

# **mia** <sup>®</sup> **farmacia**

amore per la salute

## **ALIMENTAZIONE**

L'importanza  
della fibra

## **PREVENZIONE**

Un decalogo  
sempre valido

## **INTERVISTA**

Cristina  
Chiabotto



*speciale*

**LA SALUTE  
DEI DENTI**



**Dott. Paolo Giuliani**

Specialista in Implantologia-parodontologia

c/o Odontoiatrica Clinica Dentale

Marcon (Venezia)

st.dentistico2013@gmail.com

www.odontoiatricaclinicadentale.it

# Denti sani bocca sana

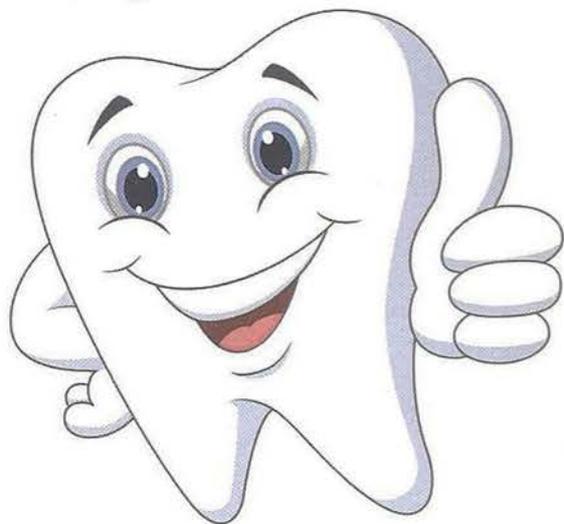
## L'importanza della prevenzione e dell'igiene quotidiana

Un vecchio proverbio dice che "la lingua batte dove il dente duole" e, si sa, nella saggezza popolare c'è sempre del vero... Quante volte abbiamo avvertito dolore o fastidio, anche solo sfiorando i nostri denti,

senza riuscire a riconoscere e a comprendere la causa di quel male?

Elemento fondamentale del corpo, i denti sono strutture mineralizzate che assolvono diverse funzioni, crescono e mutano con il

passare del tempo (dai denti di latte - temporanei della prima infanzia fino ai permanenti dell'età adulta) e, come ogni parte del corpo, per essere in buona salute vanno conosciuti, curati e preservati.



Cominciamo capendo come sono fatti. Noi uomini, da bravi mammiferi, condividiamo con la dentizione degli animali alcune caratteristiche: utilizziamo i denti per prendere il cibo e tritarlo, abbiamo denti differenti per forma e dimensione, e dividiamo la loro struttura in tre parti.

■ La prima, chiamata **corona**, è la parte visibile che si sviluppa all'esterno. Oltre ad avere una forma diversa per ognuno di noi, presenta differenze anche da un dente all'altro secondo la loro funzione. È a forma di cesello negli incisivi che servono a tagliare, più appuntita nei canini che tritano il cibo, mentre ha una superficie più cilindrica nei molari e premolari con i quali mastichiamo. La corona presenta più strati: quello esterno è lo smalto (la sostanza più dura presente nel corpo umano!) sotto al quale si trova la dentina (tessuto osseo protettivo nel quale sono presenti milioni di canali) che avvolge la camera pulpale, una piccola cavità all'interno della

quale è custodita la polpa del dente. Ricca di vasi sanguigni e terminazioni nervose, basti citare il nervo trigemino, è il vero e proprio cuore del dente. Tessuto connettivo molle, la polpa contiene anche elementi come gli odontoblasti, responsabili del rinnovamento della dentina.

■ La seconda parte del dente si chiama **colletto**. Zona interposta tra corona e radice, è un tessuto di transizione attorno al quale la mucosa forma la gengiva.

■ L'ultima parte sono le **radici**, che tengono ancorato il dente all'osso alveolare tramite legamenti di tessuto connettivo. La radice rappresenta circa i due terzi del dente e, anche se nascosta, riveste una funzione molto importante, poiché lo tiene fisso e saldo nella sua posizione fornendo il supporto necessario alla corona e garantendo stabilità nel corso della masticazione, fattore fondamentale perché tutto il processo digestivo avvenga nel migliore dei modi.

