

ALITOSI

Un alito che... toglie il fiato



Generalmente solo chi vive accanto a una persona che ha l'alito pesante si rende conto del problema, al contrario del diretto interessato.
(Foto: Fotolia)

L'alitosi – questo è il termine medico per indicare l'alito cattivo – è molto diffusa. Molte persone hanno questo problema e non se ne rendono nemmeno conto. Come scoprire se abbiamo l'alito cattivo? E che cosa possiamo fare per evitarlo?

Sentire l'odore del proprio alito è praticamente impossibile, quindi nessuno può sapere con certezza se soffre di alitosi. Il modo più semplice per toglierci qualsiasi dubbio sarebbe che qualcuno ce lo dicesse, cosa che purtroppo capita raramente, perché l'alito cattivo resta un argomento tabù. Il fatto, però, è che sono in molti a soffrirne: circa un quarto della popolazione è occasionalmente confrontata con questo problema. Come facciamo a scoprire se abbiamo l'alito cat-

tivo? «Basta chiedere a qualcuno, ma molti fanno fatica ed effettivamente non è così semplice», afferma il professor Andreas Filippi dell'università di Basilea, esperto di alitosi. I test autovalutativi non sono sempre affidabili, ma danno già un'indicazione. Si può per esempio usare il metodo dell'airbag, che consiste nell'esprire in un sacchetto di plastica inodore di oltre sette litri di

>> Continua a pagina 2

> **17'505** All'inizio di quest'anno, nella città indiana di Bangalore 17'505 allievi provenienti da venti scuole hanno pulito insieme i denti, stabilendo un nuovo record mondiale. Lo spunto è venuto dall'azione promossa dall'organizzazione «My Dental Plan», che si prefiggeva d'insegnare ai bambini a pulirsi correttamente – e abbastanza a lungo – i denti.



Spesso la causa dell'alito cattivo è da cercare nella patina che si forma sulla lingua, che può essere facilmente rimossa con un puliscilingua.

(Foto: Fotolia)

volume che viene poi chiuso. In seguito, si consiglia di uscire per cinque minuti all'aria aperta oppure di annusare del caffè per neutralizzare l'odore per poi far uscire lentamente l'aria dal sacchetto tenendolo sotto il naso. «Un test autovalutativo davvero affidabile non esiste», sottolinea Filippi, che aggiunge: «la cosa migliore e forse la più discreta è rivolgersi a un medico dentista specializzato in alitosi».

Come prima cosa, però, i pazienti potrebbero parlare del loro problema con il dentista o con l'igienista di fiducia in occasione della visita di controllo. Nella maggior parte dei casi, questi professionisti sanno risolvere il problema dell'alito cattivo.

Una misurazione professionale

Durante la consultazione dal medico dentista specializzato in alitosi, si procede a una misurazione con un apparecchio elettronico speciale, come l'alitometro o l'Oral Chroma, che valuta se nell'alito sono presenti molecole di zolfo che emanano cattivo odore. Tali molecole sono prodotte dai batteri che si trovano, per esempio, negli spazi interdentali, nelle tasche gengivali o sulla lingua. I batteri decompongono i resti di cibo, creando gas maleodoranti.

Nel 90% dei casi le cause dell'alitosi vanno ricercate nel cavo orale, «e sono circa 200», spiega Andreas Filippi. «Generalmente, però, l'alitosi è dovuta alla patina che si forma sulla lingua, a una parodontite, alla xerostomia (bocca secca) o a un'igiene orale insufficiente.» A volte, ha origine nella regione ORL e solo raramente nel tratto gastrointestinale. Per ovviare all'alitosi occorre scoprirne la causa, che «va diagnosticata e curata caso per caso, perché non esistono terapie standard», spiega il professor Filippi.

Un'igiene orale accurata

Nella maggior parte dei casi, possiamo evitare l'alito cattivo avendo particolarmente cura della nostra igiene orale. La patina batterica può essere rimossa con lo spazzolino o il puliscilingua, mentre il dentifricio e i risciacqui orali neutralizzano le sostanze responsabili del cattivo odore.

Per evitare le possibili cause dell'alitosi, i medici dentisti SSO consigliano di adottare ogni giorno le seguenti misure:

- rimuovere la patina batterica sui denti con lo spazzolino e con un dentifricio contenente fluoruri;
- rimuovere la patina presente negli spazi interdentali con l'apposito filo o scovolino;
- rimuovere dalla lingua i batteri responsabili del cattivo odore con un puliscilingua.

