



MINUTI

PER RINFRESCARE L'ALITO

NELLA MAGGIOR PARTE DEI CASI UNA CORRETTA IGIENE ORALE BASTA AD ASSICURARE UNA BOCCA SANA E PROFUMATA. MA SE IL PROBLEMA CONTINUA A PERSISTERE BISOGNA RIVOLGERSI AL DENTISTA

A volte ci si rende conto di emanare un cattivo odore e si prova disagio a stare in compagnia, a volte non ci si fa caso e sono magari gli altri a farlo notare. In ogni caso, l'alitosi è un problema transitorio che si può risolvere in poco tempo adottando una corretta pulizia orale. L'alito cattivo può essere provocato dall'assunzione di alcuni alimenti difficili

da digerire, come le carni rosse, particolarmente odorosi quali l'aglio e la cipolla, oppure di alcune tipologie di farmaci, tra cui sedativi e antinfiammatori.

L'alitosi patologica, invece, è causata nel 90 per cento dei casi da un deposito di tartaro non rimosso, che crea placca batterica a sua volta responsabile dell'alitosi. In realtà il cattivo odore è

provocato dai composti sulfurei volatili liberati in bocca attraverso una reazione chimica provocata dai batteri presenti fisiologicamente in bocca e i residui di cibo. Una corretta igiene orale di norma è sufficiente per risolvere questo fastidioso problema, ma se il cattivo alito persiste è importante rivolgersi al proprio dentista per l'ablazione del tartaro.



4 MINUTI

PER SUCCHIARE UNA CARAMELLA RIVELA-TARTARO

Considerando che nella maggior parte dei casi l'alitosi è un problema dovuto alla presenza di tartaro, la prima mossa da fare è quella di utilizzare delle caramelle apposite per rivelare la presenza di questo deposito di sali calcarei e di composti organici. Si fa sciogliere lentamente in bocca la pastiglia che contiene

un colorante rosso che si deposita intorno ai denti dove è presente la placca. È importante farla passare su tutta l'arcata superiore e poi su quella inferiore. L'intensità del colore varia a seconda della formazione del tartaro: più chiaro se è recente, più scuro se è presente già da tempo.

6 MINUTI

PER LAVARSI ACCURATAMENTE I DENTI

A questo punto si deve passare lo spazzolino su tutte le zone colorate di rosso. La pulizia dev'essere accurata: non tralasciare nessun punto finché non rimarrà più traccia del colorante. Questo metodo è consigliato dai

dentisti perché permette di capire quali sono gli errori che si commettono quando si lavano i denti e quali parti si trascurano. In questo modo si può migliorare la propria pulizia orale e di conseguenza anche l'alito. Si

raccomanda di utilizzare le pastiglie regolarmente, così da imparare la giusta tecnica di lavaggio dei denti, che consiste nel passaggio dello spazzolino con movimento rotatorio su un'arcata alla volta.

3 MINUTI

PER USARE IL COLLUTORIO

Per rinfrescare l'alito è di grande aiuto anche effettuare risciacqui con il collutorio, soprattutto se la scelta ricade su quelli appositamente pensati per questo problema che, di norma, sono a base di menta. Il collutorio dev'essere utilizzato dopo lo spazzolino e per risciacqui di almeno 30 secondi (ancora meglio se si riesce ad arrivare al minuto). Per avere un alito davvero profumato, non vanno dimenticati altri strumenti importanti come il filo interdentale, che aiuta a rimuovere i residui di cibo rimasti tra un dente e l'altro, e i pulisci lingua, in grado di eliminare tutti i batteri che si sono depositati sulla lingua.



Questione di testa?

Ci sono persone talmente fissate con la propria igiene personale che a volte si convincono di avere problemi che non hanno. È il caso dell'alitosi immaginaria o alitofobia, una malattia che spinge a credere di soffrire di alitosi anche se in realtà non è vero. E non servono esami e analisi perché chi ne è convinto non cambia idea neanche davanti a dati oggettivi. Molto spesso si tratta di persone che hanno avuto un familiare che soffriva di alitosi e nella paura di aver ereditato il problema si chiudono in se stesse evitando il più possibile i rapporti sociali. Non solo. Dedicano anche molto tempo alla pulizia orale e durante la giornata masticano pacchetti di gomme per mantenere l'alito sempre fresco.

Un test che valuta la situazione

Negli ultimi anni per valutare il grado di alitosi si utilizza un test, l'alitometro, che permette di misurare i composti volatili sulfurei presenti nella bocca, nel naso e nei polmoni. Se si supera la soglia di 75 ppb (la quantità di composti presenti viene espressa in parti per bilioni - ppb) si inizia a sentire un cattivo odore. Ovviamente prima di sottoporsi all'alitometro bisogna restare a digiuno per almeno sei ore, dato che i resti di qualche alimento rimasti in bocca potrebbero inficiare l'intero esame.



2 MINUTI PER BERE UN BICCHIERE D'ACQUA

Durante tutta la giornata è bene ritagliarsi un po' di tempo per bere qualche bicchiere d'acqua. La bocca secca, infatti, facilita il proliferare dei batteri e provoca alito cattivo; per questo bisogna

stimolare la salivazione, bevendo almeno un litro e mezzo di acqua. Non solo. Anche masticare foglie di prezzemolo, salvia o menta dona una sensazione di alito pulito, mentre mangiare le

verdure crude facilita la pulizia della bocca perché, grazie alla loro consistenza, si insinuano in quelle fessure dei denti che normalmente sono raggiungibili solo con il filo interdentale.

Eliana Giuratrabocchetti con la consulenza del dottor Carlo Ghirlanda, specialista in odontostomatologia e segretario culturale nazionale dell'Associazione nazionale dentisti italiani (Andi). È stato professore a contratto presso il corso di laurea in odontoiatria e protesi dentaria dell'Università degli studi di L'Aquila.