Infatti i nostri denti quando sono sani, oltre a presentarci al meglio con un bel sorriso, svolgono un ruolo di primo piano per tutta la salute del corpo. **Cattiva digestione, mal di testa, problemi cardiaci o posturali, alitosi** spesso sono da imputare a patologie dei denti, e scoprirle per tempo è fondamentale per una pronta guarigione.

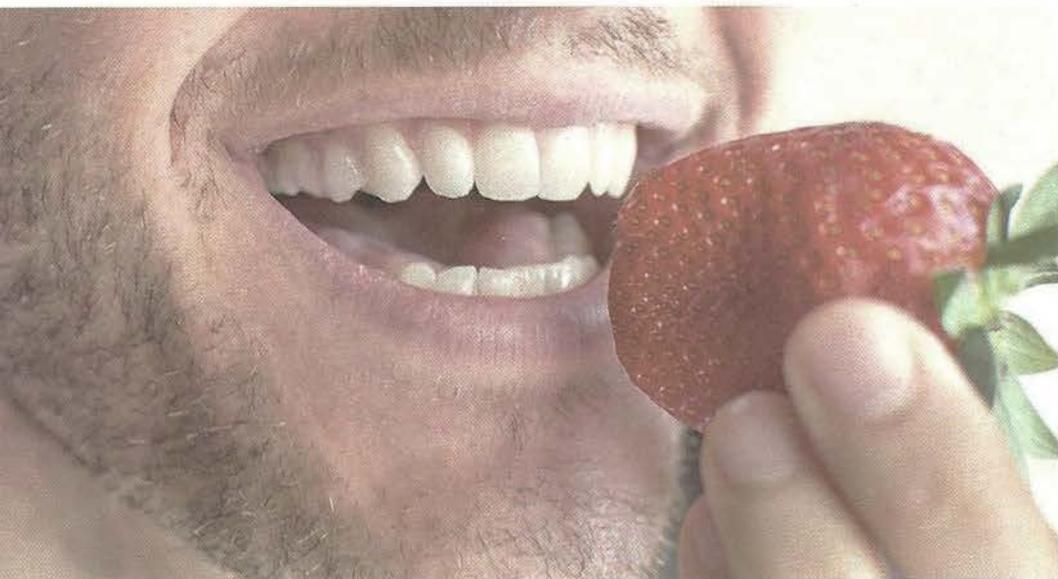
Le nostre abitudini quotidiane diventano così il primo punto di partenza sin dall'in-

fanzia per mantenere i nostri denti sani e belli. Come abbiamo visto, sotto una scorza dura (la corona) i denti nascondono un'anima sensibile e delicata (la polpa) che, sia al tatto sia con le variazioni termiche, ci lancia segnali d'allarme. Saperli cogliere permette di agire nel modo più efficace con benefici per tutto il nostro organismo.

Per addentare la vita con gusto, sin dall'antichità, l'uomo si è occupato della cura dei suoi denti. Testimonianze scritte e iconografiche ci raccontano che già nell'antica Grecia si utilizzavano strumenti chirurgici per l'estrazione e le cure per le affezioni dentarie, fino ad arrivare alle prime protesi nel Settecento e alla comprensione del legame tra malattie dei denti e altre malattie.

## La carie

I problemi che affliggono i nostri denti si possono suddividere seguendo la struttura che abbiamo esposto in precedenza. Quindi, partendo dalla parte esterna di tessuti duri, corona e smalto, cominciamo a esaminarne uno dei più diffusi: **la carie**. Il suo nome deriva dal latino *careo*, essere privo, e, infatti, il dente che ne è affetto presenta lesioni causate da batteri che erodono lo smalto penetrando sempre più in profondità. Purtroppo non sempre ci si accorge per tempo che il processo di erosione è cominciato. In una prima fase, quando i batteri, nutrendosi dei residui alimentari, si aprono un varco nello smalto, la carie è asintomatica ed è difficile diagnosticarla. Così i batteri continuano a lavorare indisturbati fino a raggiungere la dentina che, essendo irrorata di canali, favorisce una maggiore diffusione. Cominciano così a formarsi le cavità tipiche in profondità e i batteri, se non arrestati per tempo, arrivano fino alla polpa. A questo punto il danno è fatto e cominciamo ad avvertire dolore diffuso, sensibilità esacerbata alle temperature e la tipica nevralgia del trigemino. La polpa infiammata – pulpite – ha aumentato il suo volume ed è il momento di correre ai ripari. Spesso però il dolore passa e siamo portati a non pensarci più, commettendo un errore gravissimo. Infatti la polpa è entrata in necrosi e la carie continua a corrodere silenziosamente, dando



vita a processi infiammatori anche gravi e a complicazioni quali paradontite, granuloma o ascessi.

