

TERRA DI SORRISI

Il magazine della salute e del buon vivere

CHELL+
CENTRO ODONTOIATRICO

n.3 AGOSTO 2025



RUBRICA SALUTE

Otitis estive e
problemi dell'orecchio

DENTI FISSI IN GIORNATA:

si possono fare in estate

STORIE DAL FERNANO:

Ippovia del Tenna: percorsi
e tradizioni da scoprire

CULTURA/ARTE

E TEMPO LIBERO:

Tutti gli eventi nel Fermano

ORTODONZIA

TRASPARENTE

IN VACANZA:

consigli pratici per gestire
le mascherine

**NATURA, TRADIZIONI E AVVENTURA:
È TEMPO DI RIGENERARSI**

INDICE DEI CONTENUTI

-
- 02 /Editoriale
-
- 03 /Impianti nell'arcata superiore: perché richiedono più attenzione
-
- 05 /Denti fissi in giornata: quali sono i casi ideali, quali no e se si possono fare in estate
-
- 09 Cosa mangiare dopo un impianto dentale: guida pratica
-
- 11 /Ortodonzia trasparente in vacanza: consigli pratici per gestire
-
- 13 /Otiti estive e problemi dell'orecchio: come prevenirli in vacanza
-
- 15 /La storia del Fermano a cavallo: Ippovia del Tenna, percorsi e tradizioni da scoprire
-
- 16 /Eventi di agosto nel Fermano: sagre, rievocazioni e concerti sotto le stelle
-



EDITORIALE

Che ci piaccia o meno, agosto è il mese in cui tutto rallenta, i ritmi si fermano e riscopriamo il piacere di dedicare tempo alle persone che amiamo.

In questo numero di "Terra di Sorrisi" abbiamo raccolto spunti pratici per prenderti cura del tuo benessere orale anche in vacanza e idee per vivere il nostro territorio, tra eventi gastronomici, esperienze a cavallo e piccoli momenti di scoperta da condividere con la famiglia.



Cara lettrice, caro lettore,

Non voglio essere falso. **Io odio il mese di agosto.** Il caldo afoso, il sudore e la sabbia che si infila ovunque rendono ogni giornata davvero appiccicosa.

Agosto è un mese estivo che sotto lo scintillio delle onde che si infrangono sulla battigia, nasconde la verità di una stagione che si avvia inesorabilmente alla sua conclusione.

Molti lo vivono come un periodo di riposo assoluto, così assoluto che in Italia, per quasi trenta giorni, sembra di vivere in un dormitorio.

No, non fraintendermi: le spiagge pullulano di bagnanti. In autostrada ogni tragitto si misura in code, gli alberghi si riempiono e i prezzi schizzano alle stelle.

Purtroppo le aziende chiudono, i corrieri si fermano e le vacanze finiscono per rallentare un Paese che non fa mai in tempo a partire. Ora dovrei dirti che in Italia non abbiamo ancora capito che sono le persone ad andare in ferie, non le aziende, ma poi rischierei di annoiarti. Quindi...

Dato che ci ritroviamo, nostro malgrado, con molto tempo a disposizione, abbiamo pensato di darti nuovi contenuti utili da leggere!

Dall'alimentazione dopo un impianto dentale, alle precauzioni per chi pratica sport intensi, fino alle indicazioni per gestire al meglio l'ortodonzia trasparente durante le vacanze, i consigli che troverai in queste pagine ti daranno spunti preziosi da applicare tutto il mese.

Abbiamo pensato anche ai più piccoli e a chi soffre di disturbi dell'orecchio, con un approfondimento sull'otite estiva e le buone pratiche di prevenzione. Ma dato che siamo ad agosto e per fortuna il nostro territorio si riempie di eventi, abbiamo voluto dedicare ampio spazio all'agenda del Fermano: sagre, feste di paese e rassegne che raccontano la bellezza dei nostri borghi. Occasioni semplici per ritrovarsi insieme, gustare i sapori autentici e vivere serate che diventano ricordi.

E se desideri un'esperienza diversa, ti invitiamo a provare l'Ippovia del Tenna: un percorso unico per riscoprire il territorio a cavallo, tra natura, storia e tradizioni.

Che tu scelga di partire o di restare, di fare o di riposare, ti auguriamo che questo mese ti porti tempo prezioso: per te stesso, per i tuoi cari, per la tua salute. Che sia sotto il sole di agosto o all'ombra di un albero, buona lettura — e un'estate piena di bellezza e scoperte.

E se sei come me, coraggio... **poi arriva settembre!**

Buona lettura,
Dr. Filippo Chelli

Direttore Sanitario, Chelli Centro Odontoiatrico
Iscrizione Albo Odontoiatri n. 718 (AN)

IMPIANTI DENTALI CONTROINDICAZIONI:

quando evitare questa soluzione?



Stai pensando di risolvere finalmente i tuoi problemi di denti mancanti con gli impianti dentali?

