

Bocca sana in corpo sano

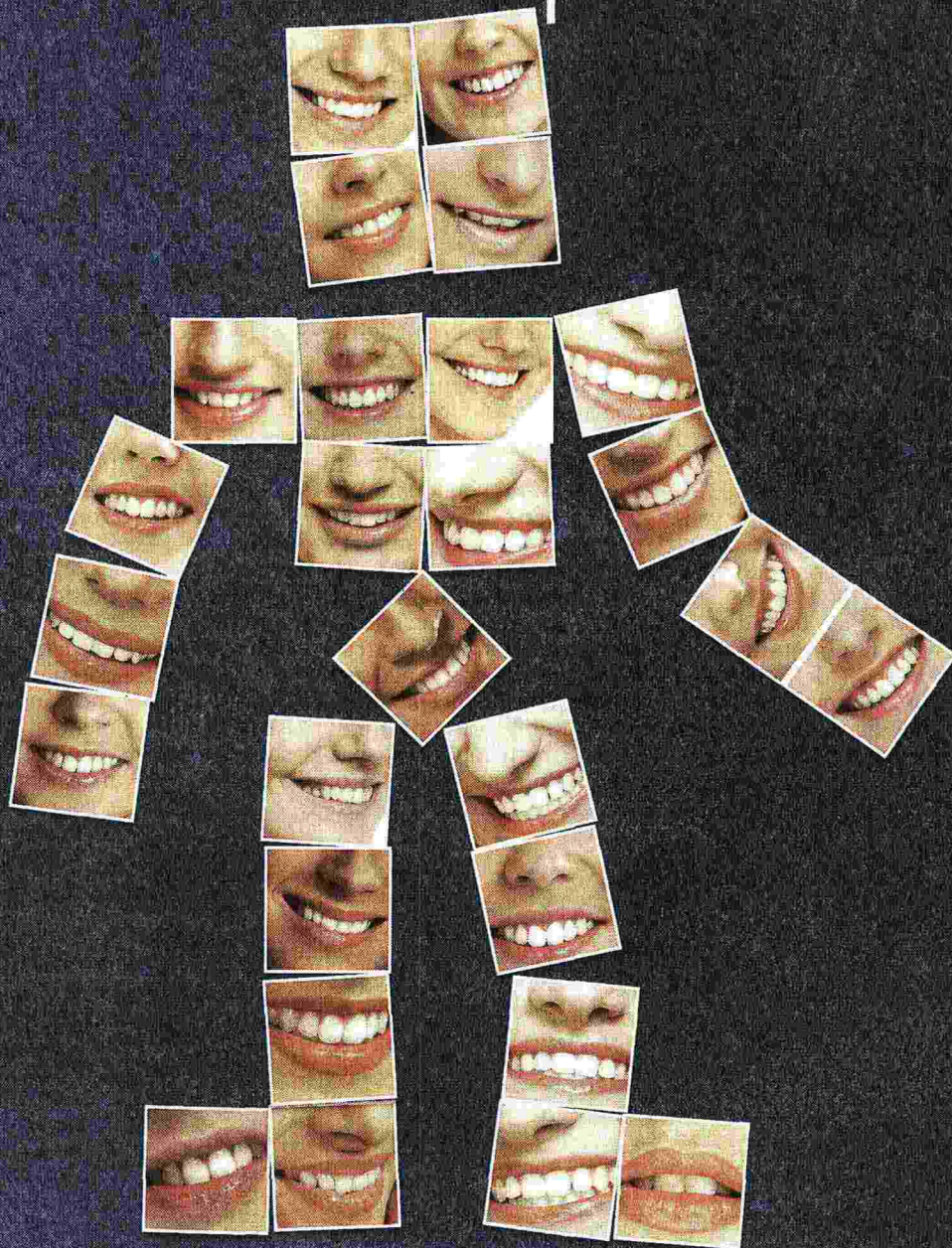


ILLUSTRAZIONE DI MIRCO TANGHERLINI

L'igiene orale, e la prevenzione della malattia parodontale in particolare, sono fondamentali per mantenere in salute tutto l'organismo. All'accumularsi di microbi nel cavo orale si accompagna infatti un maggior rischio di molte malattie, fra cui il diabete e le sue complicanze. E persino l'infarto e l'ictus

Le carie sono ancora il problema della bocca più diffuso in Italia eppure adulti e bambini continuano a sottovalutarlo. I controlli dallo specialista sono ridotti al minimo e in generale manca una cultura della prevenzione che invece deve cominciare dalla semplice igiene dopo ogni pasto

Spazzolare bene i **denti**

«pulisce» tutto l'organismo

D

i carie non si muore ed è difficile trovare qualcuno che vada dal dentista a cuor leggero.