Le cause della carie sono da imputare a diversi fattori:

- la flora microbica presente nel cavo orale,
- una dieta troppo ricca di zuccheri,
- abbassamento delle difese immunitarie,
- denutrizione,
- tabagismo,
- scarsa igiene orale.

A volte basta una otturazione per curarla, in altri casi invece si rende necessaria una devitalizzazione o addirittura l'estrazione del dente malato. La carie tende a svilupparsi negli spazi interdentali dove risulta più difficile rimuovere il cibo, è quindi fondamentale utilizzare gli strumenti che oggi abbiamo a disposizione nelle farmacie, una serie di prodotti molto utili per la nostra igiene orale. Inoltre dobbiamo ricordarci di effettuare controlli periodici dal dentista e di prestare attenzione a piccoli sintomi come alitosi, ipersensibilità, dolori, compiendo radiografie di controllo (che permettono una diagnosi sicura e precoce) perché, non possedendo i tessuti dentali capacità rigenerativa, la carie non guarisce mai da sola.

## Problemi gengivali

Colletto e radici sono le zone colpite dalle patologie gengivali.

Quante volte, lavandoci i denti, ci siamo accorti di avere le gengive sanguinanti? Oppure, guardandoci allo specchio, abbiamo notato una leggera retrazione delle gengive? Questi sono alcuni dei primi segnali che la bocca ci lancia per allertarci e la nostra tempestività nel coglierli è fondamentale per far sì che un problema di facile risoluzione, non si trasformi in una malattia complicata. Causate principalmente da proliferazione di batteri contenuti nella placca, la pellicola che si forma costantemente sui denti, le infiammazioni delle gengive hanno una sintomatologia comune: alitosi, ipersensibilità al contatto con lo spazzolino, allungamento apparente dei denti. Ad un primo stadio abbiamo quindi una semplice infiammazione delle gengive - **gengivite** - che non avendo intaccato né l'osso né il tessuto connettivo è



curabile eliminando placca e tartaro tramite una pulizia professionale e una maggiore attenzione nell'igiene quotidiana.

La pulizia dei denti - **detartrasi** - è l'unico sistema per rimuovere il tartaro sopra e sotto il margine gengivale. In casi di grave infiammazione si esegue, inoltre, una lisciatura della radice che impedisce l'insediamento di nuova placca nei punti trattati. Se però l'infiammazione viene trascurata, si estende agli altri tessuti che sostengono il dente, trasformandosi in **paradontite**. A seconda dello stadio di questa malattia, viene danneggiato l'osso che supporta il dente, fino ad arrivare all'estrema conseguenza di dover rimuovere il dente stesso. La paradontite è provocata dai batteri della placca in individui "susceptibili", cioè in persone che reagiscono all'infezione con una risposta infiammatoria atipica. La suscettibilità è in gran parte ereditaria e questo spiega come frequentemente si presenti nei discendenti di coloro che ne sono afflitti.



## Le conseguenze del tabacco

Chi fuma da anni un pacchetto di sigarette al giorno corre il rischio di perdere almeno due denti ogni dieci anni (il doppio rispetto a un non fumatore), sviluppare paradontosi e carie, e vanificare le cure odontoiatriche, in particolar modo quelle d'implantologia dentale, con la quale si sostituiscono i denti con radici artificiali. Che le conseguenze del tabacco nel cavo orale, ovvero la prima parte del nostro organismo che entra in contatto con il fumo, fossero pericolose si sapeva già e le ricerche più recenti non hanno fatto altro che avallare questa tesi. Senza considerare l'aspetto estetico, denti gialli e alito pessimo, il fumo danneggia i tessuti a sostegno dei denti e aumenta di cinque volte il rischio di edentulismo (perdita totale dei denti). Quindi non è mai troppo tardi per smettere, e se ci vogliono anni per attenuare i danni del tabacco, almeno si proteggono le nuove generazioni, visto che studi recenti hanno dimostrato che nei figli dei fumatori si riscontra una maturazione dei denti ridotta del 35%. Oltre a essere il principale fattore di rischio per tumori del cavo orale, il fumo combinato all'alcool, che rende le mucose più permeabili, rappresenta un cocktail deleterio. Le malattie delle mucose, come infezioni e lesioni, sono potenzialmente maligne e vanno controllate non appena si nota la loro comparsa. I controlli periodici dal proprio dentista, anche in questo caso, rappresentano una buona pratica preventiva per motivare l'abbandono di questo brutto vizio e recuperare il sorriso.