Fantastico, perché oggi l'implantologia è una delle soluzioni più affidabili per tornare a sorridere con sicurezza e mangiare quello che vuoi. Però, come succede per qualsiasi intervento medico, ci sono alcune situazioni in cui gli impianti dentali non sono la scelta giusta per te. Vediamo insieme quali sono le controindicazioni assolute e relative degli impianti dentali, in modo che tu possa capire meglio se questa è davvero la soluzione adatta per la tua situazione.

Controindicazioni assolute agli impianti dentali

Le controindicazioni assolute sono quelle condizioni che ti impediscono completamente di ricevere un impianto dentale. In pratica, se hai una di queste problematiche, l'intervento diventa troppo rischioso o è destinato a fallire:

- Malattie cardiache gravi: Se hai avuto da poco un infarto, soffri di scompenso cardiaco avanzato o angina instabile, purtroppo l'intervento implantare è troppo rischioso per te.
- Gravi malattie del sangue: Problemi seri di coagulazione o leucemie acute rendono impossibile gestire la guarigione dopo l'intervento.

Immunodepressione severa: Se stai affrontando una chemioterapia intensa o prendi farmaci immunosoppressori a dosi molto alte, il tuo corpo non può gestire correttamente la guarigione dell'osso intorno all'impianto.

- Tumori in fase attiva: Specialmente quelli nella zona della testa o del collo impediscono di procedere.
- Problemi ossei gravi: Malattie come l'osteomalacia o gravi problemi renali rendono impossibile per l'osso guarire attorno all'impianto.
- Disturbi psichiatrici gravi: Se non riesci a collaborare durante e dopo l'intervento, la procedura diventa impraticabile.

Controindicazioni relative agli impianti dentali

Le controindicazioni relative, invece, sono situazioni meno gravi. In questi casi, puoi comunque ricevere impianti dentali, ma solo seguendo protocolli specifici e prendendo alcune precauzioni.

RICORDA
CHE...

Arcata Superiore: una zona delicata

☛ L'arcata superiore ha caratteristiche anatomiche particolari:

- ✓ **Osso più poroso**, che può richiedere tecniche rigenerative per ottenere una stabilità ottimale.
- ✓ Vicino al **seno mascellare**, un'area che dev'essere sempre valutata con esami 3D.



Diabete Mellito

Se soffri di diabete, hai un rischio maggiore di infezioni e guarigione lenta. Ma se mantieni il diabete ben controllato, soprattutto con valori di glicemia sotto controllo (HbA1c inferiore a 7%), puoi comunque avere successo con gli impianti. Sarà fondamentale seguire attentamente il monitoraggio della glicemia prima e dopo l'intervento.

Terapie Farmacologiche

Alcuni farmaci possono influenzare l'intervento:

- **Anticoagulanti o antiaggreganti**: Se prendi farmaci per la coagulazione, sarà necessario seguire protocolli speciali per ridurre il rischio di sanguinamento senza fermare del tutto la terapia.
- **Bifosfonati**: Se usi questi farmaci, specialmente per via endovenosa, aumenti il rischio di problemi ossei (osteonecrosi). In questi casi, è importante valutare con attenzione il rischio-beneficio.
- **Immunosoppressori**: Potresti aver bisogno di una terapia antibiotica più lunga per prevenire infezioni.

Condizioni locali che influiscono sugli impianti

Ci sono alcune condizioni locali della bocca che possono influire sulla riuscita degli impianti.

Controindicazioni assolute locali

- Tumori o infezioni gravi non trattati nella bocca.
- Gravi infezioni ossee (osteoradionecrosi o osteomielite).

Controindicazioni Relative Locali

- **Poca quantità o qualità ossea**: Non avere abbastanza osso o avere un osso debole può complicare l'intervento. Tuttavia, con tecniche avanzate come la rigenerazione ossea o impianti zigomatici, puoi comunque ottenere ottimi risultati.
- **Parodontite (infiammazione gengivale)**: Se soffri di questa malattia, devi prima curarla bene per evitare infezioni attorno agli impianti.
- **Mancanza di gengiva stabile (mucosa cheratinizzata)**: Potrebbe essere necessario effettuare una chirurgia preliminare per migliorare la salute gengivale.

Stile di vita e comportamenti

Anche alcuni comportamenti possono influire negativamente sugli impianti:

- **Fumo di sigaretta****: Se fumi, hai 2-3 volte più possibilità di perdere gli impianti rispetto ai non fumatori. È importante smettere o almeno sospendere il fumo qualche settimana prima e dopo l'intervento.
- **Bruxismo (digrignare i denti)**: Questo comportamento mette molta pressione sugli impianti. Potresti aver bisogno di più impianti o di indossare un bite protettivo.

LO SAPEVI
CHE...

Diagnosi 3D e Chirurgia Guidata

💡 Perché la pianificazione è essenziale?

