Ferruccio Poncato
via Ca' del Luogo, 8H - **0444 355105**
www.clinicadentalevinord.net



Giochiamo riciclando



Giovanna Trivellato
Animatrice presso Clinica Dentale

Ciao Bimbi!! SIETE PRONTI???

Oggi vi insegno, con materiali leggeri e facili, a costruire il bellissimo...

Fungo Pongo



INGREDIENTI

- 1 vasetto di yogurt attaccato con lo scotch a 2 ½ rotolini di carta igienica, come corpo.
- **IMPORTANTE:** taglia a raggi e apri la parte del rotolino.
- 1 pallina grande di carta assorbente (cm 10) come cappello
- 4 soldini grandi di carta assorbente (cm 2) come pallini cappello
- 5 soldini piccoli di carta assorbente (cm 1) come pallini cappello
- 2 soldini medio-piccoli (cm 1,5) di carta assorbente come occhi
- 1 cerchio di cartone come base cappello
- 1 pallina piccola di carta assorbente come naso
- 2 cartoncini verde chiaro/scuro sottili e lunghi per l'erba
- 1 serpentino di carta assorbente (cm 3) come bocca
- fogli carta assorbente
- colla stick, spillatrice, scotch, pennarello nero fine , pennarelli colorati



attacca ai raggi del corpo con spillatrice la base e con la colla stick sopra il cappello, poi unisci tutto con la carta assorbente a strati.



ora attacca con colla stick tutti i particolari : occhi, naso, bocca, pallini ed erbetta (questa girala verso il basso per dare effetto cespuglio come nella foto).

disegna con il pennarello fine l'espressione del viso e divertiti a colorare con fantasia.

Ecco spuntare il magnifico Fungo Pongo!!!



Divertiti a creare tanti funghi di forme e decori diversi magari da mettere sul davanzale di casa vicino alle piante di mamma. Che dici saranno contente della compagnia? Io credo di sì!!!

Buon divertimento!!!



BUON DIVERTIMENTO!! Ciao ragazzi!

L'esperto risponde



Dott. Sergio La Bella
Odontoiatra

Quali rimedi possono aiutare ad alleviare i sintomi fastidiosi legati all'eruzione dentale?

Per alleviare i sintomi fastidiosi della nuova dentizione, i genitori possono usare mordicchiatoi freddi o un panno pulito refrigerato per lenire le gengive gonfie. Un delicato massaggio gengivale con un dito pulito può essere altrettanto efficace. È fondamentale mantenere una buona igiene orale per prevenire infezioni e complicazioni.



Dott.ssa Yasmin Fanello
Igienista Dentale

Chi non può sottoporsi a trattamenti sbiancanti?

Lo sbiancamento è vietato ai minori di 18 anni e sconsigliato a donne in gravidanza, a chi presenta restauri estesi (perché resine e ceramiche non si sbiancano) o ha smalto danneggiato, carie e gengiviti. In questi casi, si rischiano sensibilità, irritazioni gengivali e risultati non uniformi.



Dott. Zenatello Flavio
Igienista Dentale

Che cos'è il sorriso gengivale e quali sono le sue cause principali?

Il sorriso gengivale, o "gummy smile", è una condizione in cui si espone una porzione eccessiva di gengiva superiore durante il sorriso, alterando l'estetica del volto. Le cause possono includere: iperattività del muscolo elevatore del labbro, eccesso di tessuto gengivale (eruzione passiva alterata), denti di dimensioni ridotte o fattori scheletrici come una crescita verticale accentuata della mascella superiore.



Dott. Filippo Framarin
Odontoiatra

Cosa avviene alla fine del trattamento con allineatori invisibili?

Al termine del trattamento, il paziente viene rivalutato per verificare la necessità di eventuali rifiniture. Segue una fase di contenzione, durante la quale indossa mascherine notturne per mantenere i risultati ottenuti. La passività dell'allineatore durante la notte indica la stabilità del trattamento.



Dott.ssa Laura Cortina
Odontoiatra

Quali sono le principali cause dei ritardi nella dentizione nei bambini?

I ritardi nella dentizione possono essere causati da fattori genetici, come una storia familiare di dentizione tardiva, carenze nutrizionali (ad esempio, mancanza di vitamina D o calcio), condizioni sistemiche come ipotiroidismo o sindrome di Down, o, in rari casi, agenesia, ovvero l'assenza congenita di uno o più denti.



Dott. Federico Lovison
Nutrizionista

Perché è sconsigliabile perdere peso troppo rapidamente?

