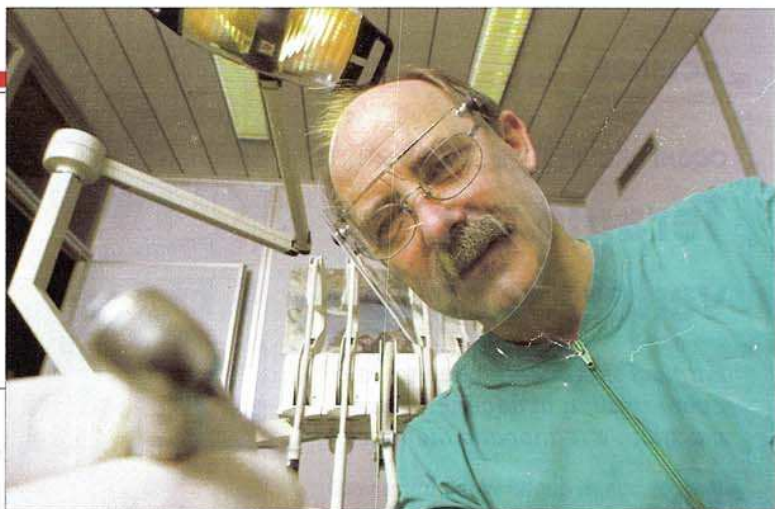


ODONTOIATRIA PREVENIRE CONVIENE

Più salute? Inizia dai denti

Carie, infiammazioni alle gengive e malocclusioni possono innescare seri problemi. Non solo alla bocca.

di SILVANA BEVIONE



Edoardo Bernkopf, specialista in odontostomatologia.

All'inizio la carie attacca la corona, parte dura del dente; poi si estende alla polpa e alla radice. Infine il processo infiammatorio e infettivo, se trascurato, arriva all'osso, causando gengiviti e parodontiti, e si diffonde all'intero organismo. I batteri che proliferano in bocca, entrando in circolo, possono a lungo andare provocare infezioni o compromettere valvole cardiache, reni e polmoni. Addirittura, nelle donne in gravidanza, favorire il parto prematuro.

«Mantenere i denti in salute e prevenire le malattie orali vuol dire tenere a bada una serie di malattie. Su questo non ci batteremo mai abbastanza» sottolinea Giuseppe Sfregola, specialista in odontoiatria che fa parte dell'Andi, Associazione nazionale dentisti italiani. Di questi argomenti gli specialisti hanno parlato in un recente convegno internazionale, a Roma. Dove hanno diffuso dati preoccupanti. È vero che negli ultimi 20 anni le patologie dei denti sono calate nei bambini intorno ai 12 anni, passando dal 6,3 al 2,1

per cento; ma da studi epidemiologici condotti da Laura Strohmer, odontoiatra infantile all'università di Milano, emerge che le carie ora spuntano nei denti da latte dei piccoli sotto i tre anni. Colpa dell'eccesso di zuccheri nella dieta. Strohmer ha poi condotto per la prima volta in Italia un'indagine epidemiologica sui militari di leva. Risultato: un indice medio di carie del 5,1 per cento e una compromissione dei tessuti parodontali (gengiva, radice e osso) nel 40 per cento dei casi.

Prevenire carie e gengiviti però non basta. Anche una cattiva occlusione della mandibola, una dentatura irregolare o una scorretta masticazione possono causare problemi: cefalee muscolo-tensive, disturbi cardiaci, reumatismi, lombalgie, disfunzioni respiratorie, ipertensione. Non solo: alcuni difetti nella struttura anatomica o funzionale di bocca e mascella finiscono per influire sulla qualità della respirazione notturna, causando russamento o apnea morfeica (l'interruzione del respiro durante il sonno di almeno dieci secondi).

Le conseguenze, in certi casi, sono serie: la funzione respiratoria innaturale fa salire la pressione arteriosa e polmonare, esponendo al rischio di patologie cardiovascolari, malattie renali, intolleranza agli zuccheri e insulino-resistenza. «Se si respira in modo corretto, con il naso, l'aria viene filtrata, riscaldata e umidificata; entrando in contatto con le adenoidi, stimola le difese immunitarie» spiega Edoardo Bernkopf, specialista in odontostomatologia. Se in bocca queste difese non ci sono a causa della malposizione della mandibola, l'aria passa dalla bocca. «Entra fredda, secca, sporca di polveri; irrita le tonsille e danneggia bronchi e polmoni». Mentre il naso, che rimane quasi inutilizzato, può sviluppare una rinosinusite. Succede a molti dei bambini ai quali vengono asportate, spesso in modo ingiustificato, tonsille e adenoidi. Da grandi, avranno magari difficoltà respiratorie, cefalee, dolori cervicali, vertigini.

Se per i piccoli malocclusioni e carie sono i guai più diffusi, dopo i 40 anni la patologia più comune (40 per cento della popolazione) è la parodontite: una malattia infiammatoria provocata da batteri, che distruggono gengiva, legamento parodontale e osso alveolare. «Uno dei fattori che rendono i tessuti delle gengive particolarmente reattivi ai batteri parodontali è la gravidanza» sostiene Silvio Abati, odontostomatologo all'università di Milano. Favorita dagli alti livelli di estrogeni e progesterone, la gengivite colpisce in media dal 30 al 75 per cento delle donne incinte. «Le parodontiti espongono al rischio di parto prematuro perché i batteri parodontali fanno salire la produzione dei mediatori dell'infiammazione. E questi, a loro volta, possono anticipare il travaglio».

Sei piccole buone abitudini

Qualche consiglio per evitare guai a denti e gengive.



CONTRASTO

- **1** Scegliere uno specialista esperto anche di ortodonzia, che sappia correggere un'eventuale malocclusione.
- **2** Quando si può, allattare al seno. E nel biberon niente bevande zuccherine. Meglio evitare i succhiotti che deformano il palato.

- **3** A partire dal secondo anno di vita, usare regolarmente lo spazzolino.
- **4** Ridurre cibi e bevande dolci ai bambini.
- **5** Andare dal dentista almeno due volte nel corso dell'anno.
- **6** In gravidanza, è importantissima la visita preventiva dal dentista.