La chirurgia guidata con software e TAC Cone Beam 3D permette di:

- ✓ Definire la posizione ottimale dell'impianto millimetro per millimetro.
- ✓ Ridurre i rischi di perforazione o complicanze.
- ✓ Ottenere risultati più sicuri e predicibili, anche in zone più complesse.



Come Gestire le Controindicazioni Relative

Se hai delle controindicazioni relative, non significa che non puoi avere impianti dentali, ma dovrai adottare alcune precauzioni:

- **Profilassi antibiotica** più lunga se sei immunodepresso.
- **Controlli periodici più frequenti** se hai diabete o storia di parodontite.
- **Monitoraggio radiografico regolare** per rilevare precocemente eventuali problemi.

Conclusione

Le controindicazioni agli impianti dentali esistono, ma con le giuste accortezze, tecnologie avanzate e la guida di un dentista esperto, molte di esse possono essere superate. L'importante è una valutazione accurata della tua salute generale e delle condizioni della tua bocca, per scegliere insieme al tuo dentista la soluzione migliore per te.

RICORDA
CHE...

● Siamo qui per te, anche ad agosto!

🕒 Orari di Apertura

Lunedì - Venerdì: 9:00 - 20:00

◆ Sabato: 9:00 - 17:00

☀️ **Non chiudiamo ad agosto! Siamo sempre operativi per garantire continuità e assistenza.**

● WhatsApp Sempre Attivo

Siamo raggiungibili tutti i giorni dalle 8:30 alle 22:00 per:

- Richieste, informazioni, Prenotazioni
- Urgenze

💬 Aggiungi il nostro numero alla rubrica e scrivici quando preferisci:

☎️ 334-7531558

DENTI FISSI IN GIORNATA:

quali sono i casi ideali,
quali no e se si possono
fare in estate



Si sente parlare ovunque di **denti fissi in un giorno**. Slogan pubblicitari e promesse lampo popolano i social, facendo credere che sia una soluzione semplice, rapida e adatta a chiunque.

La verità è un po' diversa: **il carico immediato è una possibilità, non una regola**.

Richiede una valutazione accurata, esami approfonditi e una programmazione scrupolosa. In questo articolo vogliamo fare chiarezza: capire quando è la scelta giusta, quando è meglio attendere, e se davvero si può fare anche d'estate.

✅ Cosa significa avere i denti fissi in giornata?

Con "carico immediato" si intende un protocollo che permette di:

- ◆ rimuovere eventuali denti compromessi,
- ◆ inserire gli impianti,
- ◆ e posizionare una protesi fissa provvisoria **nell'arco di poche ore**.

Questo approccio consente di uscire dallo studio con un nuovo sorriso già dal primo giorno, evitando periodi prolungati con spazi vuoti o protesi mobili.

@ Quando è davvero indicato

Il carico immediato offre grandi vantaggi, ma non è sempre la strada più sicura.

I casi ideali si riconoscono per caratteristiche cliniche ben precise:

◆ Osso adeguato per volume e densità

Serve un supporto stabile in grado di "ancorare" subito l'impianto e sostenerne i carichi funzionali.

◆ Assenza di infezioni o infiammazioni attive

Se ci sono infezioni croniche, granulomi o parodontite avanzata, è necessario prima risolverle.

◆ Masticazione bilanciata

La protesi provvisoria distribuisce le forze in modo uniforme: se i carichi sono sbilanciati, il rischio di fallimento aumenta.

◆ Condizioni generali di salute favorevoli

Il diabete scompensato, il fumo pesante o alcune terapie farmacologiche possono ridurre la capacità di guarigione.

◆ Disponibilità e impegno del paziente

Un risultato stabile richiede collaborazione: igiene accurata, dieta morbida iniziale, controlli regolari.

LO SAPEVI
CHE...

Impianti anche in estate? Sì, con la giusta attenzione

Puoi sottoporerti a un intervento anche nei mesi estivi.
È importante rispettare semplici accorgimenti:

- ◆ Evitare sforzi fisici intensi nei primi giorni.
- ◆ Seguire la terapia antibiotica e antinfiammatoria.
- ◆ Curare con attenzione l'igiene orale.
- ◆ Mantenere una buona idratazione.

Siamo aperti anche ad agosto per accompagnarti in ogni fase, dal primo consulto ai controlli post-operatori.



⚠ Quando è meglio attendere

Esistono situazioni in cui è più saggio procedere in due tempi: prima l'inserimento dell'impianto, poi – dopo 2-6 mesi – la protesi.

Questo approccio si chiama **carico differito** ed è preferibile quando:

- ◆ L'osso è troppo sottile o poco denso.
- ◆ Ci sono infezioni non risolte.
- ◆ Sono presenti gravi problemi gengivali.
- ◆ Il paziente ha difficoltà a mantenere un'igiene rigorosa.

◆ Esistono abitudini come bruxismo intenso (digrignamento notturno).

In questi casi, aspettare significa **ridurre complicanze e garantire risultati duraturi**.