Una perdita di peso rapida comporta spesso la riduzione della massa muscolare, con conseguente abbassamento del metabolismo basale. Questo rallentamento porta al classico effetto yo-yo, rendendo più difficile dimagrire in futuro e facilitando il recupero del peso perso. Le diete restrittive, inoltre, generano senso di privazione e colpa, innescando un circolo vizioso poco salutare.

Ricettario della salute

a cura di LP Network



CUCINARE IN SALUTE: dove il cibo diventa un piacere e uno strumento per stare bene!

Questo è un angolo speciale dove la cucina diventa protagonista, con ricette gustose e facili da preparare, pensate per nutrire in modo sano e salutare.

Con la collaborazione del **Dott. Federico Lovison**, nutrizionista, e dello chef Ita-

lo Cristofani, vi proporremo idee culinarie che uniscono gusto e benessere, per trasformare i vostri momenti a tavola in un'esperienza di salute e gioia. Benvenuti in questo nuovo viaggio verso uno stile di vita più equilibrato e saporito!



GAMBERONI e CROSTINI di pane nero



Ingredienti per 1 porzione

- 4/5 gamberoni Rossi
- 1/2 zucca
- pane integrale di semi
- Brodo vegetale
- Olio
- Aglio
- Rosmarino
- Zenzero
- 1 grattata di scorza di limone

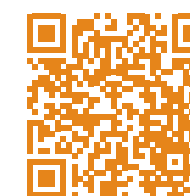
Procedimento

Cuocete in forno a 180-200° la zucca con la buccia per 20 minuti. Togliere la buccia e tagliarla a pezzi. Infornate il pane nero/integrale con filo d'olio e aglio scottare i gamberoni. A piacere grattare un po' in padella con olio e rosmarino. Preparare del brodo vegetale (cipolla sedano carote patate). In una pentola scaldare a fuoco basso un filo d'olio e dello scalogno tagliato sottile è uno spicchio d'aglio che

verrà poi tolto, aggiungere la zucca (volendo anche patate) e allungare con del brodo. Aggiungere poco zenzero. Frullare il tutto, in una padella con un filo d'olio e aglio scottare i gamberoni. A piacere grattare un po' di buccia di limone.

Vuoi scoprire di più?

Continua a seguire il programma completo sul nostro canale Youtube e approfondisci tutti i dettagli! Inquadra il QR-CODE:



**NON MANCATE
ALL'APPUNTAMENTO
SETTIMANALE
DEL GIOVEDÌ SU
Tva Vicenza canale 13
dalle ore 17.30
alle 18.00**

Customer care

FINANZIAMENTI

Pagamenti personalizzati con possibilità di finanziamenti a **TASSO ZERO!**

Nell'attuale contesto economico può essere utile non gravare sulla propria liquidità per affrontare particolari cure odontoiatriche.

Per questo Clinica Dentale ha stipulato vantaggiosi **accordi con finanziarie che operano sul territorio italiano** per garantirti **MODALITÀ DI PAGAMENTO PERSONALIZZATE** e la possibilità di dilazionare comodamente il costo dei trattamenti e degli interventi.

AGEVOLAZIONI FISCALI

Le cure odontoiatriche sono **"SPESE MEDICHE SPECIALISTICHE"** e sono detraibili con aliquota del 19% se l'importo totale è uguale o superiore a 129,11 euro.

I portatori di handicap e invalidi non sono soggetti alla spesa minima di euro 129,11.

Quali cure dentistiche si possono detrarre?

Sono detraibili le spese dentistiche pagate dal 1 gennaio al 31 dicembre dell'anno passato (anno relativo alla dichiarazione dei redditi).

CONVENZIONI

Sei **Titolare d'azienda** o il **Presidente di un'Associazione** e vorresti offrire questo servizio ai tuoi dipendenti e/o associati?

Vuoi attivare una convenzione?

Per attivare una convenzione per le cure e i trattamenti odontoiatrici presso le sedi di Clinica Dentale, **contattaci** ed effettua la richiesta di convenzione.

segreteria@clinicadentale.net

La stipula delle convenzioni con Clinica Dentale è senza oneri.

PER CHI VIENE DA LONTANO

Clinica Dentale pensa a tutto!

I nostri pazienti che necessitano di interventi complessi ma risiedono lontano dalle nostre sedi, potranno **contare sul supporto organizzativo di un nostro referente di segreteria**.

Il nostro **ADVISOR** si occuperà della **programmazione scrupolosa delle cure** e di trovare sistemazione presso strutture alberghiere nostre partner, al fine di **garantire un soggiorno piacevole oltre che cure odontoiatriche di alto livello**.

