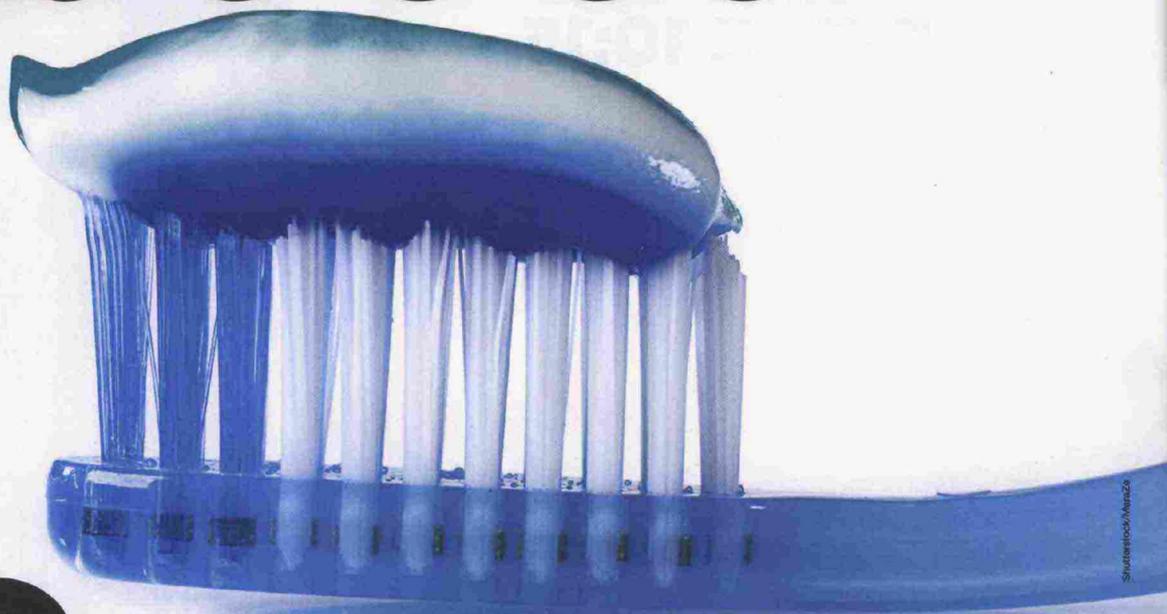


**Focus dossier****Sempre più pericoli  
sono nascosti in  
bocca**

**G**li occhi saranno pure la finestra dell'anima, ma la bocca è di certo una finestra spalancata sulla nostra salute. Per capire come stiamo, infatti, a volte basta uno sguardo a denti e gengive: da lì potremmo scoprire se ci dobbiamo preoccupare per il diabete o se corriamo il rischio di avere un infarto, prevedere una vecchiaia di acciacchi o forse accorgerci per tempo se all'orizzonte si addensa l'ipotesi di una demenza. Da qualche anno gli scienziati spiegano che lavarsi i denti serve a ben più che a tenere alla larga tartaro e carie o ad avere l'alito fresco: i vantaggi di un bel sorriso non si limitano all'estetica. Vediamo allora perché, e soprattutto quali malattie hanno a che fare con la nostra igiene orale.

**PERICOLOSA PIGRIZIA**

La colpa di tutto è proprio dei batteri che colonizzano denti e gengive quando viene trascurato l'uso dello spazzolino. Non si vedono, ma sono tantissimi: stando alle stime della Società Italiana

di Parodontologia e Implantologia (SidP), nella placca batterica di un solo dente poco pulito se ne annidano tanti quanti gli abitanti della Cina. Ne bastano appena sei in queste condizioni, dicono gli esperti, per avere una "bomba batteriologica" in bocca, pronta a esplodere. E le prime vittime sono i denti, che possono cariarsi, e a seguire le gengive, che si infiammano. È soprattutto da qui che iniziano i guai: «Una parodontite (l'infiammazione gengivale che porta alla perdita di osso attorno alla radice dei denti) nei casi più seri conduce ad avere fra denti e gengive una superficie ricoperta da germi grande quanto il palmo di una mano», afferma Mario Aimetti, presidente SidP e docente di parodontologia dell'Università di Torino. «Una "riserva" di microbi che, oltre a provocare danni sul posto, possono andare nel sangue».

Purtroppo non è un problema per pochi pigroni che non lavano abbastanza i denti: la parodontite è la sesta malattia più diffusa al mondo e in Italia almeno venti milioni di persone ne soffrono, e per otto milioni di persone le gengive sono così

**SOLUZIONE**

La scoperta che i batteri della bocca non si limitano a provocare la placca, ma entrano nel circolo sanguigno dando origine (o aggravando) alcune malattie è piuttosto recente.