☀ Estate e impianti: si può fare?

Molti pensano che il caldo renda sconsigliabile affrontare interventi implantari.

In realtà, **l'estate non è un ostacolo**.

Anzi, spesso è un periodo ottimale perché:

- Si ha più tempo libero per il riposo post-operatorio.
- È più facile organizzare la dieta morbida e i controlli.
- Si può approfittare delle ferie per dedicarsi con calma alla fase iniziale di guarigione.

L'importante è seguire alcune semplici precauzioni:

- ◆ Evitare sforzi fisici intensi nei primi giorni.
- ◆ Proteggersi dal sole diretto e dalle alte temperature subito dopo l'intervento.
- ◆ Mantenere sempre un'ottima idratazione.
- ◆ Non trascurare le indicazioni igieniche quotidiane.

● Ogni impianto è progettato su misura

In Chelli Centro Odontoiatrico **ogni intervento viene pianificato con cura, indipendentemente dalla tecnica utilizzata**.

Non esistono protocolli standardizzati validi per tutti.

☞ La nostra filosofia è chiara:

- Progettiamo sempre ogni impianto in modo personalizzato, tenendo conto dell'anatomia, della qualità dell'osso e delle esigenze funzionali.
- Quando le condizioni lo consentono, possiamo usare la chirurgia computer-guidata, una tecnologia che permette di simulare l'inserimento millimetrico degli impianti prima di iniziare l'intervento.
- Anche quando si opta per una chirurgia tradizionale, la pianificazione digitale resta uno strumento prezioso per ridurre rischi e imprevisti.

LO SAPEVI
CHE...

● Diagnosi e progettazione digitale completa

Nel nostro Centro utilizziamo:

- ✓ TAC Cone Beam 3D per valutare con precisione la quantità e la qualità dell'osso.
 - ✓ Scanner intraorale digitale per rilevare impronte accurate e confortevoli, senza paste.
 - ✓ Scanner facciale 3D per progettare protesi che siano non solo funzionali, ma perfettamente armoniose con il tuo sorriso e il tuo volto.
- Ogni fase è studiata in dettaglio per garantirti il massimo comfort e un risultato naturale.

👉 Cosa facciamo nel nostro Centro

Ogni percorso implantare inizia con:

✓ Una prima visita approfondita, in cui raccogliamo tutte le informazioni cliniche e anamnestiche.

✓ Una TAC Cone Beam 3D, per visualizzare l'osso in tre dimensioni e valutare la stabilità primaria dell'impianto.

✓ Uno scanner intraorale, che permette di rilevare impronte digitali precise e confortevoli, senza l'uso di paste fastidiose.

✓ Uno scanner facciale, grazie al quale possiamo progettare non solo il posizionamento degli impianti, ma anche la forma e l'estetica della protesi in modo che sia perfettamente armoniosa con il volto del paziente.

✓ Un piano di trattamento personalizzato, che definisce con chiarezza tempistiche, costi e alternative.

✓ La possibilità di scegliere la sedazione cosciente con l'anestesista Dr. Matteo Nespeca, per affrontare l'intervento con il massimo comfort.



● In sintesi

Il carico immediato è una grande opportunità per tanti pazienti, **ma non è una scorciatoia valida per tutti.**

Solo un'analisi attenta e un piano personalizzato possono garantire risultati sicuri, stabili e davvero soddisfacenti.

Se stai pensando di regalarti un sorriso fisso, contattaci:

👉 Siamo aperti anche ad agosto, dal lunedì al sabato, e reperibili tutti i giorni su WhatsApp.

Ti guideremo passo dopo passo in un percorso chiaro, sereno e su misura per te.

COSA MANGIARE DOPO UN IMPIANTO DENTALE: GUIDA PRATICA

La domanda più frequente che ci viene posta dopo un intervento implantare è semplice:

“Dottore, cosa posso mangiare?”

La dieta dopo l'inserimento di un impianto è fondamentale per:

- ✓ Favorire la guarigione dei tessuti.
- ✓ Evitare traumi alla zona trattata.
- ✓ Ridurre il rischio di infezioni e complicanze.

Ecco una guida pratica per affrontare i primi giorni (e settimane) con serenità e senza rinunciare al gusto.

Le prime 24 ore

In questa fase, la priorità è proteggere il coagulo e limitare sanguinamento e gonfiore.

- ✓ Cibi freddi o a temperatura ambiente
- Il freddo aiuta a ridurre l'infiammazione.

Esempi consigliati:

- Yogurt bianco cremoso (non acido)
- Gelato o sorbetto delicato
- Frullati freddi (senza semi)

- ✓ Alimenti morbidi

- Purè di patate tiepido
- Passato di verdura liscio
- Omogeneizzati

✗ Evita cibi caldi, alcol, caffè e fumo: possono aumentare il sanguinamento.

