

Il medico spiega come prevenire e come curare un disturbo della bocca

GENGIVE CHE SANGUINANO

Spazzolate a lungo i denti

«Il sanguinamento è causato dall'infiammazione per un accumulo di placca batterica sulle superfici di denti e mucose» • «Consiglio di pulire i denti a lungo, cioè per almeno quattro minuti, perché, anche se questo può determinare un sanguinamento maggiore, riesce a dare sollievo» • «Poi è indispensabile sottoporsi a periodiche sedute professionali di igiene dentale»

di Roberta Pasero

Torino, gennaio

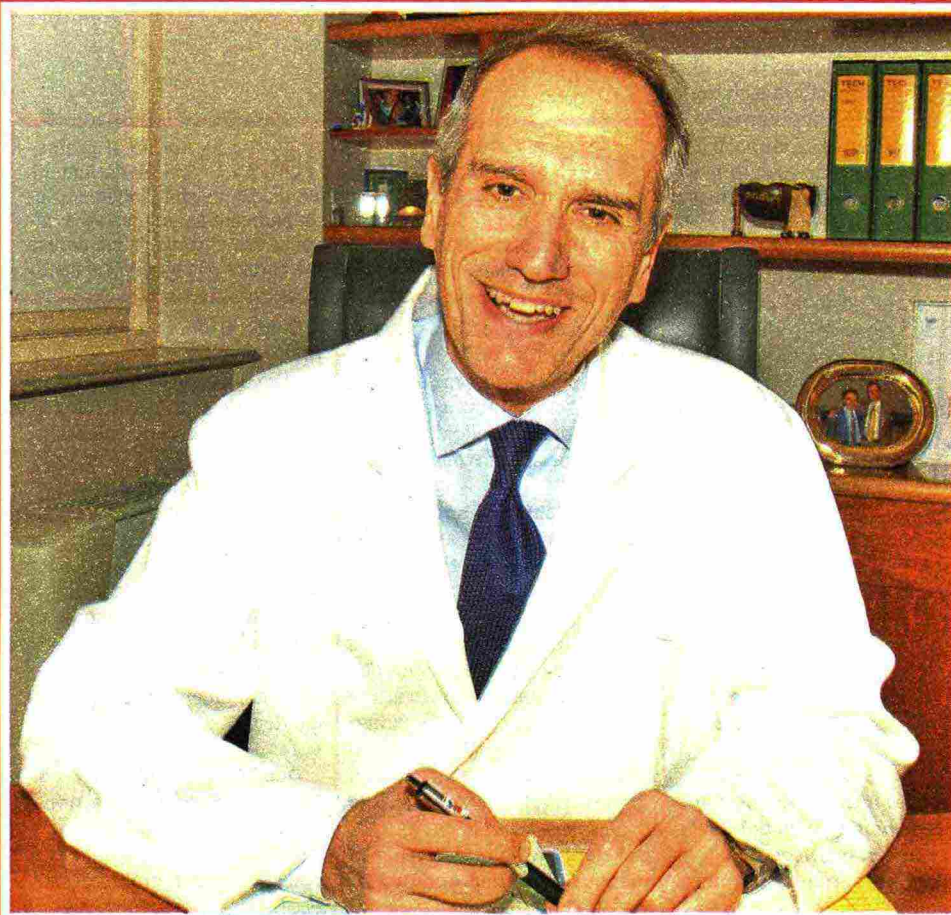
Il Coronavirus, purtroppo, ha influito anche sulla salute dei denti e delle gengive. Durante i periodi di lockdown tre milioni di italiani hanno visto peggiorare le cosiddette patologie parodontali. Anche la situazione economica rischia di fare rinviare le cure e i controlli dal dentista per troppo tempo, quando ormai lo stato delle gengive è definitivamente compromesso».

Sono le parole del professor Mario Aimetti, professore di Parodontologia alla Dental School dell'Università di Torino e presidente della Fondazione Onlus della Società Italiana di Parodontologia e Implantologia, una delle società scientifiche internazionali più autorevoli che ha anche dedicato il sito www.gengive.org alle malattie delle gengive.

