

CONSIGLI

Gomme da masticare invece dello spazzolino?

Le gomme da masticare esistono da 150 anni e da allora le leggende riguardanti questo impasto appiccicoso non sono certo mancate. **infodenti spiega a che cosa servono e a cosa non servono le gomme da masticare.**

Il primo diritto di proprietà commerciale sulle gomme da masticare risale al 1869. Tuttavia, già molto prima si usava una specie di gomma da masticare: più di 9000 anni fa, infatti, le popolazioni che vivevano nell'attuale Scandinavia masticavano la resina di betulla. Nel primo millennio avanti Cristo, in India, per pulire i denti ve-

nivano usati i ramoscelli del cosiddetto «albero degli spazzolini», la *Salvadora persica*, un albero che cresce nei deserti arabi, dell'Africa occidentale e dell'Asia anteriore. Per poter essere usata come uno spazzolino, un'estremità del ramoscello veniva masticata finché non si sfilacciava. I ramoscelli fungevano sia da spazzolino che da dentifricio, perché la pianta contiene sostanze utilizzate per la pulizia dei denti, come il fluoruro. E oggi? Masticare una gomma fa bene o male ai nostri denti? Le gomme da masticare senza zucchero sono davvero un'alternativa allo spazzolino e al dentifricio? Il prof. dr. Adrian Lussi risponde a queste e ad altre domande.



La gomma da masticare ha 150 anni. (Foto: iStock)

>> Continua a pagina 2

> 5 Ogni giorno le nostre ghiandole salivari producono da 5 a 6 decilitri di liquido. La saliva è costituita nella misura del 99% di acqua e contiene moltissime sostanze che contribuiscono a mantenere sani i denti e il cavo orale. La saliva ha un effetto antibatterico, neutralizza gli acidi e remineralizza lo smalto. Inoltre, aiuta a rimuovere i resti di cibo, mantiene umida la mucosa orale e facilita la masticazione e la deglutizione.

Le gomme da masticare senza zucchero sono effettivamente più indicate per i denti rispetto alle gomme tradizionali?

Sì, risponde il prof. dr. Adrian Lussi*, perché non contengono zucchero, sono dolcificate con surrogati dello zucchero, e quindi non causano un attacco degli acidi ai denti. I batteri presenti nella placca che si forma sui denti (detta anche biofilm), infatti, trasformano in acidi lo zucchero, che a loro volta demineralizzano lo smalto che protegge i denti, favorendo così la formazione di una carie.

Masticare una gomma è come pulire i denti?

No. Masticando una gomma si agisce meccanicamente sulla placca, senza però riuscire a rimuoverne una quantità apprezzabile. Solo pulendo i denti con uno spazzolino manuale o elettrico è possibile rimuovere la placca. Per questo motivo consigliamo di pulire i denti perlomeno due volte al giorno per almeno due minuti con un dentifricio contenente fluoruro. Masticare una gomma non sostituisce la pulizia dei denti.

Ha senso masticare una gomma se non si ha la possibilità di lavarsi i denti?

Sì. Quando si è fuori casa non si ha sempre a portata di mano lo spazzolino e il dentifricio. Masticare regolarmente una gomma senza zucchero previene la carie, quindi masticarne una soprattutto dopo i pasti aiuta a stimolare il flusso di saliva (neutralizzando così gli acidi dannosi per i denti), a eliminare i resti di cibo dal cavo orale e a remineralizzare lo smalto dei denti. Stando ad alcuni recenti studi scientifici, un aumento costante del flusso di saliva riduce il rischio di carie. Per questo motivo, nelle ultime direttive concernenti la profilassi della carie nella dentatura permanente, elaborate dalla Società tedesca di odontoiatria conservativa, si raccomanda di masticare una gomma senza zucchero dopo i pasti, nonché di pulire i denti due volte al giorno con un dentifricio contenente fluoruro e di ridurre il più possibile il consumo di zucchero: tre misure che chiunque può applicare nella vita quotidiana.

Cos'è lo xilitolo? È vero che le gomme da masticare contenenti xilitolo sono particolarmente «amiche dei denti»?