Dal secondo giorno alla prima settimana

La dieta resta morbida e delicata, ma puoi introdurre alimenti più nutrienti:

- ✓ Proteine morbide

- Uova strapazzate tiepide
- Pesce bianco cotto al vapore
- Formaggi freschi non filamentososi



- ✓ Cereali e carboidrati morbidi

- Riso ben cotto
- Pasta corta cotta a lungo
- Pane inzuppato

- ✓ Frutta e verdura

- Banana matura schiacciata
- Avocado
- Verdure cotte e frullate

 Mangia lentamente e preferisci piccoli bocconi per non traumatizzare la zona.

Dalla seconda settimana in poi

Se la guarigione procede bene e il tuo dentista ti conferma che non ci sono controindicazioni, puoi riprendere progressivamente una dieta più varia:

- ✓ Introduci gradualmente consistenze più solide.

✓ Continua a evitare alimenti eccessivamente duri o appiccicosi (croste di pane, frutta secca, caramelle).

✓ Se porti una protesi provvisoria, presta ancora più attenzione ai residui di cibo.

 Cibi da evitare fino a guarigione completa

- ✗ Alimenti troppo caldi o piccanti.
- ✗ Semi e granella che possono finire nella ferita.
- ✗ Crostini e crocchette.
- ✗ Carne fibrosa da strappare.
- ✗ Bibite gassate nelle prime giornate.

 Di seguito ti riportiamo due ricette facili e sicure nei primi giorni dopo l'impianto dentale



👉 Mangiala: tiepida o a temperatura ambiente.

Vellutata tiepida di zucchine con robiola

- 3 zucchine medie
 - 1 patata piccola (facoltativa)
 - 100 g di robiola fresca
 - 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
 - Un pizzico di sale
 - Qualche foglia di basilico fresco (opzionale)
-
- Lava le zucchine, elimina le estremità e tagliale a rondelle.
 - (Facoltativo) Sbuccia la patata e tagliale a cubetti.
 - Metti le verdure in una casseruola e coprile con acqua fredda leggermente salata.
 - Cuoci a fiamma dolce finché zucchine (e patata) saranno molto morbide (circa 15-20 minuti).
 - Scola quasi tutta l'acqua, conservandone da parte mezzo bicchiere.
 - Frulla tutto con un minipimer fino a ottenere una crema liscia. Se necessario, aggiungi poca acqua di cottura per regolare la consistenza.
 - Aggiungi la robiola e mescola bene finché sarà completamente sciolta.
 - Versa in una ciotola e completa con un filo d'olio extravergine a crudo.



Omelette soffice con ricotta ed erbe

- 2 uova fresche
 - 2 cucchiai di ricotta morbida (vaccina o di capra)
 - 1 cucchiaino di prezzemolo tritato (facoltativo)
 - Un pizzico di sale
 - 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
-
- Rompi le uova in una ciotola, aggiungi un pizzico di sale e (se ti piace) il prezzemolo tritato.
 - Sbatti con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo.
 - Scalda una padella antiaderente e versa un filo di olio.
 - Versa le uova e cuoci a fiamma bassa, coprendo con un coperchio per 2-3 minuti.
 - Quando l'omelette si è rassodata ma resta morbida, spalma la ricotta su metà superficie.
 - Ripiega l'omelette su sé stessa per chiudere la farcitura.
 - Spegni il fuoco e lascia riposare qualche minuto in padella per far sciogliere bene la ricotta.

👉 Mangiala: tiepida o a temperatura ambiente.

ORTODONZIA TRASPARENTE IN VACANZA:

CONSIGLI PRATICI PER GESTIRE LE MASCHERINE

L'estate è la stagione dei viaggi, delle giornate all'aperto e dei ritmi più leggeri.

Se stai portando un trattamento con allineatori trasparenti, potresti chiederti:

- ✓ Come gestire le mascherine fuori casa?
- ✓ Cosa portare in valigia?
- ✓ È necessario interrompere il trattamento durante le ferie?

La risposta è semplice: con **un po' di organizzazione, puoi continuare senza problemi anche in vacanza.**

Ecco qualche consiglio pratico per vivere un'estate serena... e senza perdere i progressi ottenuti.

1. Non interrompere l'uso degli allineatori

Può sembrare banale, ma il rischio di "saltare" qualche giorno aumenta quando si viaggia.

Ricorda:

- ✓ Gli allineatori vanno indossati almeno 22 ore al giorno, anche in ferie.
- ✓ Ogni pausa prolungata rallenta il trattamento e può compromettere i movimenti già ottenuti.

👉 Suggerimento pratico

Se prevedi giornate particolarmente lunghe fuori casa, porta con te una custodia pulita per riporre le mascherine solo durante i pasti.

2. Cosa mettere in valigia?

Per gestire correttamente le mascherine anche in viaggio, ecco il kit indispensabile:

- ✓ Custodia rigida di riserva.
- ✓ Spazzolino e dentifricio da viaggio.
- ✓ Scovolino interdentale o filo.
- ✓ Sapone neutro per la pulizia degli allineatori.
- ✓ Un set di allineatori precedenti (da conservare nel bagaglio, in caso di smarrimento delle mascherine attuali).