I metodi della nonna, come il prezzemolo o il limone, non servono a rimuovere i batteri, si limitano a mascherare il cattivo odore. Le gomme da masticare senza zucchero rappresentano una soluzione temporanea, perché masticando si stimola la salivazione e la saliva sciaccia via i batteri, mentre la bocca secca favorisce l'alito pesante.

Molte persone che soffrono di alitosi sarebbero felici se qualcuno facesse notare loro il problema. Andreas Filippi consiglia di parlarne apertamente, magari rompendo il ghiaccio con la seguente frase: «Mi costa un po' di fatica, ma te lo voglio dire lo stesso, perché a me farebbe piacere se qualcuno me lo dicesse...» Forse è giunto il momento di affrontare apertamente questo tema tabù?

PROFILASSI

Campioni europei di pulizia dei denti

Dall'ultima indagine HBSC, condotta a livello internazionale, emerge ancora una volta che gli adolescenti che vivono in Svizzera curano di più i denti rispetto ai loro coetanei europei.



Quasi tutti gli adolescenti che vivono in Svizzera si lavano i denti più volte al giorno. (Foto: Fotolia)

La Svizzera registra il maggior numero di adolescenti di 11, 13 e 15 anni che pulisce i denti più di una volta al giorno. In tutti i paesi in cui è stata condotta l'indagine, le ragazze si puliscono più spesso i denti dei ragazzi; nel nostro paese l'89-91% delle ragazze li pulisce più volte al giorno, contro il 79-85%

dei ragazzi. Rispetto all'ultima indagine HBSC, il comportamento degli adolescenti in fatto di pulizia dei denti è persino migliorato. Tra il 2010 e il 2014, infatti, la percentuale di adolescenti che lavano i denti più di una volta al giorno è aumentata di 2,5 punti.

SSO: garanzia di qualità

Che vantaggi hanno i pazienti che si fanno curare da un medico dentista membro della Società svizzera odontoiatri SSO?

I medici dentisti SSO si impegnano a rispettare i principi sociali e deontologici della Società.

- **Seguono regolarmente corsi di formazione continua:** i membri della SSO sono tenuti a seguire almeno 80 ore di formazione continua all'anno. In questo modo sono sempre aggiornati sui più recenti standard di qualità. La SSO controlla regolarmente che i propri membri adempiano a questo obbligo.
- **Hanno un approccio sociale all'odontoiatria:** i membri della SSO hanno un occhio di riguardo per le fasce di popolazione che dispongono di risorse finanziarie limitate. Nel pianificare le cure dentarie prestano attenzione alla situazione sociale ed economica dei pazienti. Insieme alla SSO, si impegnano a favore del servizio dentario scolastico e dell'odontoiatria geriatrica.
- **Si adoperano per la salute orale:** i medici dentisti SSO garantiscono alla popolazione un'assistenza odontoiatrica ottimale e lavorano in base al motto «**meglio prevenire che curare**». I membri della SSO si impegnano a favore della profilassi della carie e spiegano ai pazienti come evitare i danni ai denti.



Generalmente i medici dentisti SSO seguono i loro pazienti per anni. (Foto: iStock)

- **Lavorano in modo trasparente:** i membri della SSO conteggiano le cure prestate in base al tariffario ufficiale dei medici dentisti ed emettono fatture dettagliate e comprovabili.
- **Si sottopongono alla procedura di conciliazione:** se un membro della SSO e un suo paziente non riescono a mettersi d'accordo su una nota d'onorario o sulla qualità delle cure, si sottopongono al giudizio

della Commissione arbitrale della SSO. In questo modo, nella maggior parte dei casi è possibile risolvere le vertenze in maniera poco burocratica.

In uno studio SSO i pazienti sono in buone mani. La SSO è garanzia di qualità e di fiducia. La maggioranza dei nostri dentisti segue i propri pazienti per molti anni.

ORTODONZIA

Tendenze pericolose

Su internet circolano video che mostrano come farsi in casa un apparecchio per i denti, da usare come accessorio di moda o per correggere la posizione dei denti. Sembra che negli Stati Uniti e in Asia questi video abbiano lanciato una pericolosa tendenza all'autotrattamento.

L'apparecchio per i denti come accessorio: chi non ce l'ha, su YouTube trova parecchie istruzioni su come farsene uno con le proprie mani. In questi video, degli adolescenti mostrano come costruire un apparecchio per i denti usando filo metallico, fermagli di orecchini, graffette e perline di vetro... e hanno centinaia di migliaia di visualizzazioni! Questi falsi apparecchi vanno

di moda soprattutto nel Sudest asiatico, dove gli apparecchi ortodontici sono uno status symbol. Questi accessori, però, non sono del tutto innocui: basta poco, per esempio, per ferirsi le gengive.

