

Cerchiamo di imparare a non perdere lo **smalto**

Sono molti i fattori che intaccano il rivestimento dei denti. Fra questi le bevande e i cibi acidi. Difendersi è facile ma bisogna pensarci in tempo

Avreste mai pensato che anche frutta e verdura possano «far male»? Eppure è così, perché se sono troppo acide e se ne mangia in gran quantità, per esempio perché si segue un'alimentazione vegana o vegetariana, possono intaccare lo smalto dei denti, compromettendone la stabilità e aprendo la strada alle carie.

Pochissimi italiani ne sono consapevoli: lo sottolineano i dati che saranno presentati nei prossimi giorni a Torino durante il congresso dell'Accademia Italiana di Odontoiatria Conservativa e Restaurativa (Aic), stando ai quali il sorriso di quattro persone su dieci ha «perso smalto» per colpa di una dieta troppo ricca di bevande e cibi acidi, ma appena un italiano su dieci sa che una limonata o un centrifugato di verdura possono danneggiare i denti.

L'erosione dello smalto è un problema poco noto, ma diffusissimo a ogni età: secondo alcune stime si arriva intorno al 70 per cento dei bambini fino a 11 anni che hanno ancora i denti da latte, mentre nell'adolescenza con la dentatura definitiva la prevalenza scende intorno al 30 per cento, ma nell'arco della vita l'attacco continuo e diretto degli acidi non fa sconti a nessuno e in media il 40 per cento della popolazione ha segni di usura a questo livello.

La colpa è spesso di cattive abitudini come, appunto, una dieta ricca di acidi che attaccano la parte mineralizzata esterna del dente indebolendolo, di fatto quasi «sciogliendo» lo smalto: agrumi, pomodori, sottaceti, bibite gassate sono alcuni dei cibi critici, ma, come dimostra un'indagine di Aic su un campione rappresentativo della popolazione italiana, tanti invece imputano l'erosione dentale agli zuccheri o agli alimenti troppo caldi o troppo freddi, mentre solo uno su quattro ritiene opportuno ridurre il consumo di cibi acidi per salvare il sorriso.

«Gli acidi possono trovarsi nel cavo orale a causa di patologie dell'apparato digerente come il reflusso gastroesofageo o disturbi alimentari, ma più spesso sono dovuti proprio al consumo frequente di cibi e bevande molto acidi come energy drink, bibite gassate e spremute di agrumi — dice Lorenzo Breschi, presidente di Aic e docente di Malattie odontostomatologiche dell'università di Bologna —. Se queste bevande vengono sorseggiate a lungo senza lasciare tempo alla saliva di riportare il pH orale a un livello «di sicurezza» possono danneggiare lo smalto, ma l'antidoto esiste: per bere senza rischi 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».

Favorire la presenza di saliva nel cavo orale è importante perché, oltre a riportare il pH nella norma dopo il consumo di prodotti acidi, il liquido aiuta anche a lavare via gli acidi stessi: ecco perché pure bere molta acqua è utile, per idratare la bocca e contribuire a diluire l'acidità in bocca e sui denti. «Così anche i chewing-gum, che incrementano fino a dieci volte la produzione di saliva, non aumentano il pericolo di erosione dentale, a patto che le gomme siano senza zucchero o a base di xilitolo, perché altrimenti si rischiano le carie da eccesso di zuccheri — riprende Breschi —. Sono invece consistenti ma poco conosciuti i rischi delle diete troppo ricche di vegetali acidi (per esempio pomodori, peperoni, melanzane ndr): meglio optare per ortaggi poco acidi e fibrosi come sedano, broccoli, verdura a foglia, che aiutano anche a «spazzolare» i denti durante la masticazione».

Lavarsi i denti in modo giusto peraltro aiuta a evitare guai allo smalto: per non intaccarlo, dopo aver mangiato cibi acidi basta aspettare circa mezz'ora prima di usare lo spazzolino.

«Purtroppo la nostra indagine ha dimostrato che due italiani su tre non lo sanno: lavarsi i denti subito però è peggio, perché nei primi minuti lo smalto è più «morbido» per la presenza degli acidi e spazzolarlo può comportare un'aggressione meccanica maggiore. Anche usare i dentifrici al fluoro è utile per favorire la remineralizzazione — osserva il dentista —. Una corretta dieta e una buona igiene orale sono essenziali soprattutto in bambini e adolescenti, fra i quali la prevalenza di erosione dello smalto è in crescita per il largo uso di succhi di frutta e bevande gasate».

Avere uno smalto fragile significa essere esposti a un maggior rischio di carie; purtroppo il 44 per cento degli italiani pensa che lo smalto si rigeneri, ma non è così.

«Il danno è irreversibile e il ripristino dei denti danneggiati da erosione comporta spesso trattamenti lunghi e complessi, perciò i segnali di un indebolimento devono essere riconosciuti quanto prima — avverte Breschi —. Un ingiallimento dei denti per esempio è indice di perdita dello smalto, perché la dentina sottostante è più giallastra: soltanto l'8 per cento degli italiani ne è consapevole, così come solo uno su tre sa che l'ipersensibilità al

caldo e al freddo è un altro segno di smalto fragile. Un'usura eccessiva o i margini dentali assottigliati sono altri campanelli d'allarme da tenere in debita considerazione».