**Il diabete, l'impotenza, le cardiopatie e (per un recente studio) perfino l'Alzheimer, potrebbero dipendere da una scarsa igiene orale.**

di Elena Meli

**43% DEGLI ITALIANI UNDER 35 HA GIÀ AVUTO SEGNI DI SOFFERENZA DELLE GENGIVE**

**40% TENTA CURE FAI DA TE CON ERBE, VITAMINE, COLLUTORI O DENTIFRICI**

compromesse da rischiare la perdita dei denti: dal sanguinamento quando si lavano all'alito cattivo, al gonfiore alle gengive e ai denti che traballano e poi cadono, infatti, il passo può essere breve.

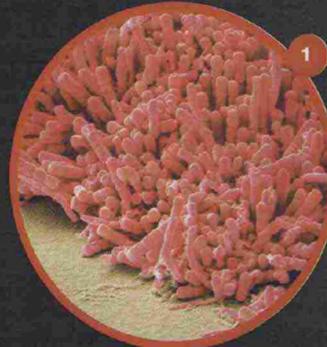
#### MINE VAGANTI

La bomba batteriologica dentale, in realtà fa danni un po' ovunque. Ed è qui che salta fuori il legame fra salute della bocca e benessere generale, come spiega Lorenzo Breschi, presidente dell'Accademia Italiana di Odontoiatria conservativa: «I batteri della bocca possono finire nel circolo sanguigno, e provocare infezioni localizzate (come ascessi, polmoniti ed endocarditi); la loro presenza continua a livello orale però è anche uno stimolo incessante per il sistema immunitario e provoca perciò uno stato di leggera infiammazione, cronica e generalizzata. Da cui poi nascono altri guai». Un'infiammazione minima ma perenne è associata infatti a una gran quantità di malattie. L'ultima a essere sospettata di avere un legame molto stretto con la parodontite è ▶

## Scienza orale

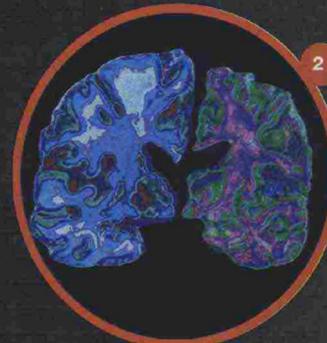
### NEMICI BATTERI

Nonostante sia una possibile causa di Alzheimer (2), e di sicuro contribuisca a provocare molte altre malattie (per esempio quelle cardiache 3), sono poche le persone che in Italia sono consapevoli dei rischi e delle conseguenze della parodontite, l'infiammazione dei tessuti che circondano il dente (1).



Jessica Wilson/Science Photo Library/Agf

**25% NON SA CHE COSA SIA LA PARODONTITE**



Getty Images

**30% DI CHI LA CONOSCE NON NE SA LE CONSEGUENZE**



Kelwynn Kay/Science Photo Library/Agf

**6% NON FA NULLA IN CASO DI SINTOMI (ES. SANGUINAMENTO) E ASPETTA CHE PASSINO**

## Focus dossier

### In caso di gengive infiammate da batteri il rischio di infarto raddoppia

**Alzheimer: uno studio coreano su oltre 260mila persone seguite per oltre dieci anni ha dimostrato che la parodontite aumenta del 6 per cento il rischio di demenza, ma soprattutto varie ricerche hanno scovato batteri tipici delle gengive nel cervello di pazienti con Alzheimer o nelle placche di amiloide (il "segno" cerebrale tipico di questa demenza), senza trovarli invece in chi è sano. Le gengipaine, enzimi dei germi gengivali, favorirebbero l'accumulo delle placche e l'infiammazione da batteri poi contribuirebbe al danno: «Molti indizi fanno pensare che i batteri potrebbero essere una concausa dell'Alzheimer, soprattutto in chi è**

**predisposto geneticamente a questa demenza», dice Casey Linch di Cortexyme, un'azienda di San Francisco che sull'onda della nuova ipotesi sta sperimentando sull'uomo i primi inibitori delle gengipaine, per ora con risultati promettenti.**

**EDUCAZIONE**  
Lezione di igiene orale in una scuola materna a Monaco (Germania).



#### ARTERIE INVASE

È invece già certo che le gengive infiammate aumentano il rischio di malattie cardiovascolari: il pericolo di infarti raddoppia, quello di ictus triplica. E nelle placche aterosclerotiche che danno infarti e ictus si può trovare Dna di batteri tipici della placca dentaria o i germi stessi: Jean-Luc Mougeot, del Cannon Research Center di Charlotte in North Carolina (Usa), ha per esempio osservato che nei pazienti con aterosclerosi anche le arterie ancora senza placche sono già state "invase" da batteri della gengivite nel 46 per cento dei casi. «La loro presenza, oltre a dare infiammazione, altera la fisiologia dei vasi sanguigni favorendo l'aggregazione delle piastrine e la comparsa di placche», specifica Aimetti. Una bocca poco sana poi fa male pure alla pressione: Davide Pietropoli dell'Università de L'Aquila ha dimostrato di recente che gli ipertesi con parodontite hanno la pressione più alta rispetto ai pazienti con le gengive sane, e per giunta se c'è un'infiammazione orale pure le terapie antipertensive funzionano peggio.