👉 Se il viaggio dura più di 2-3 settimane, porta anche il set successivo di mascherine, seguendo le indicazioni del tuo ortodontista.

3. Cambiare gli allineatori in vacanza: sì o no?

Molti pazienti preferiscono programmare il cambio di mascherine prima o dopo il viaggio.

Tuttavia, se la vacanza si prolunga oltre 2 settimane, potrai cambiare gli allineatori anche lontano da casa, purché tu abbia ricevuto istruzioni precise dal tuo ortodontista.



DR. SSA FRANCESCA BITONTO

Laurea in Odontoiatria e Protesi Dentaria presso l'Università Politecnica delle Marche (A.A. 2005/2006) con 110/110 e lode.

Master in Terapia Ortognatodontica e Gnatologica

Specializzazione in Ortognatodonzia (Università dell'Aquila, A.A. 2009/2010).

Master IAPEM in Medicina Estetica e Rigenerativa del Viso.



- ♦ Se non sei sicuro, chiedi prima di partire.
- ♦ Meglio evitare di improvvisare: la regolarità è la chiave per un trattamento efficace.

4. Occhio agli alimenti e alle bevande

Durante l'estate aumentano le occasioni di spuntini fuori casa, gelati e bevande fredde.

Ricorda:

✗ Non bere bevande zuccherate o colorate con le mascherine indossate (es. cocktail, bibite, caffè freddo).

✓ Dopo ogni pasto o snack, sciacqua sempre la bocca e pulisci le mascherine prima di rimetterle.

5. Attenzione a dove riponi le mascherine

Un errore molto comune è avvolgere gli allineatori in un tovagliolo o in un fazzoletto di carta mentre si è al ristorante.

✗ In questo modo rischi che vengano scambiati per immondizia e buttati via per sbaglio.

☞ Il consiglio pratico:

✓ Porta sempre con te una custodia rigida e pulita per riporli in modo sicuro.

✓ Se non ce l'hai, chiedi al tuo ortodontista prima di partire.

✓ In viaggio, puoi tenerne anche una di riserva in valigia o nella borsa.

Una piccola attenzione che evita un grande problema!

6. Igiene orale sempre al top

Caldo, viaggi e cambi di abitudini possono favorire placca e residui.

Mantieni la tua routine quotidiana:

- ✓ Spazzola i denti dopo ogni pasto.
- ✓ Sciacqua gli allineatori con acqua fredda e detergente specifico o sapone neutro.
- ✓ Evita l'acqua calda che può deformare le mascherine.

7. E se perdi o rompi una mascherina?

Può succedere: se capita, non farti prendere dal panico.

☞ Cosa fare subito

Se possibile, indossa l'allineatore precedente.

Contatta il tuo ortodontista per ricevere indicazioni personalizzate.

Se mancano pochi giorni al cambio, potresti anticipare l'inserimento della mascherina successiva (solo su consiglio del dentista).

OTITI ESTIVE E PROBLEMI DELL'ORECCHIO:

COME PREVENIRLI IN VACANZA

L'estate è la stagione più amata da chi pratica sport acquatici, si rilassa al mare o passa le giornate in piscina.

Ma è anche il periodo in cui otiti e disturbi dell'orecchio diventano più frequenti, soprattutto nei bambini e in chi ha già una predisposizione. Ecco una guida pratica per prevenire i fastidi più comuni e godersi le vacanze senza pensieri.

Perché le otiti sono più frequenti d'estate?

L'otite esterna, detta anche otite del nuotatore, è un'infezione del condotto uditivo che si sviluppa quando:

- ✓ L'umidità favorisce la proliferazione batterica.
- ✓ Si creano microlesioni nella pelle dell'orecchio (ad esempio grattandosi con le dita o i cotton fioc).
- ✓ Il cerume protettivo si altera o si accumula.

I sintomi più comuni:

- ◆ Prurito persistente.
- ◆ Sensazione di orecchio tappato.
- ◆ Dolore che aumenta quando si tocca il padiglione auricolare.
- ◆ Talvolta fuoriuscita di liquido.

Come prevenire l'otite del nuotatore

- Asciuga sempre bene le orecchie dopo il bagno. Utilizza un asciugamano morbido e inclina la testa per far defluire l'acqua residua.
- Evita i cotton fioc. Possono irritare la pelle e spingere i batteri più in profondità.



- Evita i cotton fioc. Possono irritare la pelle e spingere i batteri più in profondità.
- Usa i tappi protettivi se fai immersioni frequenti. Esistono tappi in silicone modellabili e riutilizzabili che proteggono senza isolarti completamente dai suoni.
- Dopo il bagno, risciacqua con acqua dolce. Il cloro e la salsedine possono alterare l'equilibrio della pelle del condotto uditivo.