Per questo forse gli italiani tuttora sottovalutano il problema orale più diffuso nel Paese: il 90 per cento della popolazione prima o poi ha dovuto fare i conti con una o più carie, ma non per questo c'è una sufficiente attenzione alla prevenzione, né una buona conoscenza delle cause o delle giuste terapie.

Lo sottolinea un'indagine dell'Accademia Italiana di Conservativa (Aic) presentata all'avvio del progetto «hAICarrie», che ha come obiettivo migliorare l'informazione di dentisti e cittadini in merito alla diagnosi della carie (si veda in alto): stando ai dati raccolti su mille adulti con figli da zero a 14 anni, grandi e piccini sono infatti accomunati da una scarsa assiduità nei controlli, ma soprattutto dal prendere presto cattive abitudini che poi non abbandonano più.

Il 65 per cento degli interpellati, per esempio, ammette

di prenotare una visita solo quando c'è un sintomo evidente, dal dolore a un'infezione; uno su tre si lava i denti solo una volta al giorno, alla sera, e non va meglio fra i più piccoli visto che un bambino su quattro mette mano allo spazzolino solo se spronato da mamma e papà, uno su cinque, poi, lo fa quando si ricorda o ha tempo.

Insomma, l'igiene orale passa spesso in secondo piano nonostante il 24 per cento degli italiani annoveri una scarsa pulizia dei denti fra le principali cause della carie. «Purtroppo manca ancora una sufficiente sensibilità in materia — ammette Stefano Patroni, presidente Aic —. Basti pensare che secondo più della metà dei genitori i denti da latte cariati non si devono curare perché sono destinati a cadere, mentre invece sono importanti non solo per un bel sorriso, ma anche per la masticazione e soprattutto per una corretta evoluzione della dentatura permanente».

Se infatti di carie non si muore, è vero però che i denti malati peggiorano l'alito, l'estetica, la masticazione e, essendo più fragili, possono finire per spezzarsi o cadere con un impatto negativo sulla funzionalità di tutta la bocca.

L'imperativo quindi è prevenire e le regole sono semplici, come spiega Patroni: «Primo, lavare i denti dopo ogni pasto per eliminare i batteri che provocano la carie: va benissimo lo spazzolino manuale, meglio

ancora uno elettrico di nuova generazione ma non esiste uno strumento che faccia tutto da sé, occorre sempre orientare lo spazzolino in modo corretto ed esercitare la giusta pressione. Alla sera, mai dimenticare il filo interdentale o, se gli spazi fra i denti sono ampi, lo scovolino; vanno tuttavia saputi usare, altrimenti si possono ferire le gengive. Ecco perché è bene fare periodiche sedute dall'igienista e controlli dal dentista: con il tempo tutti tendiamo a ripetere gli stessi errori in igiene orale e il professionista, oltre a spiegare le modalità d'uso corrette di filo e spazzolino, «rinforza il messaggio» ricordandoci quanto sia indispensabile pulire i denti». Se non lo si fa i batteri proliferano, a maggior ragione se seguiamo una dieta ricca di alimenti o bevande dolci visto che gli zuccheri sono il loro cibo preferito. Inutile poi credere ai «miracoli da chewing-gum»: «Le gomme non proteggono dalla carie: non fanno male e aiutano un minimo nella pulizia, ma sono utili solo quando proprio non si può ricorrere allo spazzolino. La rimozione meccanica di batteri e placca è l'unica davvero efficace — sottolinea il dentista —. Una buona prevenzione, poi, passa da controlli regolari e radiografie endorali, una volta all'anno se si è ad alto rischio carie, ogni due anni se la probabilità è bassa: oggi la dose di raggi è minima e la panoramica, che la maggioranza delle persone ritiene a torto

l'esame ideale per scoprire le carie, non è altrettanto efficiente». Se si intercetta la carie quando è minuscola si può intervenire con una delle tecniche mininvasive disponibili, che conosce appena un italiano su dieci ma che possono servire pure in prevenzione.

