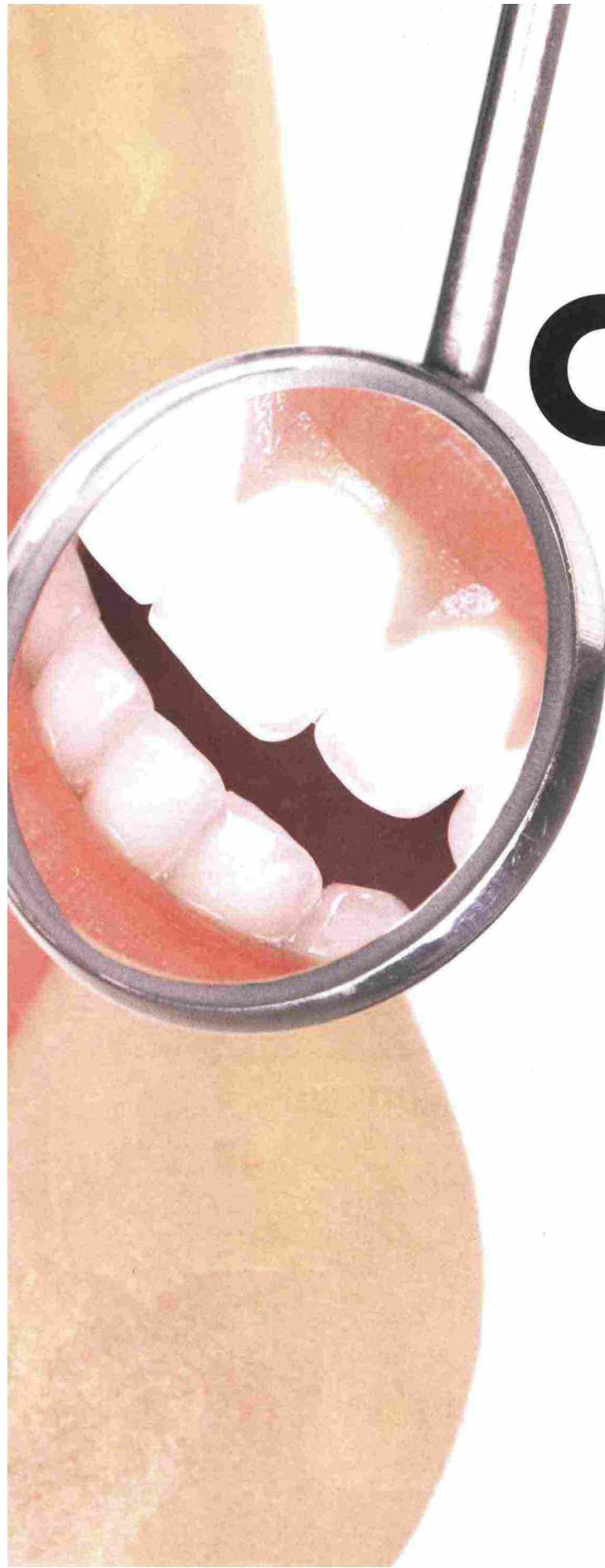


ISTOCK/GETTY

Codice abbonamento: 101665

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



IL TUO CORPO

QUELLO  
CHE NON SAPEVI  
SULLA  
**CARIE**

**Le armi per combatterla**  
secondo gli studi più recenti,  
le soluzioni del futuro,  
la prevenzione più efficace

- Testo di Simona Regina -

**M**eno zuccheri a tavola. La raccomandazione di diminuire l'assunzione giornaliera di fruttosio, saccarosio, glucosio a meno del 10% dell'apporto energetico totale arriva dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms). Per prevenire sovrappeso e obesità, ma non solo. «Lo zucchero è infatti il nemico numero uno dei denti perché causa lo sviluppo della carie, una delle malattie croniche più diffuse in tutto il mondo». Lo ricorda Laura Strohmenger, docente di odontoiatria all'Università degli Studi di Milano e responsabile del Centro di collaborazione con l'Oms per l'epidemiologia e l'odontoiatria di comunità, che risponde alle domande più curiose su questo problema.

