



Salute della bocca, salute del corpo

Prendersi cura di denti e gengive seguendo una corretta igiene orale è fondamentale. E non solo per la salute della bocca.



Si impara da piccoli - e spesso le mamme e i papà, sono molto severi in proposito - che bisogna lavarsi i denti almeno due volte al giorno.

Da bimbi si cerca in tutti i modi di evitare il noioso compito, di sbrigare la pratica nel minor tempo possibile e di approfittare di momenti di distrazione e di controllo più rilassato da parte dei genitori.

E da adulti poi, spesso non si mantiene questa sana abitudine, per lo meno non con la dovuta costanza e si procrastinano il più possibile le visite di controllo dal dentista e gli appuntamenti per la pulizia dei denti.

Secondo i numeri del Ministero della salute, infatti, di carie soffre circa l'80 per cento della popolazione e di gengivite ben il 60%, soprattutto nella fascia di età compresa tra i 35 ed i 44 anni.

Certo, a questi problemi contribuiscono anche fattori di suscettibilità individuale e fattori ambientali e per questo motivo - per controbilanciare questi fattori di rischio contro i

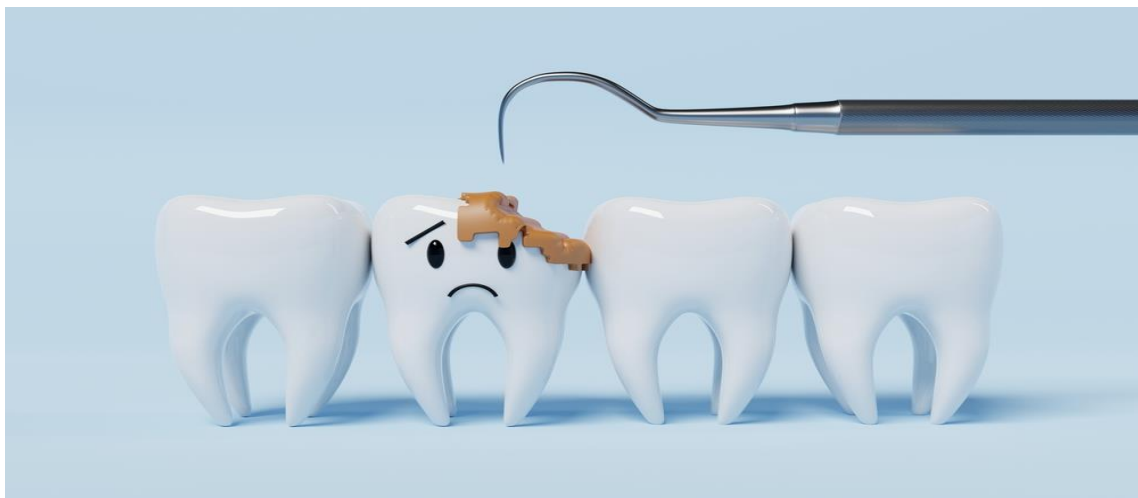
quali si può fare poco - è particolarmente importante imparare da subito e seguire per tutta la vita le regole per una corretta igiene orale.

Del resto, i denti non ci servono solo per masticare, ma anche per parlare bene e la loro salute è strettamente legata anche ad altre condizioni croniche.

Carie, gengiviti e parodontiti

Cominciamo a vedere quali sono i problemi “locali” legati alla salute della bocca, quelli che riguardano denti e gengive.

I denti sono organi duri e resistenti, protetti dalla barriera dello smalto. La placca è una sostanza appiccicosa acida formata da batteri, saliva, e particelle di cibo, che si attacca i denti, ne corrode lo smalto e forma una piccola cavità, a carie appunto che oltre a far molto male dalla superficie del dente può arrivare fino in profondità e rendere necessaria la rimozione del dente.



Prima di arrivare a un dolore forte e continuato, segno che la carie è già in fase avanzata, alcuni altri sintomi possono metterci in allarme:

- una maggiore sensibilità dei denti
- una sensazione dolorosa se si mangia o beve qualcosa di caldo, freddo o particolarmente dolce.

Il trattamento dipende dalla gravità in ogni caso si deve rimuovere tutta la parte di dente colpita e si deve richiudere la cavità creatasi.

La gengivite è invece una infiammazione delle gengive che circondano il dente, come indicato dal nome, che se non trattata può progredire in parodontite, un'infiammazione

che invece è più profonda e può arrivare a colpire l'osso che porta i denti e portare anche alla loro caduta.

Anche in questi casi oltre al dolore possono comparire altri sintomi:

- gengive rosse e gonfie e che sanguinano quando ci si spazzola i denti o si usa il filo interdentale,
- recessione delle gengive,
- alito cattivo persistente.

Oltre la bocca c'è di più

Nel corso degli ultimi anni diversi studi hanno collegato la salute dei denti e soprattutto la presenza di parodontite ad altri problemi di salute, per esempio, quella **cardiovascolare**. Le persone con parodontite corrono un rischio maggiore di avere un infarto, un ictus o altri gravi eventi cardiovascolari.



