

SALUTE ORALE

Chi ha i denti più sani?



Durante l'infanzia non vi sono ancora differenze tra maschi e femmine a livello di salute orale. (Foto: iStock)

Tra uomini e donne vi sono differenze anche a livello di salute orale. Gli uomini hanno più placca e sono più soggetti a tumori del cavo orale, mentre le donne sono più attente alla prevenzione, ma ciononostante soffrono maggiormente di carie.

Le donne seguono un'alimentazione più sana, fumano e bevono meno alcolici degli uomini: tutti motivi per cui vivono in media cinque anni in più degli uomini. Le donne puntano sulla prevenzione, anche per quanto riguarda la carie: dall'indagine pubblica condotta nel 2010 dalla SSO risulta che le donne danno più importanza all'igiene orale e che si sottopongono più spesso a visite di controllo, tuttavia la loro salute orale non è sempre migliore.

Christiane Gleissner, presidente di Gender Dentistry International, ha analizzato circa 50 studi internazionali sulle differenze di genere in odontoiatria, giungendo alla seguente conclusione: in tutte le fasce di età, le donne hanno in media più carie e meno denti, nonostante abbiano maggiore cura della loro igiene orale e malgrado

>> Continua a pagina 2

> 14'000 Stando a recenti scoperte, i denti vengono curati da oltre 14'000 anni: quest'anno, un team internazionale di esperti ha scoperto un molare cariato e otturato in uno scheletro risalente al paleolitico superiore. Il buco nel dente è stato lavorato con una piccola lama di pietra appuntita, il che dimostra che già a quell'epoca si trattavano le carie, rimuovendo il tessuto infetto e pulendo i buchi.

Durante la menopausa, occorre prestare particolare attenzione alla prevenzione della carie, che deve contemplare, oltre a una buona igiene orale e all'uso di dentifrici contenenti fluoruro, un'alimentazione sana per i denti.

(Foto: iStock)



il fatto che in media gli uomini presentano più placca, probabilmente a causa di una pulizia meno accurata dei denti.

Le differenze iniziano nell'adolescenza

Durante l'infanzia, la carie colpisce ancora in egual misura le femmine e i maschi, ma già nella pubertà le ragazzine iniziano ad avere più denti cariati dei loro coetanei, anche se, stando a uno studio dell'OMS, puliscono più spesso i denti. Il quadro non cambia in età adulta e nemmeno l'etnia o la cultura hanno un influsso, come spiega la dottoressa Christiane Gleissner: «Sia negli Stati Uniti che in Europa (compresa quella orientale), ma anche nel Sudest asiatico, le donne presentano più carie degli uomini. Anche alcune indagini antropologiche confermano queste differenze di genere.» Gli studiosi ipotizzano che questa differenza possa essere dovuta al fatto che i denti delle donne sono complessivamente più esposti a fattori cariogeni: nelle bambine, infatti, la permuta dentale avviene prima e anche i molari, che erompono senza sostituire i denti da latte, spuntano prima rispetto ai maschi. La tradizionale ripartizione del lavoro tra uomini e donne potrebbe a sua volta spiegare le differenze riscontrate a livello di carie: le donne avevano – e in gran parte hanno tuttora – il compito di preparare i pasti. Infine, anche le diverse abitudini ali-

mentari potrebbero giustificare questa differenza.

La causa andrebbe inoltre cercata nei cromosomi sessuali: «Recenti studi dimostrano che i geni che influiscono sul senso del gusto, sulle caratteristiche della saliva e sulla composizione dello smalto dentale si trovano (anche) sul cromosoma X», spiega Christiane Gleissner.

Gli ormoni influenzano la salute orale

Il fatto che, rispetto agli uomini, i denti delle donne siano più soggetti a carie è probabilmente da collegare al diverso equilibrio ormonale tra i sessi, tuttavia questo aspetto non è ancora stato studiato in maniera sistematica.

I denti delle donne sono particolarmente esposti a rischi durante la gravidanza e la menopausa. La gengiva è sensibile agli ormoni della gravidanza e si infiamma facilmente. Anche i cambiamenti ormonali che subentrano durante la menopausa favoriscono l'insorgenza di affezioni alla gengiva e al parodontite. In questa fase della loro vita, inoltre, le donne hanno una salivazione minore rispetto agli uomini a causa del calo degli estrogeni e la secchezza del cavo orale è uno dei fattori che favorisce l'insorgere della carie. Durante la gravidanza e la menopausa è quindi oltremodo importante curare l'igiene orale, affinché i denti e la gengiva restino sani.

Indipendentemente dall'età, gli uomini soffrono in misura maggiore di affezioni al parodontite, probabilmente perché tendenzialmente gli ormoni sessuali maschili favoriscono le infiammazioni. Gli uomini, inoltre, corrono un rischio maggiore di sviluppare un tumore del cavo orale o della faringe, il che però non è da mettere in relazione con gli ormoni quanto piuttosto con il fatto che bevono e fumano più delle donne.

