

# Gengiviti, afte e "morsi": vecchi rimedi e nuove cure

## IGIENE

**È** capitato a tutti e molto più spesso di quanto ci si ricordi, di mordersi involontariamente la gengiva. Dopo la prima morsicatura casuale, può succedere persino di insistere sulla stessa zona, tanto da arrivare ad inciderla e farla sanguinare. Le gengiviti invece sono più preoccupanti, sono la diretta conseguenza di scarsa igiene orale o della mancata attenzione nell'uso dello spazzolino da denti. Lesioni della bocca più o meno volontarie che si infiammano e diventano dolorose quando scegliamo alcuni alimenti.

Un vero ostacolo al mangiare o al bere sono le afte. Delle ulcere più o meno profonde che, improvvisamente compaiono, sulle labbra, sulla lingua o all'interno della bocca. Un fastidio sempre più frequente e più diffuso. Quando appare un'afte significa

che c'è un problema: il sistema immunitario può essere indebolito da stress, shock emotivo, da cattiva alimentazione (carenze in vitamina B12, acido folico, ferro o zinco), da scarsa igiene o da farmaci.

### GLI INTERVENTI

«Per le afte una prevenzione reale non esiste - spiega Gianfranco Prada, presidente dell'Associazione nazionale dentisti italiani - Generalmente compaiono per un calo di difese, per stati di debolezza o carenza vitaminica. Si manifestano, in età adulta, dai trent'anni in su».

È impossibile prevenirle («fare comunque attenzione appena compare il prurito») mi può intervenire con benefici se si usano colluttori e gel ai primi segnali. Un vecchio rimedio indica nel sale la «cura»: applicarlo sull'ulcera, contare fino a cento e poi gettarlo via. Un dolore intenso si ma il sale è capace di ridurre il gonfiore e anestetizzare la parte. In alcuni casi è lo stesso dentista

che può intervenire.

«Le gengiviti sono, invece, più complesse, possono derivare da problemi batterici causati da un' impropria o persino mancante igiene orale o da tartaro e placca. Intorno ai colletti dei denti si forma un alone rosso, sanguinante anche se si usa lo spazzolino. Il fastidio è maggiore con le afte, ma la gengivite è più subdola e se trascurata può degenerare in parodontite, con il rischio di intaccare i denti».

Infine, il morso all'interno della guancia. «Può capitare quando ci si è sottoposti a cure dentarie, come protesi o impianti: la muscolatura non è ancora abituata al cambiamento e prima di trovare l'equilibrio nervo-muscolare si rischia di mordersi la bocca». Ci si mordicchia anche per distrazione o masticando troppo in fretta. Attenzione però: può diventare uno stress da controllare.

V.V.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Miscela detox

### Acqua calda e limone attenti alla dentatura

E' un'abitudine adottata e promossa anche da molte celebrities come Gwyneth Paltrow e Jennifer Aniston. Ma bere acqua calda con limone al mattino, un modo che i sostenitori considerano efficace per purificarsi dalle tossine, e sostenere la perdita di peso, può danneggiare i denti. A lanciare l'allarme i dentisti della British dental association: evidenziano che un certo numero di studi dimostrano che più acida è una bevanda, tanto più si erodono i denti. Sottolineano che il succo di limone è particolarmente dannoso.

### «SUBDOLO IL DOLORE ALLE GENGIVE PUÒ DEGENERARE IN PARADONTITE»

Gianfranco Prada  
 Presidente Andì

#### DAL DENTISTA

Colluttori e gel per i fastidi del cavo orale ma in caso importante una visita odontoitrica

