

salute *bocca*

GENGIVITI

PERCHÉ IN AUTUNNO SONO

Sono favorite dall'abbassamento delle difese immunitarie, tipico di quando le temperature cominciano a calare e l'umidità aumenta

CHE COSA FARE

1 È opportuna una visita dal dentista per stabilire con lui un decalogo di corrette abitudini. 2 Quando si mangia la frutta, evitare di tenerla in bocca a lungo per diminuire i tempi di permanenza di acidi e zuccheri nel cavo orale. 3 Bere le bibite, soprattutto se acide, con una cannuccia, evitando il più possibile il contatto con i denti.

Si "pagano" gli errori alimentari

L'alimentazione negli ultimi anni è cambiata e non segue più l'andamento delle stagioni: si tende a mangiare più o meno gli stessi cibi tutto l'anno. Nelle prime giornate autunnali si pagano le conseguenze degli errori alimentari dell'estate, periodo in cui è più elevato il consumo di prodotti dolci come i gelati.

I batteri, infatti, prosperano con lo zucchero, le cui tracce sono difficili da rimuovere perché aderiscono in modo insidioso alla superficie dei denti. Sulla spiaggia o in montagna capita di bere succhi di frutta e bevande la cui acidità tende a indebolire le mucose gengivali e lo smalto dei denti.

Il cortisolo post-vacanze è un "attentato"

Ansia, nervosismo e insonnia: gli alti livelli di adrenalina e cortisolo dovuti al rientro dalle ferie e alle prime difficoltà sul lavoro che si verificano in autunno fanno male alla salute dei denti e delle gengive, come rivela uno studio dell'università di Harvard (Usa). Adrenalina e

cortisolo interferiscono con la corretta circolazione delle mucose della bocca, alterandone la corretta ossigenazione. C'è di più: lo stress contribuisce a peggiorare le abitudini di igiene dentale perché si lavano meno e peggio i denti.

CHE COSA FARE

1 Per migliorare la qualità del sonno provare con una tisana rilassante da bere prima di coricarsi. Nei casi più seri, rivolgersi al medico, che prescriverà rimedi più specifici. 2 Evitare bevande a base di teina e caffeina, che eccitano e aumentano l'ansia. 3 Tenere in equilibrio la glicemia, facendo cinque piccoli pasti al giorno, stando attenti a evitare prodotti da forno e zuccheri raffinati. 4 Usare per due sere alla settimana un collutorio ad azione disinfettante.

* i sintomi?

Gengive arrossate che appaiono gonfie, doloranti e che tendono a sanguinare quando ci si lava i denti. Ma anche sensibilità al caldo e al freddo, alitosi e percezione di strano sapore in bocca.

PIÙ FREQUENTI

I primi freddi danno ipersensibilità

La colonnina di mercurio scende e la bocca, più esposta all'aggressione del freddo, tende a irritarsi: si avvertono stimoli dolorosi acuti, pungenti e violenti ai denti. Questa condizione si verifica soprattutto quando il colletto dentale non è più protetto dallo

smalto e dalle gengive. La sollecitazione fastidiosa esercitata dal freddo, a questo punto, può essere trasmessa ai nervi della polpa dentale e **provocare un'ipersensibilità** semplicemente quando un soffio d'aria più fredda sfiora i denti mentre si sorride.

CHE COSA FARE

1 Usare collutori e dentifrici contenenti fluoro, che esercitano un'azione mineralizzante sulle superfici dello smalto. 2 Applicare spray a base di arnica ed echinacea, che tendono a ridurre l'infiammazione e creano una barriera protettiva sui denti. 3 Consumare cibi ricchi di vitamine e sali minerali che salvaguardano i tessuti. Si a uova, salmone, sgombro, menta, funghi, che favoriscono la rigenerazione cellulare dei tessuti dentali.

CONSIGLI DI prevenzione

✓ Troppo spesso si spazzolano i denti velocemente e male. La bocca dovrebbe essere divisa idealmente in quattro parti ed essere spazzolata per almeno 30 secondi per quadrante dalla gengiva verso le superfici dentali.

✓ Lo spazzolamento dei denti va fatto almeno tre volte al giorno, dopo i pasti principali; molto importante è anche la detersione della lingua e dell'intero cavo orale, colonizzati dai batteri coinvolti nella malattia parodontale.

✓ È sempre raccomandabile l'utilizzo del filo interdentale, cerato o non cerato, una volta al giorno per rimuovere la placca negli spazi interdentali non completamente detersi con le manovre di spazzolamento.

✓ In caso di persone con spazi interdentali ampi, è bene anche usare lo scovolino, più efficace nel controllo della placca.

✓ Meglio dentifrici a base di fluoro e, in caso di infiammazione gengivale, collutori alla clorexidina, che contribuiscono a neutralizzare i batteri. Attenzione, però, a non utilizzarli per un periodo superiore ai 15 giorni.

✓ È bene eseguire ogni sei mesi una seduta di igiene orale professionale.

→ CI SONO PERSONE PIÙ PORTATE A SOFFRIRNE, PER RAGIONI GENETICHE E FAMILIARI

Calano le protezioni naturali del corpo

Aumentando il livello di umidità aumenta la **formazione invisibile di muffe**, la proliferazione di batteri sulle pareti, nei tappeti, nelle cornici delle finestre, dietro gli armadi e i mobili. Anche gli acari tendono ad aumentare di numero con gradi di umidità elevata:

questi minuscoli parassiti rilasciano allergeni insidiosi che possono provocare fastidiose reazioni allergiche che, alterando l'attività immunitaria, possono causare anche disturbi alle mucose in genere, comprese quelle gengivali della bocca e quelle bronchiali.

IN GRAVIDANZA si rischia di più

La donna in dolce attesa dovrebbe prestare particolare attenzione all'igiene orale con spazzolino, filo interdentale e dentifricio contenente fluoro. È, poi, fondamentale eseguire l'igiene orale a inizio gravidanza e, se la donna in passato ha avuto problemi parodontali, dovrebbe fare la pulizia ogni due mesi.

CHE COSA FARE

1 Aprire le finestre ogni ora in modo da favorire il ricambio d'aria. 2 Consumare frutta e verdura di stagione associata a fermenti lattici per rafforzare le difese immunitarie. 3 Correre o camminare per riattivare il metabolismo. 4 Bere due infusi al giorno di rosa canina, ricca di vitamine C, A, B, di acidi grassi essenziali e di antiossidanti, ideali per migliorare le barriere naturali e rafforzare le gengive.

Servizio di Maria Angela Masino. Con la consulenza del dottor Sandro Sterio, direttore scientifico dell'Istituto stomatologico italiano di Milano.