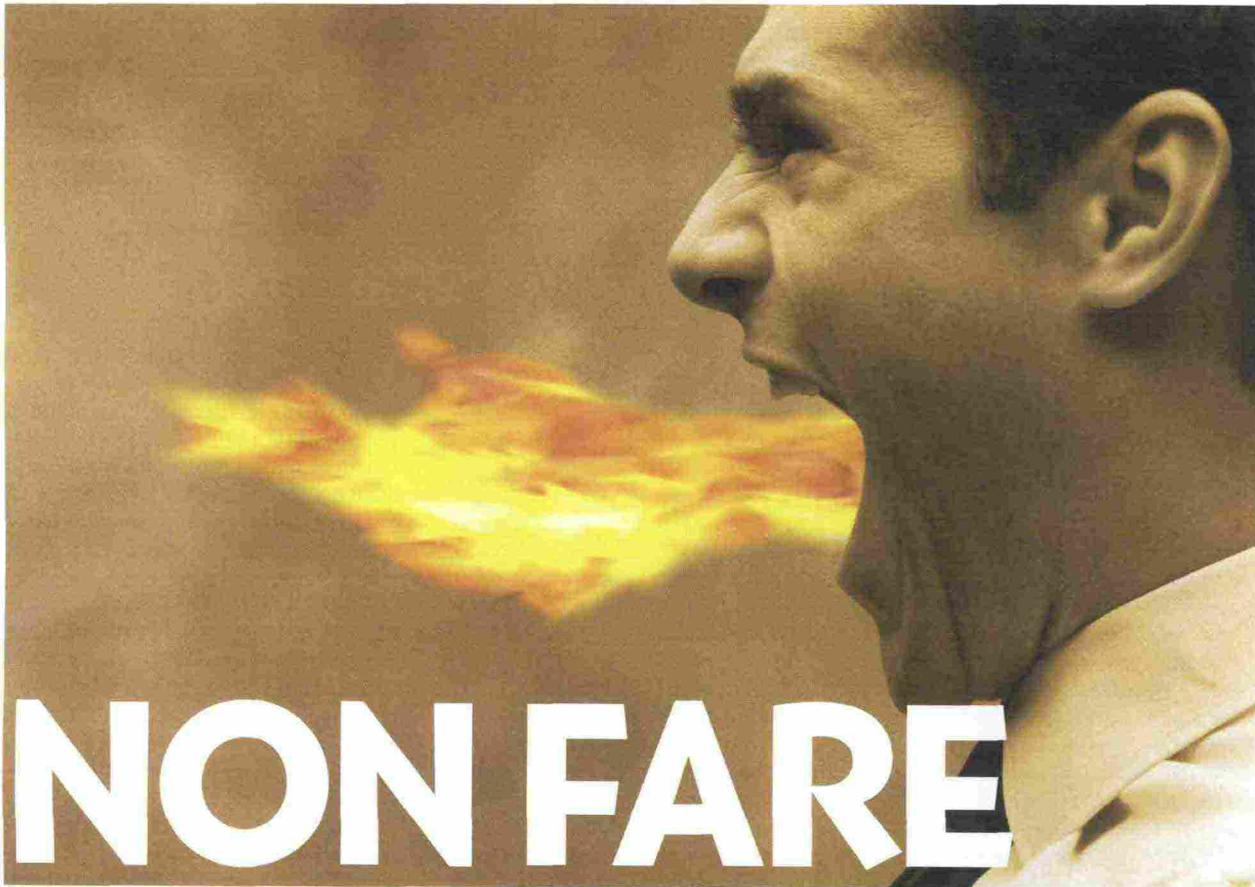


IL TUO CORPO



NON FARE  
IL DRAGO

MARKA

La corretta **igiene orale** è la prima arma vincente **per avere l'alito fresco.** Ma spesso non basta...

**L'**alito fresco e profumato è il miglior biglietto da visita nella vita di tutti i giorni, ma averlo sempre perfetto non è facile. Le cifre parlano chiaro: il 50% della popolazione emana dalla bocca un cattivo odore, quota che si avvicina al 100% al risveglio, perché durante il sonno c'è una riduzione fisiologica della saliva, che contribuisce a mantenere pulito il cavo orale.

