



# Apri la bocca e apri gli occhi.

SCOPRI QUANTO È IMPORTANTE LA BOCCA PER LA TUA SALUTE.

promosso da



Con il Patrocinio di



MILANO 2015  
NUTRIRE IL PIANETA  
ENERGIA PER LA VITA

Dal 18 maggio al 31 ottobre prenota una visita gratuita negli studi,  
chiama l'800 911 202 o vai su [www.oralcancerday.it](http://www.oralcancerday.it)

## Il tumore del cavo orale

Ancora oggi è una patologia scarsamente conosciuta dall'opinione pubblica, eppure il tumore del cavo orale, quanto a diffusione, è tra i primi otto nel mondo. I tassi di incidenza variano da 1 a 10 casi per 100.000 abitanti a seconda del paese: il tumore del cavo orale è infatti più frequente nei paesi in via di sviluppo. La sua insorgenza è particolarmente elevata nel sesso maschile e risulta altamente invasiva e invalidante e, ancora oggi, ad alto tasso di mortalità.

I sintomi spesso vengono male interpretati e sono frequentemente ignorati negli stadi iniziali del processo patologico, proprio quando la malattia risulta più suscettibile al trattamento. Per questo motivo, la prevenzione riveste un'importanza fondamentale: è ormai riconosciuto che una diagnosi precoce aumenta le probabilità di curarlo con il minimo danno e senza gravi deformazioni del volto.

## Devi sapere che:

- si tratta di una patologia grave, invalidante e, purtroppo, più diffusa di quanto si pensi;
- circa il 7% dei carcinomi nell'uomo e l'1% nella donna sono tumori del cavo orale;
- il suo sviluppo è molto legato allo stile di vita (fumo, alcol e cattiva igiene orale) e a infezioni virali quali l'HPV – Papilloma Virus Umano.

## Ricorda:

- la cosa più importante che tutti possiamo fare è prevenire;
- le visite periodiche dal tuo dentista sono molto importanti (almeno una ogni 6 mesi);
- smetti di fumare e non abusare di alcolici;
- adotta delle abitudini alimentari più sane: segui una dieta ricca di frutta e verdura, povera di grassi e privilegia i cibi integrali;
- migliora la tua igiene orale seguendo i consigli del tuo dentista;
- fatti insegnare dal tuo dentista l'autoesame della bocca;
- se tu o un tuo familiare state affrontando cure oncologiche, parlane con il tuo dentista perché esistono specifici protocolli odontoiatrici da seguire in questi casi.

## Metti anche tu la bocca al centro della tua attenzione

Prestando attenzione a queste poche regole potrai aiutare te stesso e noi a costruire l'edificio di una buona salute. Puoi iniziare subito, sottoponendoti con serenità allo screening per dire STOP al cancro orale. 5 minuti possono bastare per salvare una vita.

## Oral Cancer Day

L'Oral Cancer Day è un programma di divulgazione medico-scientifica nato per sensibilizzare il pubblico rispetto alle modalità di prevenzione del tumore del cavo orale.

Il progetto è possibile grazie ai numerosissimi volontari tra i dentisti soci ANDI che dedicano un'intera giornata per incontrare i cittadini nelle piazze italiane: un impegno che continua nei mesi successivi all'evento, durante i quali i dentisti ANDI si renderanno disponibili a effettuare nei loro studi odontoiatrici **visite gratuite**, volte a rilevare per tempo eventuali sintomi del carcinoma orale. Sul sito [www.oralcancerday.it](http://www.oralcancerday.it) oppure al numero verde **800 911 202** è disponibile l'elenco completo degli studi che aderiscono all'iniziativa.

L'evento rappresenta, ormai da anni, una preziosa occasione per attuare un capillare lavoro d'informazione e sensibilizzazione attraverso l'insegnamento di alcune semplici pratiche, come l'autoesame della bocca, affinché ognuno impari a riconoscere e quindi contrastare questa grave patologia.



**Per una visita gratuita  
dal 18 maggio al 31 ottobre**



**[www.oralcancerday.it](http://www.oralcancerday.it)**

## Una corretta alimentazione per una buona salute

Nell'anno in cui l'Italia è al centro del dibattito mondiale sul cibo e la nutrizione grazie a Expo Milano 2015, Fondazione ANDI ricorda l'importanza di un'alimentazione corretta e sana per la prevenzione del tumore del cavo orale. L'alimentazione è senza dubbio uno dei fattori più efficaci in grado di controllare l'insorgenza e lo sviluppo del tumore del cavo orale. Fondamentale è il ruolo delle vitamine antiossidanti A, C ed E, contenute soprattutto nella

**verdura** e nella **frutta di colore rosso, giallo e verde**, che hanno la capacità di eliminare radicali liberi (sostanze in grado di provocare degenerazione tumorale) dalle cellule danneggiate. Tracce di micronutrienti (microelementi), quali zinco e selenio, un adeguato supporto di nutrienti variati e appartenenti alla cosiddetta **dieta mediterranea**, oltre che un corretto assorbimento di ferro, vitamina B12 e acido folico rappresentano fattori di estrema importanza nella prevenzione primaria di questa forma tumorale.



## **Fondazione ANDI:** **il contributo a tutto campo dei dentisti ANDI**

Fondazione ANDI nasce nel 2005 per volontà dell'Associazione Nazionale Dentisti Italiani, l'associazione odontoiatrica più rappresentativa in Italia e in Europa.

Da dieci anni, l'impegno portato avanti da Fondazione ANDI è promuovere progresso, generare cultura e solidarietà per accrescere la salute orale e generale di tutti e, in particolare, di quelle persone che, in condizioni di disagio fisico, economico e sociale, non riescono a trovare accesso a cure odontoiatriche adeguate.

Con la sua azione dà voce e concretezza alla volontà dei dentisti ANDI di adoperarsi, all'interno e fuori dai propri studi, per promuovere la ricerca scientifica, la cultura della prevenzione e offrire assistenza medica e odontoiatrica in Italia e nel resto del mondo.

## **Anche tu puoi sostenere i progetti di Fondazione ANDI**

**IN BANCA** Banca Popolare di Sondrio IBAN IT7100569601600000009971X13

**IN POSTA** C/C Postale 71623912 intestato a FONDAZIONE ANDI ONLUS

**ON-LINE** [www.fondazioneandi.org](http://www.fondazioneandi.org)

*Fondazione ANDI è una onlus e pertanto le donazioni godono dei benefici fiscali a norma di legge.*

## **5X1000**

Metti la tua firma nel riquadro del volontariato sulla tua dichiarazione dei redditi e indica il **Codice Fiscale 08571151003**.