→ **MOLTI HANNO LA CARIE, MA NON TUTTI. PERCHÉ?**

La carie è una malattia multifattoriale. Più fattori, cioè, concorrono alla sua formazione. In particolare sono considerati importanti fattori di rischio un'elevata concentrazione di batteri cariogeni (tra cui gli streptococchi mutans che, trasformando i carboidrati, ovvero gli zuccheri, producono acidi che demineralizzano i denti), abitudini alimentari inappropriate, un'esposizione insufficiente al fluoro e una scarsa igiene orale. Questo vuol dire che, se due persone hanno gli stessi batteri cariogeni, non è detto che entrambe avranno denti cariati, se una è più in grado di tenere sotto controllo gli altri fattori, per esempio riducendo al minimo l'assunzione di cibi ricchi di zuccheri e prendendosi adeguatamente cura della propria bocca.

## IL TUO CORPO

### → È VERO CHE PUÒ ESSERE TRASMESSA DALLA MAMMA AL SUO NEONATO?

È vero che, se la mamma ha a cuore la propria igiene orale e ha una bocca sana, influenzerà positivamente la salute dentale del figlio, dando il buon esempio, ma anche limitando la trasmissione batterica che può avvenire, per esempio, attraverso i baci o assaggiando la pappa.

### → PRESTO AVREMO UN VACCINO ANTICARIE?

La miglior arma contro la carie è l'informazione: educando le persone, fin da piccole, a lavare accuratamente i denti si può infatti prevenire. Di un vaccino anticarie si parla da trent'anni, ma i batteri cariogeni sono molti, e un vaccino sarebbe una procedura estremamente dispendiosa per una malattia facilmente prevenibile.

### → IN FUTURO SI POTRANNO EVITARE LE OTTURAZIONI E CI SI CURERÀ IN ALTRO MODO?

La ricerca su questo fronte è molto attiva. Dato che la carie logora progressivamente lo smalto che riveste la superficie dei denti, da un lato si sta lavorando per arrivare a una diagnosi ultraprecoce e dall'altro per sviluppare sostanze a base di calcio, fluoro o altri minerali che siano in grado di arrestare la lesione cariosa nelle fasi primordiali.

Anche sull'impiego del laser sono in corso diversi studi clinici, ma ancora abbiamo pochi dati per poterlo ritenere uno strumento efficace contro la carie.

### → CI SONO ALIMENTI PIÙ CARIOGENI DI ALTRI?

Lo sono tutti quelli che contengono come dolcificante il saccarosio, lo zucchero più cariogeno. Una caramella con il saccarosio, per esempio, stimola una duplicazione elevatissima dei batteri cariogeni. La sua azione non è paragonabile a quella di una caramella a base di stevia, che è un dolcificante meno cariogeno. Non è da sottovalutare, inoltre, la cattiva abitudine di dare ai bambini, fin da piccolissimi, succhi di frutta e tisane dolcificate, addirittura nel biberon. Lasciare che si addormentino con una bevanda zuccherata è il modo ideale per dare origine a una lesione cariosa, perché il saccarosio si deposita sui denti.

### → E QUALI CIBI CI DIFENDONO DALLA CARIE?

Gli alimenti poveri di zuccheri. Ovviamente anche la frutta fresca contiene zuccheri, ma ai succhi di frutta industriali è molto meglio preferire una mela grattugiata: contiene meno saccarosio e, venendo deglutita, non ristagna sulla superficie del dente, aggredendolo. Inoltre, frutta e verdura sono ricche di fibre che stimolano la salivazione che, a sua volta, favorisce la remineralizzazione dei denti.

### → LA LIQUIRIZIA COMBATTE LA CARIE?

Secondo una ricerca pubblicata su *Chemical Communications*, la radice di liquirizia previene la formazione della placca uccidendo i batteri cariogeni. L'azione sareb-



be dovuta al trans-calcione, un composto in grado di bloccare un enzima chiave che permette ai batteri di prosperare nella cavità orale. Ma non si può pensare di sostituire spazzolino e dentifricio con un bastoncino di liquirizia.

### → I PROBIOTICI POSSONO ESSERE D'AIUTO?

I probiotici sono al centro di molti studi clinici ed effettivamente sembra che siano fortemente in grado di alterare il processo di lesione cariosa, disturbando la presenza e la sopravvivenza dei batteri cattivi nel cavo orale.

