

Essere & benessere | Salute



## GENGIVITE

# Come evitare quella dolorosa infiammazione

Una patologia che colpisce ben 20 milioni di italiani, con ripercussioni nella vita quotidiana. Ma un rimedio esiste: mangiare frutta e verdura e, soprattutto, curare l'igiene.

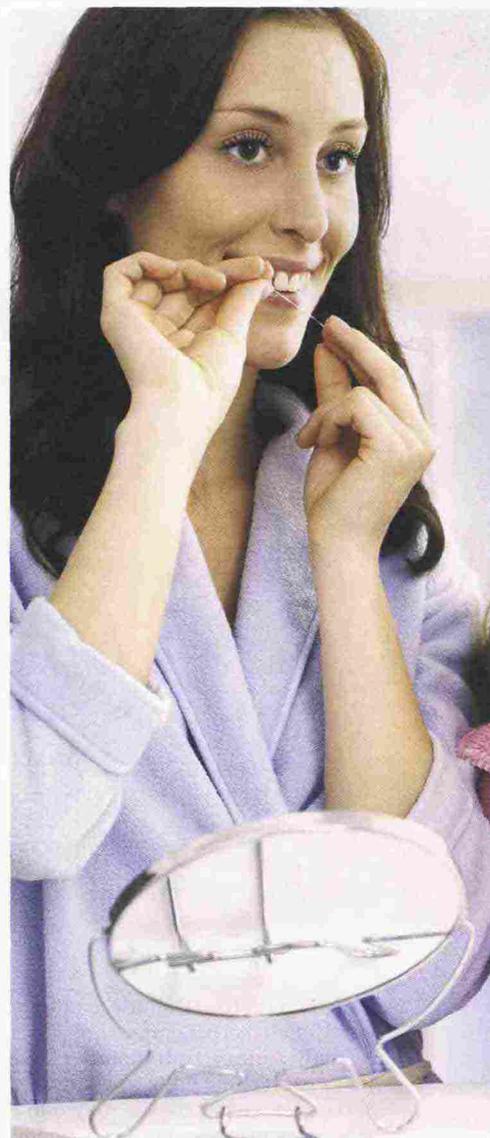
di **Simone Barbè Maccario**



in collaborazione con il dottor **Mauro Lai** dottore in Odontoiatria e protesi dentaria

«**n**on c'è mai stato un filosofo che potesse sopportare pazientemente il mal di denti». Una frase, questa di William Shakespeare, che rispecchia fedelmente la realtà. Sì, perché le patologie che affliggono i nostri denti ci rendono insofferenti al punto da comprometterci psicologicamente. E la gengivite non fa eccezione. Si presenta sotto forma di lesioni di varia ampiezza e può causare dal semplice fastidio fino a un dolore insopportabile. Ne soffrono sei italiani su dieci e i sintomi spaziano da arrossamenti a sanguinamenti e gonfiori.

Secondo una ricerca condotta da

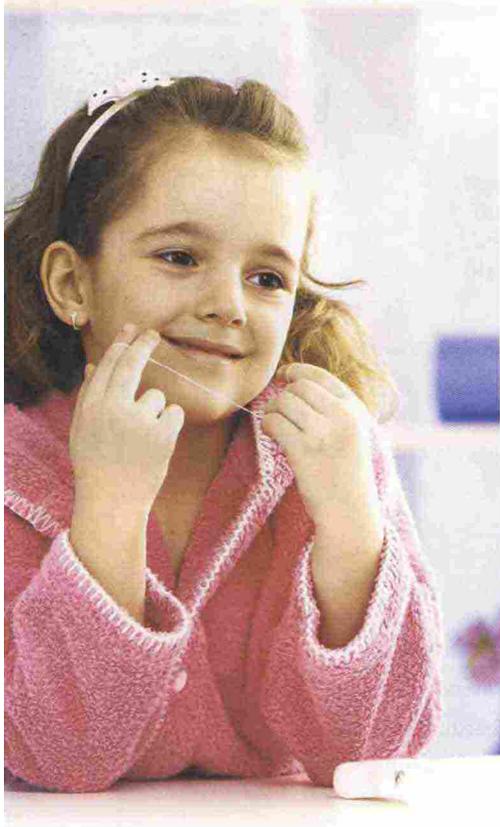


### Rimedi naturali:

- 1 **L'INFUSO DI MALVA** contro arrossamenti e dolore;
- 2 **L'OLIO DI COCCO** possiede proprietà battericide;
- 3 **SALE O BICARBONATO DI SODIO** sciolti in acqua tiepida combattono le infezioni del cavo orale;
- 4 **IL TEA TREE OIL E L'ALOE VERA** sotto forma di gel per combattere arrossamenti e sanguinamenti.