In pochi lo fanno, ancora di meno si preoccupano delle possibili conseguenze: il sondaggio di **Aic** dimostra infatti che soltanto uno su

due, accorgendosi di avere denti molto usurati, si rivolge al dentista. La maggioranza ci va solo se l'estetica del sorriso è compromessa o se i sintomi diventano troppo fastidiosi, per esempio in caso di ipersensibilità dentale molto evidente.

Alice Vigna

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DOVE È PRESENTE L'EROSIONE DELLO SMALTO



CHE COSA LA FAVORISCE



Dieta ricca di acidi che attaccano la parte mineralizzata esterna del dente indebolendola



Agrumi (anche spremute), pomodori, sottaceti, bibite gassate, energy drink

CHE COSA FARE

- ✓ **Bere con la cannuccia** le bevande molto acide in modo che il contatto con i denti sia minimo
- ✓ **Bere molta acqua** dopo aver mangiato/bevuto alimenti molto acidi
- ✓ **Usare chewing-gum**, che incrementano fino a dieci volte la produzione di saliva a patto che siano senza zucchero o a base di xilitolo, perché altrimenti si rischiano le carie da eccesso di zuccheri
- ✓ **Lavarsi i denti in modo giusto**: per non intaccarlo, dopo aver mangiato cibi acidi basta aspettare circa mezz'ora prima di usare lo spazzolino.
- ✓ **Usare un bite notturno** in caso di bruxismo

Fonte: **Aic** (indagine su 1.000 adulti rappresentativi della popolazione generale; 2018) Corriere della Sera

Spazzolino

Dopo aver bevuto qualcosa di «erosivo» aspettare mezz'ora prima di usarlo

«Assolti»

Il cloro dell'acqua delle piscine è stato considerato a lungo come una possibile causa dell'erosione dello smalto ma i dati più aggiornati lo scagionano, come spiega Lorenzo Breschi, presidente di **Aic**: «Può diventare dannoso per i denti solo se si nuota quattro, cinque volte a settimana per almeno due ore. Sono "assolte" anche le sigarette elettroniche, che non sembrano comportare rischi per lo smalto dentale».

Altre cause

Anche il piercing sulla lingua può essere abrasivo

L'usura dentale non è dovuta soltanto agli acidi, la perdita dello strato superficiale dei denti infatti può essere anche il risultato di un'aggressione meccanica diretta che rimuove pian piano il rivestimento di smalto: in questo caso si parla di abrasione, altro fenomeno molto diffuso ma altrettanto poco noto. L'indagine condotta dai dentisti dell'Accademia Italiana di Odontoiatria Conservativa e Restaurativa, per esempio, rivela che solo il 4 per cento degli italiani

sa che un *piercing* alla lingua può far male ai denti per il continuo sfregamento della loro superficie, appena uno su cinque è consapevole che il bruxismo notturno è dannoso: digrignare i denti per tutta la notte comporta un'abrasione molto consistente dello smalto, ma basterebbe l'utilizzo di un *bite* apposito per risolvere il problema. Altrettanto a rischio è lo spazzolamento troppo energico dei denti o l'uso di dentifrici sbiancanti.

A.V.

Disturbi del sonno

Anche dormire con la bocca aperta aumenta il rischio

In chi russa o respira a bocca aperta il pH interno alla bocca scende e alla lunga la probabilità di andare incontro a carie aumenta. Il rischio è alto soprattutto in chi soffre di apnee ostruttive notturne e nei bambini: il 15% dei più piccoli infatti respira per la maggior parte della notte a bocca aperta per raffreddori e allergie. «Quando l'aria passa dalla bocca le mucose orali si "asciugano" e il sottile strato protettivo di saliva che le ricopre evapora — spiega Lorenzo Breschi, presidente Aic —. Il flusso regolare di saliva, grazie a enzimi antibatterici, anticorpi e sali minerali, assicura una buona pulizia delle superfici dentali, il bilanciamento del pH e la remineralizzazione dello smalto, inoltre contrasta i batteri che producono gli acidi: la secchezza orale quindi contribuisce a far salire i livelli di acidità e altera la flora batterica, favorendo oltre alle carie anche la comparsa di irritazioni, stomatiti, afte e infiammazioni gengivali». Il risultato? In chi ha disturbi respiratori il rischio di carie è più alto del 37% rispetto a chi non ne ha e la probabilità è più alta del normale pure sui denti da latte.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

The image shows a collage of several small advertisements. At the top, there's a section titled 'Medicina' with a sub-header 'Cerchiamo di imparare a non perderlo: lo smalto'. Below this, there are various smaller ads, including one for 'COLESTEROLI' and another for 'AIC PLUS'. The ads are arranged in a grid-like fashion with different colors and fonts.