

MODALITÀ DI UTILIZZO DELL'ATTIVATORE DA PARTE DEL PAZIENTE

La terapia si basa sull'utilizzo diurno (circa un'ora) e notturno dell'attivatore.

- Il giorno: educazione cosciente attiva.
- La notte: educazione incosciente passiva.

L'attivatore è fatto in modo tale da stimolare la mandibola a portarsi in avanti affinché gli incisivi possano prendere posto nella parte inferiore dell'apparecchio.

Un punto fondamentale è che in questa posizione il paziente deve avere una respirazione nasale.

PUNTI CHIAVE PER LA **RIUSCITA** DEL TRATTAMENTO:

- La regolarità
- Il rispetto dell'integrità corporea
- La coscienza
- **La regolarità**: meglio fare gli esercizi diurni un quarto d'ora al giorno che 4 ore una volta alla settimana!
- **Il rispetto dell'integrità corporea**: mai spingersi fino a sentire tensione, contrazione, dolore (che sia a livello della bocca, della nuca, della schiena, ecc.).
- **La coscienza**: gli esercizi vanno eseguiti restando attenti a ciò che sta succedendo nella bocca, nel corpo. Ricercare la percezione sottile, raffinata, di tutte le sensazioni. Niente può essere peggio del gesto meccanico, ripetitivo...guardando la televisione, navigando in internet o stirando.

Nota: attività sportive quali marcia, bicicletta, ecc., sono eccellenti da farsi con l'attivatore in bocca, la lingua premuta sul palato. Badando bene, è chiaro, di respirare solo con il naso. Si ha un miglioramento garantito delle capacità fisiche e soprattutto una percezione del proprio corpo stupefacente.

POSIZIONE PER FARE GLI ESERCIZI:

- distesi per terra, con la schiena ben piatta
- a gambe sollevate, con le ginocchia piegate
- la nuca ben dritta (appoggiata su un cuscino eventualmente)
- le braccia aperte, più o meno tese
- gli occhi chiusi, oscurati da una benda
- punta e dorso della lingua attaccati al palato

GLI ESERCIZI: L'EDUCAZIONE FUNZIONALE

Idealmente si eseguono gli esercizi 3 volte al giorno per 20 minuti (per gli adulti), cominciando a poco a poco, per poi aumentare progressivamente.

L'esercizio consiste nel **riprodurre in modo cosciente le differenti funzioni** neurovegetative della respirazione nasale, della masticazione e della deglutizione con l'attivatore in bocca e la lingua appoggiata sul palato. Si tratta proprio di un'educazione funzionale, dato che queste funzioni non sono acquisite.

LA RESPIRAZIONE

Dopo essersi messi comodi, lasciare che la respirazione si regoli; osservare semplicemente, senza forzare, l'espiazione o l'inspirazione. Passare in rassegna tutto il corpo, le sue sensazioni, riconoscendo le parti a contatto con il suolo, le parti tese che si tenterà di rilassare. Quando la respirazione si fa regolare, è il momento di cominciare a mordicchiare l'attivatore.

LA MASTICAZIONE

Esercitare con i denti dell'arcata inferiore una pressione sull'attivatore e lasciare la presa. Il lavoro consiste nell'alternare questi movimenti di chiusura e d'apertura senza mai perdere il contatto tra attivatore e denti. E' inutile usare forza. La minima tensione deve portare a sospendere l'esercizio per qualche minuto. In tale pausa non fare nient'altro che continuare a respirare rilasciando i muscoli delle guance. Il ritmo della masticazione può essere relativamente lento: serrare per 2 secondi, lasciar presa altri 2 secondi e così via. Questo ritmo viene dato a titolo indicativo, ciascuno deve trovare il proprio, quello con cui si sente bene.

LA DEGLUTIZIONE

Deve avvenire regolarmente, per esempio tra due cicli d'esercizi masticatori.

La posizione della lingua a riposo (che si tiene attaccata al palato durante gli esercizi di masticazione e respirazione) è importante, perché essa determina e provoca tutto lo svolgimento di questa deglutizione.

