

**I denti** La carta vincente per la salute della bocca è imparare a non sottovalutare abitudini e sintomi  
A rischio chi segue diete con estratti e centrifugati di frutta e verdura, ma anche chi soffre di bruxismo

# Il segreto sta nello smalto

**F**ocus sui denti, dai falsi allarmi al bianco del sorriso. Con l'estate alle porte che amplifica la voglia di star bene e prendersi cura di sé, arrivano i risultati delle indagini che vedono al centro la dentatura. Alimentazione sbagliata che incide sullo smalto, respirazione errata che porta al rischio carie, malattie alle gengive che vengono confuse con mal di testa. La carta vincente è imparare a non sottovalutare abitudini e sintomi.

## Dieta e spazzolino vs smalto

Ingialliti, più fragili al punto da scheggiarsi facilmente, consumati in alcuni punti. Ipsensibili al caldo e al freddo. Quando i denti perdono lo smalto è a rischio tutta la salute della bocca, oltre che la bellezza del sorriso. A rischio erosione smalto chi segue la dieta vegana e vegetariana con estratti e centrifugati di frutta e verdura acide, ma anche chi soffre di bruxismo. Lo rivela un'indagine dell'Accademia italiana di odontoiatria Conservativa e Restaurativa (Aic). «L'usura dentale è poco conosciuta: consiste in una perdita di materiale mineralizzato del dente, lo smalto, cioè lo scudo esterno protettivo del dente stesso. Il 40% degli italiani ha la superficie dei denti usurata perché i denti vengono erosi o abrasivi per colpa delle cattive abitudini. L'erosione consiste nel deterioramento dello smalto dentale dovuto all'aggressione di sostanze chimiche, ovvero gli acidi che sono in grado di aggredire e distruggere la parte più esterna dei denti - spiega Lorenzo Breschi, presidente di Aic e professore ordinario all'Università di Bologna - Per bere senza rischi anche un centrifugato o un estratto che contenga agrumi, frutta o verdure acide può bastare usare una cannuccia, in modo che il contatto con i denti sia minimo».

## Un bel bicchiere d'acqua

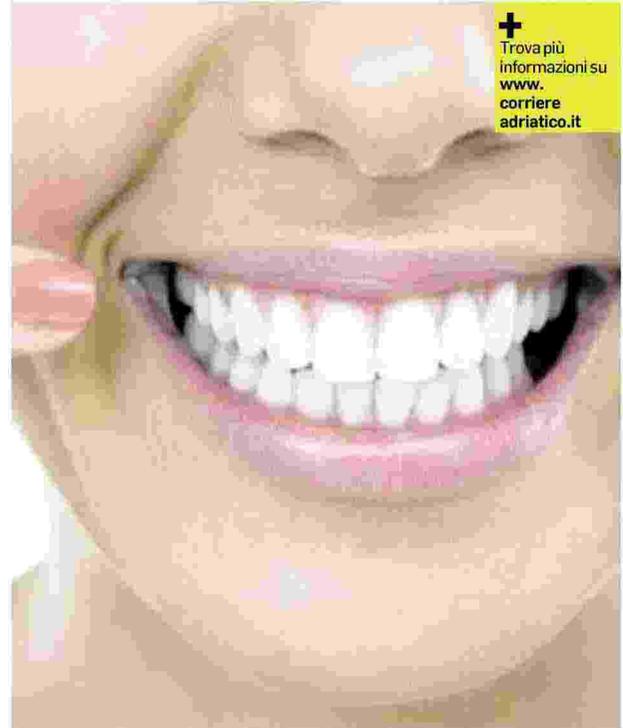
Dopo il drink, una bel bicchiere d'acqua; dopo aver mangiato frutta o verdura acida come agrumi o pomodori è meglio aspettare circa mezz'ora prima di lavare i denti per ridurre i rischi per lo smalto, scegliendo dentifrici al fluoro in grado di favorire la remineralizzazione e spazzolini non aggressivi. «Altrettanto sconosciuti i rischi delle diete con eccessivi consumi di vegetali acidi: meglio optare per ortaggi poco acidi e fibrosi come sedano, broccoli, verdura a foglia, che aiutano anche a "spazzola-



**L'esperto: «L'usura dentale è poco conosciuta: consiste in una perdita di materiale mineralizzato, cioè lo scudo esterno protettivo»**

**Agnese Testadiferro**

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**+**  
Trova più informazioni su [www.corriereadriatico.it](http://www.corriereadriatico.it)

**Sta nello smalto che dà la colorazione bianca al dente il segreto di un bel sorriso, nella foto in alto a sinistra un bambino tranquillo sotto i ferri del dentista**

re" i denti durante la masticazione. Non aumentano il rischio di erosione dentale invece i chewing-gum, ma a patto che siano senza zucchero o a base di xilitolo. Assolte, per la salvaguardia dello smalto, anche le sigarette elettroniche - prosegue Breschi - mentre il cloro nell'acqua delle piscine può diventare rischioso soltanto se si nuota quattro, cinque volte a settimana per almeno due ore». Da ricordare è che «lo smalto non si rigenera ed il danno che ne consegue è irreversibile».

## Occhio a come si respira la notte

**Dall'Aic** arriva un secondo consiglio: valutare i disturbi della respirazione per preservare la salute dei denti. Quando durante la notte si respira male e a bocca aperta il pH nel cavo orale diventa più acido, scendendo da un valore di 7.3 fino a 6.6. Pericolosi i disturbi del sonno che modificano la respirazione, come la sindrome delle apnee ostruttive notturne; attenzione soprattutto ai bambini, il 15% di notte respira principalmente a bocca aperta per colpa di raffreddori frequenti e allergie. «Il nostro organismo è strutturato in modo che la respirazione avvenga dal naso, quando non succede nell'ambiente del cavo orale si crea uno squilibrio pericoloso - spiega il Prof. Lorenzo Breschi - Infatti, il fisiologico pH del cavo orale cala in modo significativo portando ad un netto aumento dell'acidità della bocca: un ambiente più acido e un pH basso favoriscono l'erosione e l'indebolimento dello smalto, anticamera dello sviluppo della carie».