«È il caso delle sigillature sui molari sani, utili quando questi sono molto solcati e quindi predisposti all'accumulo di residui di cibo perché difficili da pulire alla perfezione: sono un ottimo anti-carie nei bambini — dice Patroni —. Quando invece c'è già una lesione ma è piccola possiamo usare i nuovi materiali compositi, che si attaccano anche su spessori sottili e non hanno bisogno, come in passato, che il dentista crei «nicchie» per ancorarli: consentono perciò di risparmiare tessuto dentale perché basta ripulire la parte attaccata dai batteri per poi sostituire quanto si è perso con materiali sempre più simili allo smalto». La resa estetica è incomparabile a confronto delle vecchie otturazioni metalliche, la funzionalità dei denti è mantenuta al meglio, l'uso dell'odiato trapano ridotto al minimo e pure i costi scendono rispetto a un intervento su una carie più avanzata che imponga l'impiego di un impianto o una corona. Unica necessità, la diagnosi precoce: per questo i controlli regolari dal dentista sono così indispensabili per tutti.

Elena Meli

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Che cos'è

La carie è una cavità che i batteri scavano per proliferare indisturbati ma il primo "attacco" al dente è la demineralizzazione, cioè la rimozione di molecole di superficie da parte degli acidi prodotti dai germi a seguito della fermentazione degli zuccheri dalla dieta. La superficie può essere però ripristinata con dentifrici al fluoro e alimenti ricchi di calcio e fosfato, l'igiene e un basso consumo di cibi zuccherati e acidi

24%

È la quota di italiani che annovera una scarsa pulizia dei denti fra le principali cause della carie. Molti prenotano una visita solo quando c'è un sintomo evidente; 1 su 3 si lava i denti solo una volta al giorno

Consigli pratici
Lo spazzolino a mano va bene ma meglio ancora quello elettrico. Occorre però imparare a orientarli e a usare la pressione in modo corretto

LA MALATTIA PARODONTALE



GENGIVA SANA

Protegge l'osso sottostante, conferendo stabilità ai denti

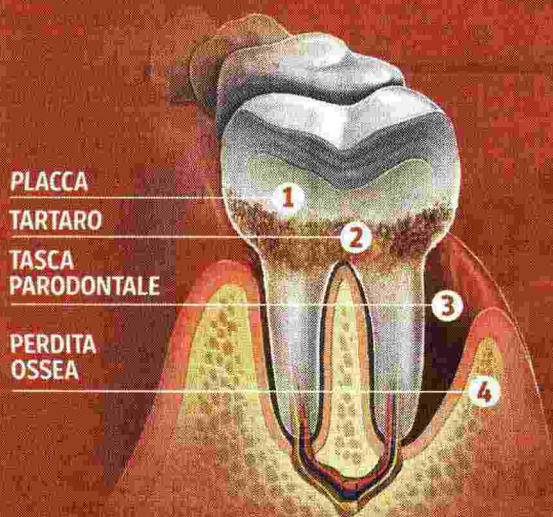


GENGIVITE

Le gengive diventano rosse, gonfie e possono sanguinare. In questo stadio il disturbo è ancora reversibile, ma se non si interviene può progredire verso la parodontite

PARODONTITE

L'infiammazione, oltre alla gengiva, coinvolge anche l'osso e le altre strutture che sostengono i denti, i quali diventano mobili e, nei casi più gravi, possono cadere o debbono essere estratti



LE CAUSE

- 1 La malattia parodontale è causata dai microrganismi che si depositano sulla superficie dei denti e formano la placca batterica e il tartaro. Se i germi non vengono rimossi aumentano di numero e producono tossine che possono nuocere ai tessuti
- 2 L'organismo per contrastare la crescita batterica avvia una risposta infiammatoria aggressiva che può portare alla retrazione del normale **solco gengivale** e alla formazione di **tasche parodontali**
- 3 Se non si interviene si può verificare una **perdita ossea**, che mette a repentaglio la stabilità dei denti

LE CONSEGUENZE

- Oltre a causare la perdita dei denti la malattia parodontale, se trascurata e non curata, può avere diverse conseguenze su tutto l'organismo
- Attraverso il sangue i batteri, le loro tossine e i mediatori dell'infiammazione possono diffondersi ad altri organi e tessuti, interferendo con diverse malattie tra cui **arteriosclerosi (infarto e ictus), diabete, artrite reumatoide, infezioni polmonari**

Corriere della Sera / Mirco Tangherlini