

BENESSERE

PAGINE UTILI!

DIFENDIAMO IL NOSTRO SORRISO

ALIMENTI ZUCCHERATI E BIBITE GASATE, MA ANCHE CIBI "ACIDI" COME POMODORI E LIMONI, INTEGRATORI DA PALESTRA E PERFINO LO STRESS. **ECCO I NEMICI (NASCOSTI) DEI DENTI**

di **Manuela Campanelli**

L'alimentazione troppo ricca di zuccheri e bibite gasate è sempre l'accusata numero uno. Subito dopo c'è la scarsa o errata igiene orale. Ma **l'elenco dei nemici del sorriso è ben più lungo. E nasconde anche colpevoli insospettabili.** Capaci di attentare alla salute dei denti nostri e dei nostri bambini, di corroderli, di spezzarli, fino a farli cadere. Lo stress, per esempio, è capace di fare molti danni, soprattutto se unito al bruxismo, cioè il digrignamento soprattutto notturno dei denti, come ha scoperto a sue spese nello scorso giugno Demi Moore, rimasta senza due incisivi (*vedi box in basso*). **Colpa del cortisolo, l'ormone che si scatena e raggiunge alti livelli in caso di stress**, che secondo uno

I NUMERI

60-90%
i bambini in età scolare con carie ai denti (100% degli adulti)

60%
gli italiani con la parodontite: i più colpiti hanno tra i 35 e i 44 anni

30%
le persone tra i 65 e i 74 anni che non possiedono più denti naturali

studio della Harvard University ha un effetto negativo su denti e gengive. Ma anche dell'abbassamento delle difese immunitarie, che rende il nostro sorriso più vulnerabile agli attacchi esterni.

GENGIVE DA CURARE

Poco amici dei denti sono anche cibi come **pomodori o limoni, così come gli integratori usati da chi frequenta le palestre**: la loro acidità corrode lo smalto fino a raggiungere le parti più interne del dente. Il suggerimento è sciacquare la bocca subito dopo averli ingeriti. Mentre più noti sono gli effetti di cattive abitudini come **il fumo**, che alla lunga attacca l'osso alveolare, quello che circonda la radice del dente, oppure **l'eccesso di alcol**, responsabile dell'erosione della superficie dei denti. La **prima causa di caduta di molari, incisivi & co. è però la parodontite**: la placca dentaria che non viene eliminata con un'appropriata pulizia si deposita sulle gengive e i suoi batteri le colpiscono in profondità, fino a causare l'infiammazione estrema detta piorrea, far mancare il "sostegno" ai denti e determinarne la caduta definitiva.

QUANDO LA COLPA È DELLA TENSIONE

Succede anche alle attrici più belle e più brave di Hollywood di ritrovarsi sdentate, come a Demi Moore: un suo selfie dello scorso giugno, diventato subito virale, l'ha immortalata senza i due incisivi persi, come ha dichiarato lei, per colpa dello stress. Ma davvero un periodo molto faticoso può provocare la caduta dei denti? «Sì, può capitare, soprattutto a chi è un importante



DEMI MOORE, 55

digrignatore e di notte chiude le arcate in modo violento per compensare la tensione accumulata durante il giorno», chiarisce Laura Strohmer dell'Ospedale San Paolo di Milano. «La forza che si sprigiona, se elevata e continua, può creare abrasioni, microfessurazioni o fratture che rompono i denti già danneggiati dalla carie o favoriscono l'ingresso di batteri che indeboliscono la dentatura».

OCCHIO ALLE CARIE

Ancora oggi i denti si ammalano tuttavia soprattutto per le carie. I nostri bambini con meno di 4 anni ne hanno di più di dieci anni fa. **E la colpa è delle bibite gasate, dei succhi di frutta e dei soft drink, o meglio dell'esagerata frequenza con cui si bevono.** «Se le sostanze acide che contengono vengono a contatto troppo spesso con la dentatura, non danno tempo alla saliva di neutralizzare il loro effetto corrosivo», spiega Laura Strohmer, direttore della Divisione di Odontostomatolo-



Le 5 regole di una bocca sana

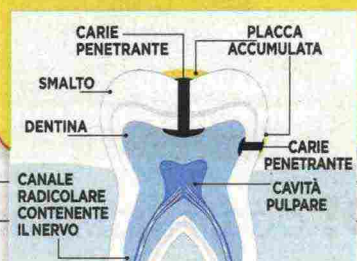
- 1 Usate sempre il dentifricio al fluoro**, almeno tre volte al giorno: ridurrà la formazione di nuove carie del 33%.
- 2 Masticate il chewingum senza zucchero** e bevete acqua più volte al giorno per aumentare la salivazione e normalizzare il pH della bocca.
- 3 Mangiate più verdura e meno frutta**: vi farà riappropriare di un gusto meno dolce importante per avvicinarvi a cibi dal basso contenuto di zucchero.
- 4 Sigillate i premolari e i molari ai vostri figli**: l'applicazione di resine sui solchi dello smalto farà diminuire le carie del 90%.
- 5 Pulite ogni giorno i denti con lo spazzolino** (da cambiare ogni 2-3 mesi): rimuoverete il 78% della placca dentale.

gia e prevenzione orale dell'Ospedale universitario San Paolo di Milano. Il risultato? **Lo smalto si può letteralmente sciogliere e i denti diventare "bucherellati"** e decalcificati.

Ci sono poi zuccheri capaci di aumentare il rischio di carie più di altri. **Il più dannoso è senz'altro il saccarosio**, presente nella polverina bianca che mettiamo nel caffè, nelle merendine, nei dolci: le 20 specie batteriche che abbiamo in bocca ne vanno ghiotte e "mangiandolo" producono acidi deboli ed enzimi che intaccano smalto e dentina. Seguono, in ordine di minore pericolosità per i nostri denti, **il glucosio, il fruttosio, il lattosio e infine lo xilitolo e la stevia.**

L'ATTACCO PARTE DALLO SMALTO

I batteri che popolano la bocca attaccano il dente sulla superficie dello smalto e provocano la carie. **Se non curata, l'erosione penetra lo smalto, arriva alla dentina e inizia a provocare dolore**, con eccessiva sensibilità al freddo e al caldo e alla masticazione di cibi zuccherini. Se ancora trascurata, la carie arriva fino alla polpa e può compromettere del tutto il dente.



ATTENTI AI TRAUMI

Mai fare sport estremi, soprattutto quelli da contatto (per esempio rugby, pugilato, karate), senza **mettere il paradenti**. I traumi ai denti sono diventati molto comuni. «Nel nostro ambulatorio trattiamo ogni mese circa 15-20 bambini che giocando, correndo o andando in bici si rompono o perdono uno o più denti», dice Laura Strohmer. **Occhio anche ai dentifrici sbiancanti**, che sono da usare solo ogni tanto. Contengono infatti sostanze, quali per esempio silice, solfati e periti, che svolgono un'azione meccanica, cioè una sorta di scrub, per togliere le macchie dai denti. Se usati a sproposito possono intaccare lo smalto.