### → CHI RIESCE AD ARRIVARE A 20 ANNI SENZA CARIE, POI NON NE AVRÀ MAI PIÙ NELLA VITA?

La probabilità è altissima. I dati epidemiologici indicano che la formazione di lesioni cariose avviene nella prima parte della vita. Chi arriva a una certa età esente da carie vuol dire che è riuscito a tenerla alla larga dalla propria bocca, prestando molta attenzione alla prevenzione. Per cui, chi è riuscito a tenere sotto una certa soglia i batteri cariogeni adottando corrette abitudini alimentari e igieniche è altamente plausibile che continuerà a farlo anche in futuro.



## L'ABC della prevenzione

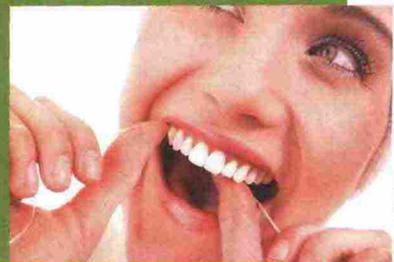
**O**ttobre è il mese della prevenzione dentale, un'iniziativa promossa dall'Associazione nazionale dentisti italiani (Andi) in collaborazione con Mentadent per informare i cittadini sull'importanza della salute orale. Chiunque può usufruire di visite gratuite presso 10 mila soci Andi (info su [www.mentadent.it](http://www.mentadent.it)). «I dentisti Andi si impegnano a seguire il paziente, a tariffe concordate, anche nei mesi successivi, per la rimozione del tartaro e la sigillatura dei molari dei bambini», spiega il presidente

Gianfranco Prada, che ricorda i punti chiave di una corretta prevenzione.

- Spazzolare i denti almeno mezz'ora dopo i pasti con movimenti corretti, dalla gengiva verso la punta del dente.
- Utilizzare un dentifricio al fluoro, soprattutto nell'età dello sviluppo, attenendosi al dosaggio consigliato.
- Usare almeno una volta al giorno il filo interdentale per rimuovere la placca che si accumula fra un dente e l'altro.
- Fare controlli regolari dal dentista per identificare i primi sintomi di carie

e sottoporsi almeno una volta all'anno alla profilassi dentistica per una accurata pulizia dei denti.

- Ricorrere, eventualmente, allo spazzolino elettrico, perché aiuta a rimuovere meglio la placca.



→ **COME EVITARE IL RISCHIO  
QUANDO SI PORTA L'APPARECCHIO  
PER RADDRIZZARE I DENTI?**

Con l'apparecchio in bocca il rischio carie è maggiore, per cui è necessario potenziare l'igiene orale, seguendo le opportune manovre di pulizia (anche dell'apparecchio) e usando lo spazzolino ortodontico. Una volta al mese va inoltre fatto il controllo dal **dentista**. Non tanto per valutare l'efficacia d'azione dell'apparecchio, ma per monitorare la pulizia. Altrimenti, rimosso l'apparecchio, si corre il rischio di trovare i denti raddrizzati ma cariati.

→ **LE VECCHIE OTTURAZIONI COLOR  
ARGENTO VANNO SOSTITUITE?**

Non c'è alcun motivo: una vecchia otturazione va sostituita solo se non è più congrua e intatta.

→ **PER EVITARE LA CARIE NEI BAMBINI  
BISOGNA SIGILLARE I MOLARI?**

È consigliatissimo farlo. La sigillatura dei molari è una manovra preventiva di grandissima importanza. È una procedura indolore, che consiste nell'accurata pulizia della superficie masticante su cui viene poi applicata una resina atossica che sigilla il dente. Così i batteri cariogeni non vi possono entrare in contatto. Ovviamente la sigillatura va fatta quando spuntano i molari permanenti.

→ **LA CARIE È UN PROBLEMA  
DEL NOSTRO TEMPO:  
GLI ANTICHI NON L'AVEVANO?**

La carie rappresenta uno dei maggiori problemi sanitari nei Paesi industrializzati, ma questo non vuol dire che sia una malattia dei tempi moderni. Uno studio pubblicato su *Scientific Reports* ha indicato infatti che già nel tardo paleolitico superiore ci fossero problemi di carie. Risale infatti a 14mila anni fa la più antica evidenza archeologica di un intervento manuale per trattare lesioni cariose. Ad averne avuto bisogno è stato un individuo maschile scoperto nel 1988 presso il Riparo Villabruna (Dolomiti Venete) da un team di archeologi dell'Università di Ferrara. Il «dente di Villabruna» suggerisce dunque che già all'epoca c'era la consapevolezza degli effetti deleteri delle infezioni cariose e della necessità di rimuovere o pulire in profondità il tessuto malato.