Viaggi in aereo: attenzione ai cambi di pressione

Se soffri di otite media o hai un'orecchio congestionato, i viaggi in aereo possono peggiorare la situazione.

Ecco qualche consiglio utile:

- ✓ Masticare chewing gum o succhiare una caramella durante il decollo e l'atterraggio.
- ✓ Utilizzare spray decongestionanti (solo su indicazione medica).

Quando rivolgersi allo specialista

- ✗ Dolore intenso che non migliora in 48 ore.
- ✗ Fuoriuscita di pus o sangue.
- ✗ Febbre alta.
- ✗ Sensazione di ovattamento persistente dopo una settimana.

Vuoi un controllo prima di partire o hai bisogno di un consulto?

Il Dr. Pietro Principi, otorinolaringoiatra, Direttore Sanitario medico del nostro ambulatorio, è a disposizione per visite specialistiche e consigli personalizzati.

Per informazioni e appuntamenti:

☎ 334 753 1558

STORIE DEL FERMANO



Ippovia del Tenna, percorsi e tradizioni da scoprire

C'è un modo speciale per scoprire il cuore del Fermano: **salire in sella e lasciarsi accompagnare lungo i sentieri dell'Ippovia del Tenna.**

Un'esperienza che unisce natura, storia e tradizione in un percorso di oltre 80 km che attraversa vallate, borghi e colline tra il mare e i Monti Sibillini.

🌿 Un itinerario unico nel suo genere

L'Ippovia nasce per valorizzare le aree interne del territorio fermano e per offrire agli appassionati di equitazione – ma anche a chi si avvicina per la prima volta – un'occasione di scoperta autentica.

- ✓ Il tracciato principale segue il corso del fiume Tenna, unendo Porto Sant'Elpidio con Amandola.
- ✓ Più di 20 tappe consentono di esplorare castelli medievali, chiese rurali e punti panoramici spettacolari.
- ✓ Ogni tappa è attrezzata con aree di sosta e punti di ristoro, dove cavalli e cavalieri possono riposarsi.

🐾 Tra natura e storia

Chi percorre l'Ippovia si immerge in paesaggi straordinari:

- boschi secolari,
- campi coltivati,
- borghi come Fermo, Montegiorgio, Smerillo, tutti custodi di antiche leggende.

Lungo il cammino si possono visitare:

- ◆ Abbazie e pievi romaniche.
- ◆ Sorgenti naturali e laghetti.
- ◆ Aziende agricole che custodiscono sapori autentici.

👉 Adatta a tutti

L'Ippovia del Tenna è modulare e flessibile: puoi scegliere di percorrerne un tratto breve in giornata o di organizzare un'esperienza di più giorni.

Grazie alle collaborazioni con maneggi e guide certificate, anche chi non ha esperienza può provare il piacere di una passeggiata a cavallo in sicurezza.

🌟 Un'occasione per rallentare

Fare un'escursione lungo l'Ippovia non è solo turismo: è un modo per ritrovare il contatto con la natura e con la cultura rurale marchigiana, accompagnati dal passo tranquillo dei cavalli.

Un'esperienza che si trasforma in ricordo, capace di rigenerare corpo e mente.

☎️ Vuoi vivere l'Ippovia del Tenna o avvicinarti all'equitazione?

👉 **Puoi prenotare passeggiate guidate, escursioni in compagnia o richiedere lezioni di avviamento.**

Per informazioni e prenotazioni contatta:

Sandro Montironi

☎️ +39 334 932 2978

CULTURA ARTE E TEMPO LIBERO

Non solo salute orale:

**benessere è anche vivere
il territorio**

L'estate nel Fermano non è solo mare e relax:
agosto è il mese in cui borghi e piazze si accendono
di profumi, tradizioni e grandi tavolate.

Dalle sagre più conosciute alle feste di paese più
intime, ogni evento è l'occasione per riscoprire la
convivialità e i sapori autentici della nostra terra.

Abbiamo selezionato per te alcuni appuntamenti da
non perdere.



Sagre & Feste di paese

 1-4 agosto

I Giorni di Azzolino

Grottazzolina

Rievocazione storica

Marche Irish Festival, Colto Medioevo, cene
medievali, tornei di arco storico

 2 agosto

Moregnano DiVino

Petritoli

Degustazione di vini locali e prodotti tipici

 2-3-4-5 agosto

Sagra della Polenta con le Lumache

Altidona

51ª edizione, piatto tipico povero della tradizione
contadina



 6-9 agosto

Sagra degli Gnocchetti alla Marinara

Pedaso

Piatti di mare al Platano Verde

 7-8-10-12-13-14 agosto

Sagra delle Tagliatelle Fritte

Monterubbiano

Tagliatelle fritte servite con ragù, piatto tipico del
borgo

 8-9 agosto

Sagra de "Lo Magnà de 'na ota"

Monsampietro Morico

Piatti della tradizione contadina "come una volta"

 8-9-10-11 agosto

Sagra dei Maccheroncini IGP

Campofilone

62ª edizione, celebra la pasta all'uovo IGP del
territorio

CULTURA ARTE E TEMPO LIBERO

LO SAPEVI
CHE...