«Certamente anche i fattori sociodemografici, come l'etnia, la cultura, il reddito o il livello di formazione, giocano il loro ruolo», aggiunge Christiane Gleissner. «A mio parere non sono tra le cause delle differenze tra i sessi, ma le diminuiscono o le accentuano.»

In odontoiatria la ricerca improntata specificatamente sulle differenze tra i sessi è appena iniziata, pertanto gli studi scientifici sul tema sono pochi. In futuro occorrerà analizzare meglio il ruolo che ha il genere sulla salute orale. Disponendo di maggiori informazioni, sia i medici dentisti che i pazienti potranno tenere conto di queste differenze nell'ambito della prevenzione e delle cure.

Sulla bocca di tutti: il «dentino felice»

L'associazione di utilità pubblica «Azione Salvadenti» è stata costituita 33 anni fa da professori delle cliniche universitarie di medicina dentaria e, da allora, si impegna a favore della salute orale della popolazione svizzera. Con i suoi 875 e più soci individuali, tra cui figurano medici dentisti, igieniste dentali e operatrici di prevenzione dentaria, l'associazione «Azione Salvadenti» può contare su un'ampia rete di specialisti.

L'associazione «Azione Salvadenti» si impegna per la salute orale di tutte le fasce di età. Per garantire che sin da piccoli i bambini capiscano l'importanza della salute orale, nel 2007, in collaborazione con l'associazione che riunisce le responsabili dei preasili, l'«Azione Salvadenti» ha lanciato un progetto di prevenzione della carie. Tale progetto si prefigge di introdurre nei preasili le merende «amiche dei denti» e di spiegare ai bambini e ai loro genitori come evitare la carie. Le responsabili dei preasili interessate al progetto seguono un corso gratuito, al termine del quale possono definire il loro preasilo «amico dei denti». A tutt'oggi sono state oltre 500 le responsabili di preasili che hanno partecipato al corso.

Prodotti certificati

Con il marchio del dentino felice sotto l'ombrello, l'associazione garantisce che i prodotti che riportano questo simbolo sul proprio imballaggio non provocano né carie né erosioni. Oltre il 90% della popolazione svizzera conosce il dentino felice sotto l'ombrello che, come marchio di qualità dei dolci «amici dei denti», è per così dire... sulla bocca di tutti. Già a scuola, durante le lezioni di profilassi dentaria, ai bambini viene spiegata la funzione del dentino felice, ossia quella di indicare quali sono i prodotti che non danneggiano i denti. Sul sito web dell'«Azione Salvadenti» sono elencati tutti i prodotti certificati in Svizzera.

Novità: la cioccolata «amica dei denti»

Oltre alle gomme da masticare e alle caramelle, ora esiste anche la cioccolata «amica dei denti», disponibile in tre qualità e in confezioni da 40 grammi nello shop online dell'associazione «Azione Salvadenti». Questa offerta è pensata per le persone anziane che, di tanto in tanto, desiderano gustare un pezzetto di cioccolata senza però dover subito pulire i denti. La cioccolata «amica dei denti» vuole essere un'alternativa che permette di abbinare piacere per il palato e salute orale.

La cioccolata «amica dei denti» contiene isomaltuloso (il cui nome commerciale è Palatinose), un disaccaride che fa salire poco la glicemia rispetto a un prodotto contenente zucchero. Basti pensare che l'indice glicemico di questa cioccolata è pari a 32, mentre quello del glucosio è pari a 100. L'isomaltuloso viene completamente digerito, come il saccarosio, e fornisce 4 calorie per grammo. Gli alimenti che, al posto di altri zuccheri, contengono isomaltuloso, contribuiscono inoltre a mantenere mineralizzati i denti e non hanno effetti lassativi. Infine, la cioccolata «amica dei denti» non contiene lattosio.

Novità nello shop online del sito dell'«Azione Salvadenti»: la cioccolata «amica dei denti».



Il sito web dell'«Azione Salvadenti»

Sul sito web dell'«Azione Salvadenti» (www.zahnfreundlich.ch) trovate altre informazioni sull'associazione e, pagando una quota di 50 franchi annui, potete aderire come socio. In questo modo vi impegnate per una buona causa e potete approfittare di alcuni vantaggi, per esempio riceverete un regalo di benvenuto o un buono sconto del 10% sugli articoli a pagamento dello shop online.

Di tutto un po'

Sigarette elettroniche

Al momento non sono ancora noti gli effetti a lungo termine delle sigarette elettroniche. Una cosa, però, è certa: non fanno bene alla salute orale. La nicotina contenuta nel vapore della sigaretta peggiora le gengiviti e le parodontiti e rallenta il processo di guarigione.

Stuzzichini contro la carie

Una buona notizia per gli amanti della liquirizia: la radice di questa pianta, con cui si produce la liquirizia, inibisce la formazione della placca batterica e della carie. Il trans-chalcone, una sostanza presente nella liquirizia, blocca infatti l'azione dell'enzima che favorisce la proliferazione del batterio *Streptococcus mutans*, il principale responsabile della carie.