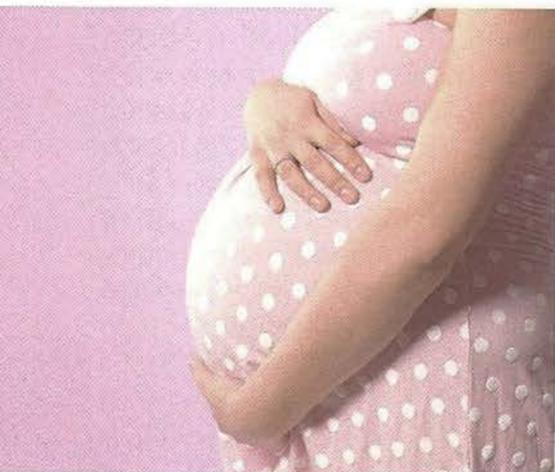
## Problemi dentali e altre patologie

Studi recenti hanno rilevato una forte correlazione tra la nostra salute orale e quella generale. Alcune patologie come il diabete o le malattie cardio-vascolari sono, infatti, favorite da una bocca non sana.

Le malattie gengivali, ad esempio, producono molecole infiammatorie che entrando nel circolo ematico partecipano alla formazione di placche arteriosclerotiche, a loro volta causa d'ictus e infarti. Possono anche influenzare il glucosio nel sangue, contribuendo così alla progressione del diabete.

La bocca ci racconta molto di quello che accade dentro il nostro organismo e molte malattie sistemiche si manifestano proprio con sintomi orali.

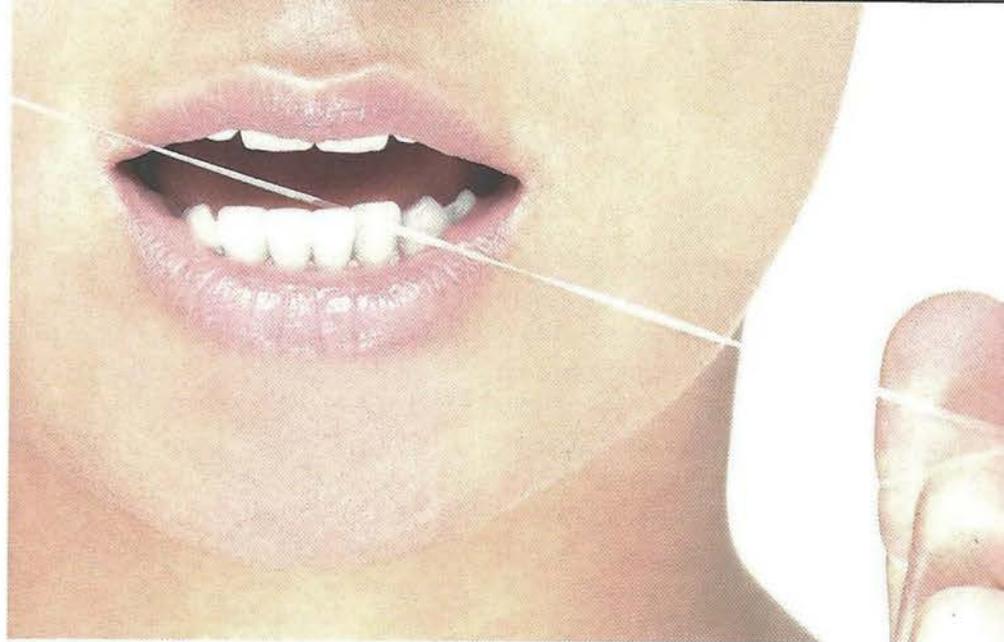
In bocca, nonostante la barriera salivare protettiva, si moltiplicano centinaia e centinaia di batteri che, formando la temutissima placca batterica, sono la principale causa d'infezioni da non sottovalutare. Occuparsi dei propri denti pertanto è uno dei modi migliori di occuparsi della propria salute.