Professore, le malattie delle gengive sono molto diffuse?

«Si stima che venti milioni di italiani abbiano spesso gengive arrossate, che sanguinano o che si ritraggono: sono il segno di un'infiammazione, chiamata gengivite, da non trascurare perché si può trasformare in una parodontite grave, comunemente conosciuta come piorrea, e può portare anche alla perdita

continua a pag. 58



«MANGIATE KIWI E ARANCE» Torino. Il professor Mario Aimetti, professore di Parodontologia alla Dental School dell'Università di Torino e presidente della Fondazione Onlus della Società Italiana di Parodontologia e Implantologia. «Alcuni alimenti possono migliorare la salute delle gengive, quelli ricchi di vitamina C, come il kiwi e le arance, o di vitamina A, presente in frutta e verdura», dice. «Essi possono aumentare la risposta immunitaria dell'individuo e sono efficaci per mantenere le gengive in buona salute. Ma non possono mai sostituire una corretta igiene orale».

MEDICINA

continua da pag. 57

dei denti. Per questo raccomandando di curare il sanguinamento gengivale e di prevenirlo».

Che cosa provoca l'infiammazione delle gengive?

«Un accumulo di placca batterica sulle superfici di denti e mucose. Nelle donne si può manifestare perché gli squilibri ormonali, che avvengono durante l'ovulazione, la pubertà, la gravidanza e la menopausa, possono aumentare la risposta infiammatoria da parte delle gengive».

Che cosa consiglia di fare quando le gengive iniziano a sanguinare?

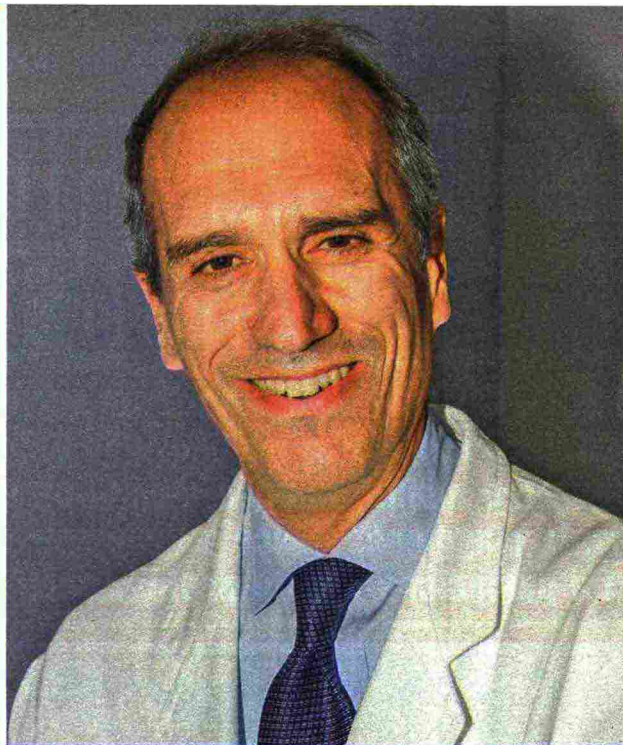
«Di solito è sufficiente una seduta periodica di igiene dentale professionale e migliorare le manovre di igiene orale che ciascuno di noi effettua abitualmente. Se il sanguinamento è accompagnato da gonfiore o dolore consiglio di spazzolare i denti a lungo perché, anche se questo può determinare un sanguinamento maggiore, riesce a dare sollievo. Possono essere utili anche sciacqui con collutori ad azione antisettica locale a base di clorexidina».

Quando questa infiammazione si può aggravare e diventare parodontite?

«Quando non è curata. La parodontite è una malattia ancora sottovalutata ma costituisce la sesta patologia più diffusa nell'umanità. Colpisce in forma moderata oltre il 40 per cento della popolazione, mentre le forme severe ne interessano oltre il 10 per cento. Se non curata, può portare alla perdita dei denti».

In questo periodo che tiene lontani molti italiani dal dentista come suggerisce di capire da soli se si hanno problemi gengivali?