ORARI

Dal lunedì al venerdì: 8:00-20:00

Sabato: 8:00-13:00

Per qualsiasi necessità è attivo 24 ore su 24 un servizio fax e segreteria telefonica.

Tel 0444 580823 – 889950

Fax 0444 1831129

segreteria@clinicadentale.net

www.clinicadentale.net

Lavora con noi

Clinica Dentale è il risultato di un lungo viaggio fatto di passione, dedizione, esperienza e ricerca.

Dal primo studio fondato a Grancona nel 1987, alla Clinica di Torri di Quartesolo che rappresenta la più grande struttura odontoiatrica del Triveneto, puntando a nuove aperture nazionali ed internazionali.

Quattro professionisti,

che hanno maturato un'esperienza trentennale nel settore;

Quattro soci fondatori,

che hanno dato vita ad una Clinica improntata sull'eccellenza, sull'efficienza e sulla costante innovazione.

UN SOLO OBIETTIVO:

Aprire le porte di un centro moderno, dove accoglienza e calore umano si fondono ogni giorno con esperienza, competenze scientifiche e cura dei dettagli.



Clinica Dentale,

struttura odontoiatrica altamente qualificata sita in Torri di Quartesolo (VI), cerca **nuove figure** da inserire all'interno del **proprio team** per ampliare l'offerta:

- **Odontoiatra con esperienza in protesi fissa**, rimovibile ed implanto-protesi;
- **Odontoiatra con esperienza in parodontologia**;
- **Odontoiatra con esperienza in conservativa ed esecuzione intarsi**;
- **Odontoiatra esperto in odontoiatria pediatrica**;
- **Igienista Dentale** o laureato in Odontoiatria con disponibilità ad effettuare prestazioni di igiene dentale;
- **Assistenti alla poltrona**;
- **Addetto alla segreteria**, possibilmente con esperienza nel settore e con buona conoscenza della lingua inglese.
- **Dental Office Manager** con esperienza comprovata

Se sei un professionista motivato e qualificato e desideri entrare nel nostro gruppo, invia il tuo curriculum vitae a segreteria@clinicadentale.net

L'ufficio del personale e il comitato scientifico valuteranno tutte le candidature pervenute.

I nostri contatti:



sede di
Torri di Quartesolo (VI)
Dir. Sanitario Dr. Alessandro Russo
Dir. Sanitario Amb. Polispec. Dr. Francesco Conzada
via Brescia, 10 - T. **0444 580823**

www.clinicadentale.net
segreteria@clinicadentale.net

sede di
Zovencedo (VI)
(Clinica Dentale Colli Berici)
Dir. Sanitario Dr. Giancarlo Parise
via Calto, 3 - T. **0444 889950**

www.clinicadentale.net
segreteria@clinicadentale.net

sede di
Bolzano Vicentino (VI)
(Clinica Dentale Vi Nord)
Dir. Sanitario Dr. Ferruccio Poncato
via Ca' del Luogo, 8H - T. **0444 355105**

www.clinicadentale.net
segreteria@clinicadentalevinord.net



NEL PROSSIMO NUMERO

Si avvicinano le feste,
perché non programmare
un bel **sorriso come
regalo?**

...e molto altro!

AREA ODONTOIATRICA

- Diagnostica
- Ortodonzia
- Endodonzia
- Pedodonzia
- Gnatologia
- Conservativa
- Protesi Dentale
- Parodontologia
- Sedazione cosciente
- Implantologia e Chirurgia
- Prevenzione e Igiene orale

AREA POLIAMBULATORIALE

- Chirurgia e Medicina Estetica
- Chirurgia Generale
- Chirurgia Maxillo Facciale
- Chirurgia Plastica
- Dermatologia e Venereologia
- Dietologia e Nutrizione
- Fisiatria
- Fisioterapia
- Logopedia
- Medicina dello Sport
- Naturopatia
- Odontologia Forense
- Osteopatia
- Pneumologia e Medicina del Sonno
- Podologia
- Sedazione Cosciente e Profonda
- Fisioterapia Domiciliare



salutaria
poliambulatorio

sede di **Torri di Quartesolo (VI)**
Dir. Sanitario Amb. Polispec. Dr. Francesco Conzada
via Brescia, 10
T. 0444 580823

sede di **Cassola (VI)**
Dir. Sanitario Amb. Polispec. Dr. Antonio Retis
via Monte Pertica, 15
T. 0424 1957528 / 375 7770081





**Liberi di sorridere.
Liberi di vivere.**