L'ortodonzia fai da te

Ben più pericolose sono le istruzioni, sempre su YouTube, per correggere da soli una malposizione dei denti. Per ri-

sparmiare, i giovani che si fanno ammalare da questi video, cercano di chiudere i diastemi e di spostare i denti con elastici, fascette serracavi o graffette. Negli Stati Uniti questa tendenza all'autotrattamento ha avuto un successo tale da indurre gli ortodontisti americani a cercare di invertirla con campagne informative, spiegando a chi optasse per l'autotrattamento che, oltre ai denti, potrebbe danneggiare anche le ossa e i tessuti del cavo orale. Chi prova a spostare i denti senza le conoscenze in materia, rischia di perderli.

Di tutto un po'

Gli infortuni ai denti tra gli hooligan

In uno studio condotto dall'università di Basilea, l'86% degli hooligan interpellati ha affermato di aver già subito un infortunio ai denti durante una rissa. Per questo motivo, circa il 40% porta un paradenti, che oltre la metà di loro ha fatto fare su misura.

Riprodotta un dente vero

Alcuni studiosi del politecnico di Zurigo, attivi nel settore della ricerca sui materiali, hanno sviluppato un sistema che permette di riprodurre in maniera quasi perfetta la struttura naturale di un dente. Stando ai ricercatori, però, prima di poter usare questo materiale sintetico per le protesi, occorrerà migliorarne sensibilmente l'aspetto.

Un morso enorme

Il tirannosauro Rex aveva un gran morso: ciascuno dei suoi denti lunghi 15 centimetri penetrava con una forza di cinque tonnellate nella preda. Si tratta del morso più potente mai riscontrato in un predatore.

Dal dentista in vista di una gravidanza?

Per le future mamme farsi visitare dal dentista è senz'altro un'ottima idea: in questo modo è infatti possibile prevenire eventuali rischi per il nascituro. Una parodontite trascurata, per esempio, può portare a parti prematuri. Inoltre, i cambiamenti ormonali durante la gravidanza possono favorire l'insorgere di affezioni ai denti e alle gengive.

Il bruxismo

Spesso chi digrigna i denti di notte li sollecita più che durante i pasti. Oltre ai danni sulla superficie dei denti, il bruxismo può anche provocare mal di testa, dolori alle articolazioni temporo-mandibolari e tensioni muscolari nella regione della testa e della nuca. Per proteggere i denti, il medico dentista può far confezionare una ferula da usare di notte.

Per ulteriori informazioni su questi temi: www.sso.ch

PROFILASSI

I fluoruri: a ognuno il dosaggio giusto

Per proteggere in maniera efficace i denti dalla carie, un dentifricio deve contenere fluoruro. Quanto ne debba contenere, dipende da chi usa il dentifricio.

Sin dalla prima infanzia il fluoruro rappresenta la miglior protezione. Finché un bambino non riesce a sputare il dentifricio e, anzi, lo inghiottisce, meglio usare un dentifricio con una bassa concentrazione di fluoruro (pari allo 0,05%). Fino all'età di due anni, basta pulire i denti una volta al giorno con una punta di dentifricio per bambini, in seguito si consiglia di passare a due volte al giorno.

Al più tardi dal momento in cui spuntano i denti permanenti, il dentifricio deve contenere una percentuale maggiore di fluoruro. I bambini dovrebbero usare almeno due volte al giorno un

dentifricio Junior (per bambini dai 6 ai 12 anni). Se lo ritiene opportuno, il dentista può proteggere ulteriormente i denti con una lacca fluorizzata.

A tutta la famiglia si consiglia l'uso del sale da cucina fluorizzato. In questo modo, non appena iniziano a mangiare quello che mangiano gli adulti, i piccoli beneficiano dell'effetto preventivo dei fluoruri contenuti nel sale. Dall'età di sei anni, per i bambini ad alto rischio di carie potrebbero rendersi necessarie altre misure, per esempio l'uso, una volta a settimana, del gel ai fluoruri o il risciacquo quotidiano con un collutorio contenente fluoruri.

CARTOON



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société suisse des médecins-dentistes
Società svizzera odontoiatri
Swiss Dental Association

SSO

I nostri dentisti.

Impressum Commissione centrale d'informazione, Olivier Marmy / Servizio stampa e d'informazione SSO, casella postale, 3000 Berna 8 Redattori responsabili Felix Adank e Rahel Brönnimann
Ideazione grafica Atelier Richner, Berna Layout Claudia Bernet, Berna Stampa Stämpfli Publikationen AG, Berna Fotografie Fotolia, iStock Copyright SSO