Inoltre, si sta indagando anche un possibile legame tra **parodontite** e **aterosclerosi** e soprattutto tra questa e infezioni cardiache batteriche: in alcuni casi, infatti, batteri e microbi possono spostarsi dalla bocca, raggiungere altre parti del corpo, attraverso il flusso sanguigno, e provocare infezioni e infiammazioni.

Un'altra relazione importante è quella tra **diabete** e **parodontite**. La cura della bocca è particolarmente importante per chi soffre di questa patologia.

Secondo *l'American Diabetes Association*, infatti, tra le complicazioni del diabete ci sarebbe una maggiore concentrazione di glucosio nella saliva che potrebbe portare a sua volta a una maggiore presenza di batteri e di placca nella bocca con un conseguente rischio maggiore di carie e problemi alle gengive.

Inoltre, il diabete come anche alcune delle terapie possono portare a una minore produzione di saliva, e anche questo aumenta il rischio di carie e problemi gengivali.

Altri studi e ricerche degli ultimi anni hanno poi suggerito legami anche tra salute orale e **infezioni respiratorie, parti prematuri** e anche sviluppo e progressione **dell'artrite reumatoide (AR)**. La periodontite è addirittura considerata un fattore di rischio per l'artrite reumatoide e allo stesso modo la periodontite è più frequente in pazienti che soffrono di AR, sebbene i meccanismi e le cause dietro questo legame non siano ancora stati compresi.

La corretta igiene orale



Sembra dunque che la corretta igiene orale sia fondamentale - del resto uno stato infiammatorio cronico come quello provocato da una parodontite ha comunque un impatto sull'organismo e sulle sue reazioni immunitarie a prescindere da eventuali comorbidità.

Cosa vuol dire tuttavia seguire una corretta igiene orale?

Questi sono alcuni consigli di base da seguire, i migliori tuttavia ce li può dare solo il dentista, che è bene visitare con regolarità, senza saltare neanche un appuntamento, anche solo per un controllo.

1. Lavarsi i denti al mattino, alla sera e dopo ogni pasto per un paio di minuti;
2. Scegliere uno spazzolino con la testina piccola per raggiungere tutte le aree della bocca e con setole morbide o medie per non danneggiare le gengive;
3. Sostituire lo spazzolino spesso, una volta ogni due/tre mesi o quando le setole iniziano separarsi;
4. Spazzolare i denti dall'alto in basso e fare attenzione a spazzolare bene anche i denti posteriori;
5. Usare ogni giorno il filo interdentale;
6. Limitare il consumo di dolci e in generale di cibi e bevande zuccherati e anche di gomme da masticare;
7. Seguire una dieta variegata;
8. Sottoporsi regolarmente a visite dentistiche sia di controllo sia per la pulizia dei denti dal tartaro che si va a formare in quelle aree più difficili da raggiungere con lo spazzolino.

Riferimenti:

- de Pablo, P., Chapple, I., Buckley, C. et al. Periodontitis in systemic rheumatic diseases. *Nature Reviews Rheumatology* 2009; <https://doi.org/10.1038/nrrheum.2009.28>
- Dong J., Wie L., et al. Relationships Between Oral Microecosystem and Respiratory Diseases. *Frontiers in Molecular Biosciences* 2022; <https://doi.org/10.3389/fmolb.2021.718222>
- Harvard Medical School - Harvard Health Publishing - Gum disease and heart disease: The common thread <https://www.health.harvard.edu/heart-health/gum-disease-and-heart-disease-the-common-thread>
- Humanitas - I consigli per l'igiene orale quotidiana. <https://www.humanitas.it/news/i-consigli-per-igiene-orale-quotidiana/>
- Jepsen S., Caton JG., et al. Periodontal manifestations of systemic diseases and developmental and acquired conditions: Consensus report of workgroup 3 of the 2017 World Workshop on the Classification of Periodontal and Peri-Implant Diseases and Conditions. *Journal of Periodontology* 2018; <https://doi.org/10.1002/JPER.17-0733>
- Ministero della salute - Salute dei denti e della bocca - Le regole della prevenzione https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?area=Sorriso%20salute&id=723&menu=patologie
- Paju s., Scannapieco FA. Oral biofilms, periodontitis, and pulmonary infections. *Oral Diseases* 2007; <https://doi.org/10.1111/j.1601-0825.2007.01410a.x>
- Penn Medicine - The Link Between Gum Disease and Heart Disease <https://www.pennmedicine.org/updates/blogs/heart-and-vascular-blog/2019/march/gum-disease-and-heart-disease#:~:text=People%20with%20heart%20valve%20disease,heart%20valves%2C%E2%80%9D%20sh>
- Potempa J., Mydel P., Koziel J. The case for periodontitis in the pathogenesis of rheumatoid arthritis. *Nature Reviews Rheumatology* 2017; <https://doi.org/10.1038/nrrheum.2017.132>