Rimedi casalinghi? No grazie!

Chi desidera sbiancare i denti dovrebbe usare solo prodotti omologati. Evitate nel modo più assoluto i rimedi casalinghi, come il lievito, il sale o il succo di limone, che non fanno altro che danneggiare i denti!

Attenzione alla placca

La placca batterica e appiccicosa che si forma sui denti svolge un ruolo importante nell'insorgenza della carie, della gengivite e della parodontite. Ma oltre che per la salute orale, la placca è pericolosa anche per lo stato generale di salute: i batteri della placca possono essere trasportati dal sangue nel resto dell'organismo, aumentando così il rischio di infarto cardiaco, di ictus e di parti prematuri.

Smascherare gli zuccheri nascosti

Anche se non ce ne rendiamo conto, molti alimenti e molte bevande contengono zucchero. Conviene leggere attentamente l'elenco degli ingredienti: dietro termini come saccarosio, glucosio, sciroppo di glucosio, fruttosio, maltosio o estratto di malto si nasconde lo zucchero, che può causare la carie.

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

ORTODONZIA

L'apparecchio in lavastoviglie?

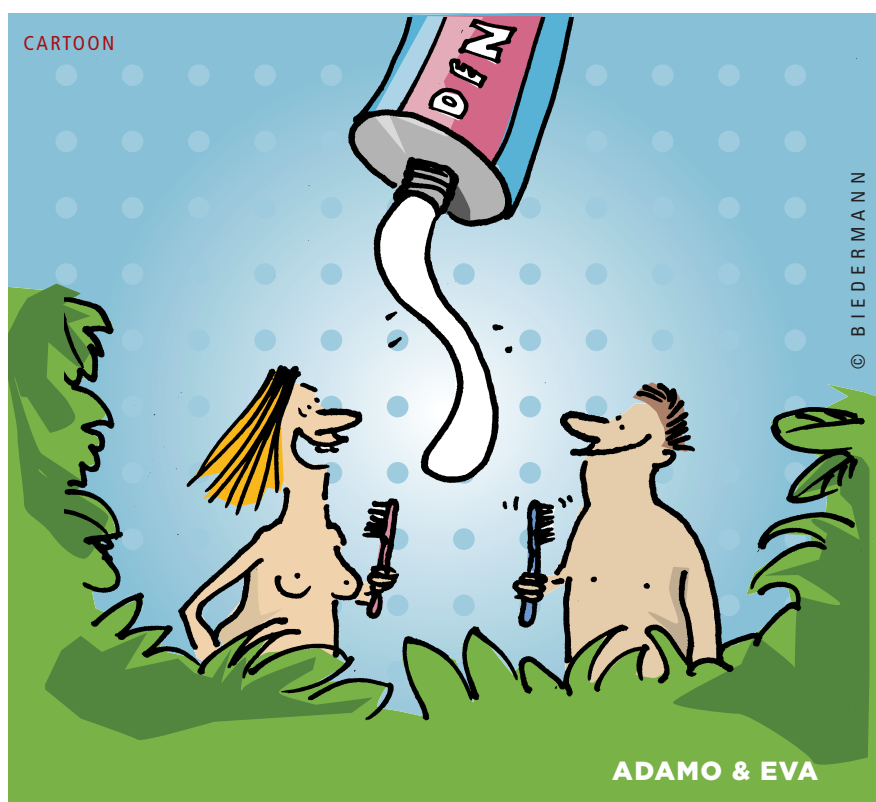
Il rischio di carie aumenta se non si pulisce accuratamente l'apparecchio per i denti amovibile. Ciononostante, la pulizia dell'apparecchio pone non pochi problemi a molte persone. Ma ecco una soluzione strabiliante: il lavaggio in lavastoviglie!

Spesso, lavandoli a mano, non si riesce a pulire a fondo gli apparecchi per i denti. E allora perché non provare a lavarli in lavastoviglie? Alcuni ricercatori della Clinica dentaria di Berlino hanno scoperto che gli apparecchi si possono tranquillamente mettere in lavastoviglie e che il risultato è paragonabile a quello ottenuto con le speciali pastiglie per la pulizia degli apparecchi.

Nella lavastoviglie, comunque, l'apparecchio va sistemato in modo tale che i sottili fili metallici non vengano danneg-

giati o storti dal getto di acqua. A tale scopo basta sistemarlo sopra una delle barre verticali del cestello, ricordando che, a seconda del modello di apparecchio, occorre eventualmente chiuderli.

I ricercatori hanno testato diversi detersivi e programmi di lavaggio e sono giunti alla conclusione che tutti i prodotti usati danno ottimi risultati con un programma intensivo a 75° C. Comunque, per evitare brutte sorprese al termine del lavaggio, meglio chiedere all'ortodontista o all'odontotecnico se il vostro apparecchio è resistente al lavaggio in lavastoviglie.



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 iStockphoto, Paul-G. Jost-Brinkmann Copyright SSO