Lo xilitolo è un surrogato dello zucchero con un potere dolcificante quasi identico a quello dello zucchero tradizionale, ma a differenza di quest'ultimo non viene decomposto dai batteri presenti nel cavo orale e nella placca, e quindi non favorisce la formazione di acidi. Alcuni studi affermano che lo xilitolo sarebbe in grado di ridurre il numero di determinati batteri nocivi e la loro capacità di aderire sulla superficie del dente. Al momento gli esperti stanno ancora dibattendo sul fatto che lo xilitolo possa essere considerato «migliore» di altri sostituti dello zucchero. Altri studi, infatti, non sono riusciti a dimostrare inconfutabilmente questi effetti. Ad ogni modo possiamo affermare che, masticando una gomma, mettiamo in atto un meccanismo che attiva i fattori protettivi fisiologici della saliva.

Alcune gomme senza zucchero promettono denti più bianchi.

Questa mi pare un'affermazione campata in aria. Se così fosse, queste gomme conterrebbero sostanze abrasive e, pertanto, il loro consumo sarebbe sconsigliato. Tuttavia, le gomme da masticare senza zucchero possono prevenire le colorazioni ai denti perché aumentando il flusso di saliva evitano che i coloranti presenti in determinati alimenti e generi voluttuari, come il caffè, il tè, la nicotina, i lamponi, i mirtilli ecc., si depositino sulla superficie dei denti.

*Adrian Lussi, medico dentista e ingegnere chimico ETH Zurigo, è un esperto in odontoiatria conservativa e preventiva, oltre che un eminente ricercatore nel campo della carie dell'area germanofona.





L'AZIONE SALVADENTI

Acquistare prodotti amici dei denti

I buchi nei denti si prevengono già facendo la spesa. Chi sceglie prodotti sani, ha a cuore sia la propria salute generale che quella dei denti. Ciò, però, non significa per forza rinunciare ai dolci: i prodotti con il simbolo del dentino felice sotto l'ombrello non rovinano i denti.

I denti si cariano quando i batteri presenti nella placca che si forma sui denti trasformano in acidi lo zucchero contenuto negli alimenti. Tutti gli acidi attaccano la superficie dei denti, indebolendo lo smalto e creando dei buchi nei denti.

Se non c'è zucchero, i batteri non possono trasformare gli zuccheri in acidi. Prestando attenzione a quello che mangiamo, preveniamo quindi i danni ai denti. Un'alimentazione sana per i denti e una pulizia accurata con un dentifricio contenente fluoruro aiutano ad avere denti sani.

Che cosa si intende per alimentazione sana per i denti?

Chi vuole mangiare sano dovrebbe evitare gli alimenti contenenti zuccheri e acidi. In generale vale la seguente regola: quello che fa bene al corpo, fa bene anche ai denti. Mangiare sano significa consumare verdura e frutta fresca, prodotti integrali e latticini. Prima

di acquistare yogurt e cereali da colazione (i cosiddetti muesli), conviene sempre soffermarsi sugli ingredienti: spesso contengono parecchio zucchero, in particolare i cereali da colazione per i bambini. Per i denti e la salute in generale meglio scegliere gli yogurt naturali e i cereali misti con poco zucchero aggiunto. Inoltre, è meglio consumare con moderazione anche i cibi preconfetti

Prima di scegliere uno yogurt, meglio dare un'occhiata agli ingredienti, perché spesso contengono molto zucchero. Un piccolo aiuto per regolarvi: in Svizzera una zolletta di zucchero pesa quattro grammi.

(Foto: iStock)

zionati, perché spesso contengono zuccheri nascosti.

Ci sono frutti che contengono acidi e molto zucchero, e che pertanto non fanno bene ai denti. La frutta, però, non può mancare nella nostra dieta quotidiana perché fornisce sostanze nutritive importanti. Quindi, dopo aver mangiato per esempio un'arancia o una banana, conviene sciacquare la bocca con dell'acqua per risparmiare i denti.

Le bevande zuccherate, invece, non rappresentano alcun valore aggiunto per il corpo, perché contengono moltissimo zucchero e acidi e sono veleno per i nostri denti.

Solo dolci amici dei denti

Chi vuole seguire una dieta sana per i denti non deve per forza rinunciare ai dolci. L'Azione Salvadenti si occupa di certificare i prodotti, come le cicche, le caramelle e persino la cioccolata, che non danneggiano i denti. Per essere sicuri di acquistare un prodotto amico dei denti, basta cercare il simbolo del dentino felice sotto l'ombrello. Questo marchio garantisce che il prodotto scelto non fa male ai denti.