La lingua non deve far leva sull'attivatore mentre s'inghiotte la saliva, altrimenti questa disfunzione continuerà quando si toglierà l'apparecchio, con la lingua che fa leva sui denti.

Se la deglutizione riesce difficoltosa, ci si può aiutare serrando i denti sull'attivatore.

PORTARE L'ATTIVATORE LA NOTTE

Gli esercizi di notte vanno iniziati solo dopo aver preso confidenza con l'attivatore, ovvero, indicativamente, dopo almeno qualche giorno o meglio due settimane di esercizi diurni.

Dal momento in cui si è deciso di andare a dormire con l'apparecchio, metterlo tutte le sere.

Si possono presentare diverse situazioni:

1- Ci si addormenta e ci si sveglia con l'attivatore in bocca: impeccabile.

2- Non si riesce a addormentarsi. Va bene accettare di tenerlo in bocca per almeno quindici minuti. Poi posarlo per dormire, riprovando però ogni sera senza scoraggiarsi.

3- Ci si addormenta con l'attivatore ma durante la notte lo si perde.

Nel secondo e nel terzo caso bisogna insistere, aumentare la propria motivazione mentre si eseguono gli esercizi di giorno e sicuramente si riuscirà, alla fine, a mantenere l'attivatore in bocca tutta la notte.

Nota: è possibile che i denti incisivi siano sensibili il mattino al risveglio. Questa sensibilità sparisce in genere molto rapidamente, o al più tardi nel corso della giornata.



SOSTITUZIONE

L'attivatore, essendo fatto in caucciù, può venir perforato. In tal caso dovrà essere sostituito prima della perforazione completa, in modo da non essere costretti ad interrompere il trattamento per mancanza di efficacia.

Anche se l'apparecchio non è consumato, sarà utile cambiarlo ogni quattro-sei mesi, in quanto tende a perdere la sua elasticità a scapito delle prestazioni. Si presenta spesso in uno stato poco piacevole.

MANUTENZIONE

Consigliamo di trattarlo prima del suo utilizzo con qualche prodotto antisettico che aiuterà ad attenuare il gusto di gomma, come l'acqua dentifricia della Weleda, Hextril, o Givalex, ecc..

Lasciarlo sempre all'aria ad asciugare per evitare il formarsi di odori sgradevoli.

Certe persone possono avere delle reazioni allergiche, come una sensazione di scottatura o di formicolio.

Noi consigliamo in questo caso di immergere l'apparecchio tutti i giorni in una soluzione di bicarbonato di sodio (un cucchiaino in una tazza d'acqua, da cambiare quotidianamente).

RITOCCHI

Mentre l'attivatore viene portato non si deve mai riscontrare dolore dovuto allo sfregamento dell'apparecchio contro la mucosa della guancia o delle gengive. Se ciò avviene, bisogna ritoccare l'attivatore nei punti di sfregamento. Non capita di frequente che l'attivatore causi delle ferite, ma può succedere che tocchi una gengiva infiammata (spesso per scarsa igiene). I pazienti in questo caso tendono ad incolpare l'attivatore. Bisogna spiegare che esso non fa altro che rivelare una gengivite. Quando questa è curata, l'attivatore non causa più dolore.

Per qualsiasi ulteriore chiarimento non esiti a contattarci in studio.

DOTT. D'ANGELO ALESSANDRO

© www.studioodonticodangelo.it

Centro Odontoiatrico
D'Angelo dott. Alessandro

Laureato in Odontoiatria e Protesi Dentaria
Perfezionamento Universitario in:
Dentosofia, Implantologia, Endodonzia e Parodontologia
www.studiodentisticodangelo.it



Centro Odontoiatrico
D'Angelo dott. Alessandro

Laureato in Odontoiatria e Protesi Dentaria
Perfezionamento Universitario in:
Dentosofia, Implantologia, Endodonzia e Parodontologia

31038 Paese (TV)
Via Roma 64
Tel. 0422 454288

31037 Bessica di Loria (TV)
Via Monte Cristallo 1/3
Tel. 0423 470443

Partita IVA 03287930261
www.studiodentisticodangelo.it

© www.studiodentisticodangelo.it