L'argomento è per molti un tabù, crea imbarazzo, c'è molta ignoranza sul tema: la stragrande maggioranza delle persone, per esempio, è convinta che i principali nemici dell'alito siano aglio, cipolla, alcolici, fumo di sigaretta, ignorando che la carne, ricca di proteine, procura un fiato particolarmente pesante. «Le proteine, infatti, tendono a favorire l'alitosi e quando si vuole evitare questa conseguenza sarebbe meglio prediligere

frutta, verdura e carboidrati», spiega Andrea Piloni, professore di parodontologia all'Università La Sapienza di Roma e past president della Società italiana di ricerca sull'alitosi.

Molte persone, poi, non si rendono conto del problema. Come sapere se l'alito è cattivo? «Basta passare la lingua sul palmo della mano, attendere qualche istante e poi annusare la parte. Se l'odore è sgradevole, si ha un problema», spiega Piloni.

**L'IGIENE ORALE**

Un problema che nei casi d'emergenza può essere tamponato con rimedi temporanei, come masticare un chewing gum, tenendo presente però che l'unica arma vincente è una corretta igiene orale. **I batteri normalmente presenti nella bocca, infatti, si nutrono dei residui di cibo non rimossi con lo spazzolino e proliferano, producendo sostanze volatili contenenti zolfo, principali responsabili**

~ Testo di Eliana Canova ~

## IL TUO CORPO

### Quando manca lo spazzolino

**R**imedi della nonna e trucchetti legati alla tradizione possono mascherare almeno temporaneamente un alito cattivo, in particolare quando è legato al consumo di cipolla o aglio o a una sigaretta di troppo. Non sostituiscono la corretta igiene orale né il ruolo del dentista, l'unico in grado di accertare la causa dell'alitosi e porvi rimedio, ma possono tornare utili in casi di emergenza.

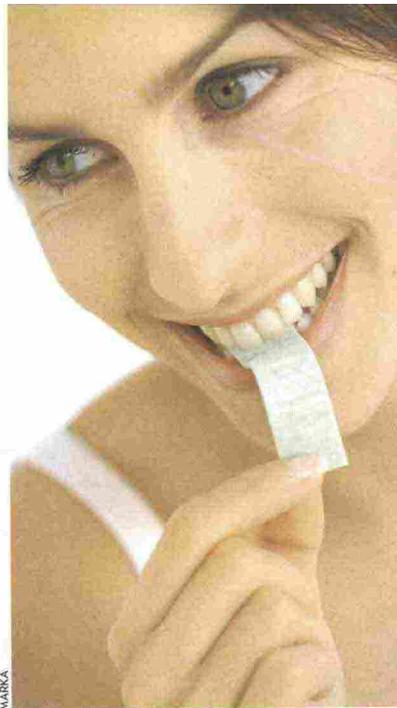
● Partiamo dalla foglia di salvia da strofinare su denti, gengive e lingua: indubbiamente è un piacevole massaggio, che non riesce però ad averla vinta sull'odore. Pollice verso anche per il prezzemolo... E poi, chi va in giro con foglie di salvia e prezzemolo in tasca?

● Più comode, di certo, da questo punto di vista le caramelle alla menta: ce ne sono di extrastrong che riescono temporaneamente a oscurare sentori di cipolla o tabacco.

● Il chicco di caffè masticato a lungo lascia un buon aroma, che però percepiamo più noi rispetto a chi ci sta davanti. Dall'India alla Turchia, invece, si masticano semi e spezie, come anice, cardamomo, chiodo di garofano, con l'intento di «disinfettare» la bocca e profumarla grazie agli oli essenziali contenuti in questi alimenti. Un'usanza piacevole, che lascia la sensazione di avere la bocca fresca e pulita, e che può tamponare esalazioni sgradevoli per un po'. Attenzione però all'azione aggressiva su denti, gengive e mucose che possono avere queste sostanze!