**DAL DENTISTA**

La prevenzione rimane sempre la migliore arma contro tutti i disturbi che riguardano la nostra bocca. Per questo è importante utilizzare, oltre allo spazzolino, anche collutorio e filo interdentale.



Future concept lab per conto dell'Osservatorio sull'igiene orale, in collaborazione con Aidi (Associazione igienisti dentali italiani), chi soffre di questo problema non si attiene alle norme di igiene orale più basilari, come lavarsi i denti dopo i pasti e fare uso del filo interdentale e del collutorio, azioni che sembrano scontate, ma che non tutti seguono con diligenza.

Dal test, che è stato effettuato su un campione di 700 persone tra i 19 e i 75 anni, è emerso che il 30 per cento dichiara di soffrire o di aver sofferto di gengive arrossate, il 19 per cento le ha avute sanguinanti, il 15 infiammate o gonfie e il 25,6 ha avuto eccessiva sensi-

## Responsabili di questo problema sono alcuni fattori come diabete, fumo, infezioni, cattiva alimentazione e farmaci. Ma il vero "colpevole" è la placca batterica...

bilità dentale. Disagi che hanno causato ulteriori problemi nella vita di tutti i giorni: dalla difficoltà di sorridere in pubblico e far fatica a mangiare, fino all'insonnia, oltre a persistenti nervosismo e irritabilità.

Ma, nello specifico, quali sono le cause che danno origine alla gengivite? Senza trascurare fattori come l'assunzione di particolari farmaci, predisposizione genetica, diabete, cattiva alimentazione, infezioni virali e fumo, solitamente il colpevole numero uno è la placca batterica: questa, trasformandosi in tartaro col passare dei giorni, va a intaccare le difese immunitarie, con conseguente infiammazione.

La gengivite deve essere prontamente trattata e tenuta sotto controllo dal **dentista** con un'accurata pulizia professionale in quanto può diventare, se presa alla leggera, una malattia chiamata parodontite che si estende ai tessuti gengivali provocando la mobilità dentale e, addirittura, la perdita di denti sani. Si tende a contrarre questa patologia dopo i 30 anni e a soffrirne sono circa 20 milioni di italiani. L'alimentazione, in questo come in tanti altri casi, risulta molto importante: i medici consigliano, infatti, di consumare frutta e verdura contenenti vitamina C, fondamentale per la salute della bocca in generale. Chi scopre di avere già infiammazioni in atto dovrebbe, invece, lavarsi i denti per un tempo non inferiore ai tre-quattro minuti, anziché i due raccomandati di solito. Tuttavia, la strategia migliore per evitare lo sviluppo di gengiviti è *in primis* attenersi a una scrupolosa igiene orale e poi andare regolarmente dal **dentista** per controlli periodici dato che, come diceva una famosa pubblicità tanti anni fa, prevenire è meglio che curare. Recandosi regolarmente dal **dentista**, infatti, si può evitare l'insorgenza di problemi più gravi e sarà più facile risolverli, se individuati allo stadio iniziale. ○

## Un ruolo anche per gli ormoni



► Secondo il ministero della Salute, disturbi come gengiviti e parodontiti colpiscono dal 30 al 100 per cento delle donne in gravidanza: i rischi sono rappresentati dai batteri, che possono essere trasmessi al feto causando maggiore probabilità di parto prematuro e basso peso alla nascita. Le cure vanno effettuate all'inizio del secondo trimestre.

► Prove scientifiche hanno messo in luce come anche alcuni tipi di ormoni (androgeni, estrogeni e progesterone) avrebbero un ruolo nella formazione della gengivite.

► Studi effettuati hanno evidenziato una relazione tra parodontite, infarto, ictus e mortalità. Nei soggetti con malattie infiammatorie del cavo orale, è stato rilevato un aumento del rischio di infarto e aterosclerosi. Altri studi clinici indicano, infine, che il trattamento della parodontite migliora la funzione dell'endotelio, il tessuto che riveste la superficie interna dei vasi sanguigni, di quelli linfatici e del cuore.



**I denti andrebbero lavati per due minuti. Chi ha disturbi deve usare lo spazzolino per più tempo!**