 17 8-17 agosto

Torneo Cavalleresco Castel Clementino

Servigliano

Combattimenti medievali e stand gastronomici

 17 10-20 agosto

Sagra del Maialino alla Brace

Francavilla d'Ete

 17 9-11 agosto

Sagra della Polenta con le Vongole

Moresco

Festa di San Lorenzo con specialità di mare

 17 12-15 agosto

Sagra delle Cozze

Pedaso

59ª edizione, cozze dell'Adriatico preparate in vari modi

 17 17 agosto

Sagra del Cinghiale

Ponzano di Fermo

Specialità a base di cinghiale e intrattenimento

 17 18-19 agosto

Festa di San Ruffino

Amandola

Fiera tradizionale con stand gastronomici

Marina Palmense sorge dove, nel VI secolo a.C., fu fondata la città picena di **Palma**, poi divenuta romana.

Il nome, secondo alcuni, derivava dalla ricca presenza di palme nel territorio.

Situata in posizione strategica, Palma era dotata di un porto alla foce del fiume Ete, vitale per i commerci adriatici.

Plinio il Vecchio ci racconta che tutto il territorio circostante era conosciuto come ager Palmensis, un'area che si estendeva dalla Val Vibrata fino al Chienti.

Curiosità finale: alcuni storici ipotizzano che il nome **Palma di Maiorca** derivi proprio da qui. Furono forse coloni piceni a portarlo nelle Baleari, dando alla nuova colonia il nome della loro terra d'origine.

 17 18-24 agosto

Rievocazione delle Canestrelle

Amandola

Festa del Beato Antonio con tradizioni agricole

 17 20-21 agosto

Ti Gusto al Volo

Casabianca di Fermo

Festival internazionale del cibo di strada

 17 23-24 agosto

Sagra della Fregnaccia

Amandola

Pasta tipica servita in tre varianti

 17 25 agosto

Festa del Mare

Porto San Giorgio

Padella gigante dell'Adriatico

 17 29 luglio-4 agosto

I Giorni di Azzolino

Grottazzolina

27ª edizione con eventi medievali

Eventi culturali e musicali

 17 2 Agosto

GAIA LIVE - PORTO SANT'ELPIDIO

In concerto a Porto Sant'Elpidio

 17 2 Agosto

DIRE STRAITS OVER GOLD

FALERONE

Concerto dei Dire Straits Over Gold al Teatro Romano di Falerone

 17 15 Agosto

WONDER GATE DIMITRI VEGAS - ALTIDONA

nel cuore del litorale marchigiano, arriva Dimitri Vega.

 17 18 Agosto

AMORE E RIVOLUZIONE Frida: il colore del Dolore

FALERONE

Teatro Romano ore 21:15

 17 22 Agosto

LA GENTE MORMORANO

FERMO

Di Piero Massimo Macchini,
Matteo Berdini e Vittorio Lattanzi

Che si tratti di un'emergenza, di trovare il medico di turno o semplicemente di organizzare la giornata, avere tutto a portata di mano fa la differenza.

In questa pagina trovi numeri, orari e contatti pratici per affrontare ogni evenienza con serenità. Puoi ritagliarla e attaccarla dove ti è più utile.

Emergenze e Assistenza Sanitaria

- 112 – Numero unico per le emergenze
- Guardia Medica – 0734/625111
- Croce Azzurra Porto San Giorgio – 0734 675808

Dentista

- Chelli Centro Odontoiatrico
- Via Domenico Collina, 19 – Porto San Giorgio
- ☎ 334 753 1558
- ⌚ Orari: Lun-Ven 9:00-20:00
Sabato: 9:00-17:00
Domenica: Reperibili

Farmacie di turno

- Link al sito ASUR per vedere la farmacia di turno aggiornata:
farmacie.asur.marche.it

Numeri estivi utili

- Ufficio turistico Porto San Giorgio – 0734 680256
- Info spiagge attrezzate / accessibilità
- Servizio navette gratuite (se previsto dal Comune)

Orari delle Messe a Porto San Giorgio (luglio e agosto)

Mattina

08:30

- Parrocchia Gesù Redentore (solo luglio e agosto)
- Parrocchia S. Giorgio Martire – Cappella Suore Gaetanine

09:00

- Parrocchia Sacra Famiglia

09:30

- Parrocchia S. Giorgio Martire – San Giorgio

10:00

- Parrocchia Gesù Redentore (solo luglio e agosto)



Sera

19:00

- Parrocchia Gesù Redentore
- Parrocchia S. Giorgio Martire – San Giorgio
- Parrocchia Sacra Famiglia

21:00

- Parrocchia S. Giorgio Martire
San Giorgio (solo luglio e agosto)