«Esiste un'applicazione, disponibile gratuitamente per i telefoni smartphone, che si chiama "GengiveINForma" e che consente, rispondendo ad alcune domande, di fare una prima autodiagnosi. Ovviamente non



«FATE REGOLARI CONTROLLI» Torino. Il professor Mario Aimetti. «Raccomando di fare regolari controlli medici poiché l'infiammazione delle gengive si può trasformare in parodontite, una malattia ancora sottovalutata che, però, costituisce la sesta patologia più diffusa nell'umanità», dice. «Se non curata, può portare alla perdita dei denti»

sostituisce il medico, tuttavia permette di individuare i fattori predisponenti, come possono esserlo l'età o il fumo, o i primi sintomi della parodontite, come i denti che si muovono».

C'è un sintomo sottovalutato che, però, può essere segnale di una malattia delle gengive?

«L'alito cattivo, che compare nel 53 per cento dei casi. La maggior parte delle persone che ne soffrono pensa che si tratti di un problema legato all'apparato gastroenterico. In realtà nel 90 per cento dei casi è un sintomo di una malattia del cavo orale».

Il dentista come effettua la diagnosi della parodontite?

«Con uno strumento chiamato sonda parodontale. È una sorta di piccolo righello millimetrato che si inserisce nello spazio tra dente e gengive per capire, in base alla profondità che raggiunge, la salute delle gengive».

Come si cura la parodontite?

«Di solito sono sufficienti sedute di igiene professionale eseguite con strumenti manuali e ultrasonici, associate a una adeguata igiene orale domestica. Nel 30 per cento dei casi consiglio, invece, di intervenire con terapie microchirurgiche mirate per eliminare il danno anatomico che ha causato la malattia e, quindi, la cosiddetta tasca ossea che si è venuta a creare per l'allontanamento della gengiva dal dente».

Quali conseguenze può portare la parodontite, se non è curata?

«Oltre alla perdita dei denti, con conseguenti problemi estetici, psicologici e funzionali, a cominciare dalla masticazione, questa malattia può causarne o peggiorarne altre poiché comporta uno stato di infiammazione cronica. In particolare è un fattore di rischio per pazienti ipertesi, obesi e diabetici».

È importante pulire bene i denti per prevenire le malattie gengivali?

«È fondamentale usare correttamente lo spazzolino. Molti pensano che sia importante lavare i denti molte volte al giorno. In realtà, se non è possibile, può bastare una volta, la sera, ma nel modo corretto. Infatti i batteri non hanno il tempo di agire perché la placca batterica comincia a formarsi otto ore dopo lo spazzolamento e prima che sia in grado di causare un danno alle gengive devono trascorrere quarantotto ore. Quello che conta, invece, è la durata dello spazzolamento».

Per quanto tempo consiglia di spazzolare i denti?

«Per almeno quattro minuti, un tempo enorme per la media della popolazione, che pulisce i denti per meno di trenta secondi. È più efficace lo spazzolino elettrico a testina rotante perché riesce a disintegrare meglio la placca batterica. A chi usa quello manuale consiglio di usare uno spazzolino a setole morbide o medie e di sostituirlo ogni due o tre mesi quando esse cominciano leggermente ad allargarsi».

Come raccomanda di completare la pulizia dei denti?

«Con scovolini e filo interdentale per pulire correttamente non soltanto la parte visibile del dente ma anche quella più delicata fra dente e dente. Uno sciacquo con un collutorio antisettico può affiancare l'igiene orale ma non sostituire spazzolino e dentifricio nella prevenzione delle malattie delle gengive».

Ci sono alimenti che possono migliorare la salute delle gengive?

«Alcuni cibi ricchi di vitamina C, come il kiwi e le arance, o ricchi di vitamina A, presente in frutta e verdura, possono aumentare la risposta immunitaria dell'individuo e sono efficaci per mantenere le gengive in buona salute. Ma non possono mai sostituire una corretta igiene orale».

Roberta Pasero

© RIPRODUZIONE RISERVATA