13 FAVORI AL TUO CUORE

Lo sapevi che la tua salute cardiovascolare può dipendere dai tuoi ormoni, dai tuoi polmoni, dai tuoi genitori e persino dai tuoi denti? 8 specialisti ti spiegano tutto quello che puoi fare per avere un cuore di ferro

di ROBERTA **MARESCI**

IL DENTISTA

Attento ai batteri che dalla bocca vanno a finire nelle arterie

Fai un favore al tuo cuore: **CURA BENE L'IGIENE DELLA BOCCA**

Cosa significa – In bocca "abitano" 3-400 tipi di batteri. Normalmente ci conviviamo, ma in certe condizioni divengono aggressivi: colpa di cattiva igiene dentale e scarsa "manutenzione" delle gengive. Come i tarli con il legno, i batteri raggiungono l'osso e causano la piorrea alveorale o parodontite: la gengiva si ritira, sanguina, il dente comincia a muoversi.

Il rischio – I germi possono entrare in circolo e, attraverso il flusso sanguigno, agire sulle pareti vascolari, che si assottigliano. Non solo: su stimolazione dei batteri parodontali, il fegato produce le proteine C-reattive, che provocano infiammazioni delle arterie e arteriosclerosi e portano l'accumulo di grumi sanguigni, con conseguente aumento del rischio di sviluppare infarti e ictus.

Il beneficio – Un sano sorriso fa bene al cuore e alla vita relazionale. Anche perché i batteri in bocca provocano un problema non trascurabile come l'alito pesante.

Il consiglio – Visite ogni 6 mesi dal dentista e igiene orale perfetta. Per i casi più gravi c'è la gengivectomia per asportare la gengiva staccata, evitando le eventuali infezioni e il loro proliferare.

Roberto Callioni, medico odontoiatra, presidente dell'Associazione nazionale dentisti italiani