L'Azione Salvadenti

L'associazione di utilità pubblica «Azione Salvadenti Svizzera» è stata costituita nel 1982 e da allora sottopone a test scientifici vari prodotti per verificare che non danneggino i denti. Con il suo marchio di qualità, ossia il dentino che sorride sotto l'ombrello, l'Azione Salvadenti garantisce che i prodotti che se ne fregiano sono stati testati e dichiarati amici dei denti.

Per ulteriori informazioni: www.zahnfreundlich.ch;
061 271 22 25; info@zahnfreundlich.ch

Il bruxismo

Sono molte le persone che digrignano o serrano i denti: secondo le stime, un quinto della popolazione soffre di bruxismo, per lo più senza saperlo. Di solito si tratta di un disturbo che non crea problemi, tuttavia in alcuni casi la dentatura può subire danni e, nelle persone più sensibili, causare mal di testa, dolori alla mascella o alla nuca. Per proteggere i denti, il medico dentista può far confezionare una ferula da usare di notte, che non inibisce il bruxismo, ma protegge i denti e previene i dolori.

Come si forma la placca?

Nel cavo orale sono sempre presenti dei batteri che proliferano grazie allo zucchero contenuto in diversi alimenti, quali marmellate, caramelle, gelati, banane, miele, prodotti di pasticceria, cioccolata, frutta secca, datteri, yogurt zuccherati ecc. I batteri colonizzano soprattutto i denti, dove si moltiplicano e creano una patina appiccicosa, la cosiddetta placca.

Cosa fare in caso di infortuni?

Annunciate immediatamente tutti gli infortuni ai denti al vostro dentista! Telefonategli e comunicategli che cosa è successo, quando, dove e come, nonché l'età della vittima e se vi sono lesioni alle parti molli. Il vostro medico dentista potrà così valutare se occorre intervenire con urgenza. Se è caduto un dente, non afferratelo mai dalla parte della radice e non pulitelo! Trasportatelo nell'apposito contenitore «dentosafe», avvolto nella pellicola per alimenti, immerso nel latte oppure in un sacchetto di plastica contenente un po' di saliva. In caso di infortuni ai denti o di mal di denti il servizio urgenze dentarie delle sezioni cantonali della SSO è a vostra completa disposizione.

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

Facebook: www.facebook.com/ZahninfoMag

Perché cambiare se funziona?

La prevenzione e la responsabilità individuale del paziente sono i pilastri su cui poggia il sistema svizzero di assistenza odontoiatrica e che finora hanno dato ottimi risultati. Un'analisi transnazionale condotta da Willy Oggier, economista specializzato in campo sanitario, dimostra che l'assicurazione obbligatoria delle cure dentarie non garantisce maggiore equità sociale.

L'indagine ha messo a confronto l'assistenza odontoiatrica svizzera con quella offerta in Germania, Francia e Austria, paesi in cui l'assicurazione delle cure dentarie è obbligatoria. I risultati principali di tale indagine si possono riassumere così: in questi paesi il catalogo delle prestazioni è molto più limitato di quello svizzero, quindi gli assicurati devono pagare molte prestazioni di tasca propria e complessivamente non hanno un miglior accesso alle cure dentarie. In Germania, per esempio, nel 2014 i pazienti assicurati obbligatoriamente che avevano bisogno di una protesi hanno dovuto accollarsi oltre la metà dei costi e così in pratica sono stati chiamati due volte alla cassa.

In Svizzera, le persone a rischio di povertà possono chiedere un sostegno finanziario alle assicurazioni sociali, ai servizi sociali o agli enti assistenziali per le cure dentarie. Anche i pazienti che abitualmente non ricorrono all'assistenza sociale possono beneficiare di aiuti sociali una tantum. Pertanto, il modello svizzero di assistenza odontoiatrica è più sociale. Dallo studio emerge chiaramente che un'assicurazione statale obbligatoria per le cure dentarie non garantisce miglioramenti, bensì solo maggiori costi, minore qualità e più amministrazione.

CARTOON

Ma che orrore!
Devi assolutamente pulirti meglio i denti!



© BIEDERMANN