## Denti e gravidanza

La gravidanza rappresenta un momento delicato per la vita di una donna. Nel corso di nove mesi il fisico è sottoposto a diversi sconvolgimenti che possono influire sullo stato di salute generale, anche su quello di denti e gengive. Ecco come affrontare alcuni dei problemi più diffusi.

**Infiammazione gengivale:** cambiamenti ormonali (elevato livello di progesterone ed estrogeni) e carenze vitaminiche possono



determinare un aumento dei processi infiammatori a carico delle mucose orali.

**Carie:** diverse abitudini alimentari e la modificazione di quantità e composizione della saliva favoriscono l'aumento della placca batterica e il conseguente rischio di carie.

**Paradontite:** il cambiamento dell'ecosistema orale può provocare l'insorgere o il peggiorare di questa patologia, che provoca l'aumento di nascita di bambini prematuri o sottopeso. Per evitare quindi questi rischi è importante intensificare l'igiene orale e i controlli dal dentista, con un programma di prevenzione, eventuale assunzione di fluoro e trattamenti mirati.

## Impianti e sbiancamento

Per rendere sempre belli e sani i nostri denti, oggi abbiamo a disposizione tecnologie su misura come gli impianti, che permettono di sostituire la radice mancante e ancorare il dente all'osso.

Realizzati in titanio o ceramica, materiali tollerati dal nostro organismo, vengono inseriti in anestesia locale e possono essere utilizzati anche per più denti.

Un trattamento solo estetico è invece lo sbiancamento, che ci aiuta a migliorare il colore naturale dei denti. Pratica antica, una volta usavano impacchi di cera, oggi è fatta con un gel di perossido d'idrogeno attivato da lampade o laser.

Per non vanificare l'effetto desiderato è necessario evitare vino rosso o caffè per almeno uno o due giorni. Ovviamente è consigliabile anche astenersi dal fumo, che ingiallisce lo smalto dei denti, e continuare la procedura anche a casa con i numerosi prodotti a disposizione.

## Igiene orale quotidiana

Masticare, parlare, sorridere: quante cose facciamo con i nostri denti? Sollecitati milioni di volte al giorno, hanno bisogno di tutte le cure possibili per sostenerci al meglio.

Ecco alcuni strumenti indispensabili per le nostre "operazioni" quotidiane.

■ **Spazzolino** manuale o elettrico, a setole morbide o dure, va usato dopo ogni pasto almeno tre volte al giorno per un minuto. Per raggiungere i denti posteriori ne esistono con impugnatura apposita o testina flessibile, altri con integrato lo spazzola lingua (dove si possono annidare batteri), e ancora a setole naturali o sintetiche. Fatevi consigliare dal dentista e dal farmacista per la scelta più adatta alle vostre esigenze.

■ **Filo interdentale** per rimuovere al meglio placca e residui di cibo non esiste alleato migliore. Arriva sotto il margine gengivale, scivola tra gli spazi interdentali e completa l'attività di spazzolamento. Anche in questo caso, in commercio ne esistono di nylon, di PFTYE (monofilamentare), di seta, a rotolo o a forcetola. Una volta trovato quello ideale, va utilizzato mattina e sera.

■ **Scovolino** in alternativa o in aggiunta al filo, questo strumento va utilizzato per aumentare l'efficacia dello spazzolino e va passato almeno tre volte per ogni spazio interdentale, avendo cura di non traumatizzare le gengive.

■ **Collutorio** ultima fase dell'igiene, lo sciacquo con collutorio antibatterico (quello medicale venduto in farmacia) rinforza lo smalto, rinfresca la bocca e favorisce l'eliminazione dei frammenti di cibo precedentemente rimossi. Anche in questo caso, il dentista o il farmacista possono consigliarvi tra le tante tipologie quella che fa per voi.

Testo raccolto da Marina Dall'Olio