● Ci sono poi gli sciacqui: state alla larga da quelli a base di acqua ossigenata, mentre quelli al limone non nuociono ma nemmeno ottengono l'effetto sperato.

● Chiudiamo con le gomme da masticare: quelle allo xilitolo e ai sali di zinco sono una risorsa quando non ci si può lavare i denti subito. Puliscono e rinfrescano, senza riuscire comunque ad annullare del tutto e a lungo effluvi sgradevoli.



MARKA

dell'odore cattivo dell'alito. Spazzolino elettrico o manuale? «Sono efficaci entrambi», spiega Pilloni. «Quello elettrico ha un vantaggio in più perché riesce a svolgere anche un'azione di lucidatura, rendendo i denti più lisci e ostacolando così la proliferazione dei batteri, che aderiscono più facilmente alle superfici porose».

Poi occorre pulire bene tra un dente e l'altro, utilizzando i migliori alleati dell'igiene orale, cioè lo scovolino o il filo interdentale. E il collutorio? «Non può sostituire la pulizia meccanica, ma aggiungersi», continua lo specialista. «Ha un'efficacia di tipo battericida, ma non dimentichiamo che è una sostanza chimica e alcuni collutori possono avere lievi effetti collaterali, ad esempio possono macchiare lo smalto quando se ne fa un uso prolungato. In commercio se ne trovano di tutti i tipi, da scegliere a seconda delle esigenze individuali e in base alle indicazioni del dentista».

#### VA PULITA ANCHE LA LINGUA

Se una corretta igiene orale è fondamentale per combattere e risolvere l'alito cattivo, bisogna ricordare che nella bocca non ci sono soltanto i denti: la lingua è una sorta di spugna dove si annidano i batteri, quindi va pulita con la stessa cura riservata ai denti. «Occorre detergere anche la lingua, almeno la mattina e la sera», consiglia Pilloni. «Lo si può

fare con lo spazzolino da denti o con il nettalingua, uno strumento apposito. L'importante è spazzolare andando il più possibile a pulire la parte posteriore, dove i batteri proliferano di più, poi quella anteriore: questa abitudine è in grado di far calare drasticamente l'alitosi, fino anche del 50%».

#### QUANDO IL CIBO NON C'ENTRA

L'alimentazione è a volte responsabile di un alito cattivo, ma si tratta di un fenomeno transitorio che si risolve facilmente con una corretta igiene orale. Se l'alitosi persiste anche dopo dentifricio e spazzolino, allora è fondamentale indagarne le cause.

Il primo passo è rivolgersi all'odontoiatra, come raccomandano all'ANDI, l'Associazione Nazionale Dentisti Italiani. «Circa il 90% dei casi di alitosi, infatti, è causato da un problema nella bocca, principalmente gengivale», continua Pilloni. «Più ancora che carie e ascessi, sono gengiviti e parodontiti (infiammazioni e infezioni del parodonto, il tessuto di sostegno dei denti) le condizioni che aumentano la proliferazione dei batteri nel cavo orale», spiega il dentista. «Non va quindi sottovaluto un campanello d'allarme quale il sanguinamento delle gengive, segnale di un'inflam-

ICHEWING GUM  
FUNZIONANO  
PER TAMPONARE  
IL PROBLEMA:  
MEGLIO QUELLI  
ALLO XILITOLO

zazione in corso».

Nel 10% dei casi, poi, l'alitosi ha altre cause che vanno risolte con l'aiuto di specialisti diversi. Piuttosto frequente il cattivo odore dovuto a problematiche dell'apparato respiratorio (sinusite in primis), a tonsilliti e, in misura minore, anche a diabete e patologie del fegato oppure renali.

«Anche la ridotta salivazione può causare alitosi», conclude Pilloni, «perché la saliva agisce come diluente, bagna il cavo orale e inibisce i batteri responsabili del cattivo odore». Ecco perché bere molta acqua e mantenere idratata la bocca è un'arma in più per contrastare l'alitosi.