#### ALLARME IMPOTENZA

La gengivite inoltre triplica il rischio di diabete di tipo 2. «Lo screening per la diagnosi precoce del diabete si potrebbe fare dal dentista: in chi ha la parodontite crescono la resistenza all'insulina (l'ormone che serve per utilizzare lo zucchero) e l'emoglobina glicata, indicativa dell'andamento della glicemia negli ultimi due, tre mesi. C'è un pre-diabete, quindi, che se riconosciuto in tempo con un cambiamento dello stile di vita potrebbe non diventare diabete vero e proprio», dice Aimetti. «Nei diabetici, poi, la gengivite porta a complicanze più frequenti, per di più si instaura un circolo vizioso perché la glicemia alta aumenta la probabilità che si infiammino le gengive. La buona notizia? Curarle può ridurre la necessità di farmaci antidiabetici». Cattive nuove invece per gli uomini: ricercatori dell'Università di Jinan, in Cina, hanno analizzato cinque studi che hanno ▶

**12 MILIONI DI ITALIANI OVER 35 HANNO UN'INFIAMMAZIONE GENGIVALE LIEVE**

**8 MILIONI DI PERSONE HANNO UNA PARODONTITE ABBASTANZA SERIA**

**3 MILIONI SONO INOLTRE AD ALTO RISCHIO DI PERDERE UNO O PIU DENTI**

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

## Focus dossier

### QUIZ

SCOPRI CHE COSA SAI SULL'IGIENE DENTALE



coinvolto più di 200mila adulti maschi e confermato come una scarsa igiene orale porti a far cicceca sotto le lenzuola: la probabilità di impotenza in chi ha le gengive infiammate quasi triplica. Perché tutti i vasi sanguigni ne risentono: il sangue non arriva più bene neppure "li" e addio erezione.

### SPORT INUTILE

L'infiammazione continua di una bocca poco pulita, inoltre, è legata a doppio filo a un aumento del pericolo di malattie autoimmuni come l'artrite reumatoide, di cui peggiora decorso e sintomi, e sembra associata alle malattie infiammatorie croniche intestinali come colite ulcerosa e morbo di Crohn: Kevimy Agossa dell'Università di Lille, in Francia, ha dimostrato di recente che i fattori di rischio e i meccanismi biologici alla base di parodontiti e coliti sono simili e talvolta proprio l'infiammazione orale è il primo indizio di un problema intestinale. Anche il fegato ne risente: secondo Takahiro Iwasaki dell'Università giapponese di Asahi, la parodontite raddoppia la probabilità di avere steatosi epatica, un accumulo di grasso nel fegato che ne compromette il buon funzionamento. «In gravidanza l'infiammazione orale ha un impatto negativo sullo sviluppo della placenta e del bambino e porta a un maggior rischio di parti prematuri e di nascite sottopeso», aggiunge Aimetti. E il dentista dovrebbe entrare perfino in palestra, perché chi ha le gengive infiammate perde almeno uno dei vantaggi dello sport, l'effetto ringiovanente: Jörg Eberhard dell'Università di Sydney ha dimostrato che nelle cellule di chi ha una gengivite i "cappucci" sulla parte finale dei

cromosomi si accorciano. Si chiamano telomeri e sono come la miccia di un candelotto di dinamite, se sono troppo corti la cellula muore: lo sport li mantiene più lunghi, ringiovanendo i tessuti, ma l'infiammazione in bocca annulla l'effetto.

E l'elenco non è finito: Jorge Arroyo dell'Università di Harvard ha osservato che la parodontite si associa a un maggior rischio di maculopatia correlata all'età, una malattia della retina che può portare alla cecità, e che i batteri gengivali sono capaci di infiltrarsi anche nell'occhio. I ricercatori hanno trovato questi germi pure nel 61 per cento dei casi di tumore all'esofago, ma mai in chi non ha il cancro: il dubbio, quindi, è che la malattia gengivale possa essere coinvolta perfino in alcuni tumori. Aggiunge Breschi: «È invece sicuro che quando la parodontite peggiora e porta alla perdita dei denti si perde la capacità di parlare correttamente e il peggioramento dell'estetica del sorriso può minare il benessere psicologico. In più, masticare diventa difficile. Un problema che può perfino dare malnutrizione, soprattutto in tarda età». Due anziani su tre, secondo SIdP, hanno meno di venti denti in bocca e se non vengono sostituiti con protesi la cascata di conseguenze negative non lascia scampo: dal maggior rischio di isolarsi che porta a depressione e declino cognitivo, alle difficoltà a tavola. Una salute orale che lascia a desiderare è il primo passo verso una *débâcle* su tutta la linea.

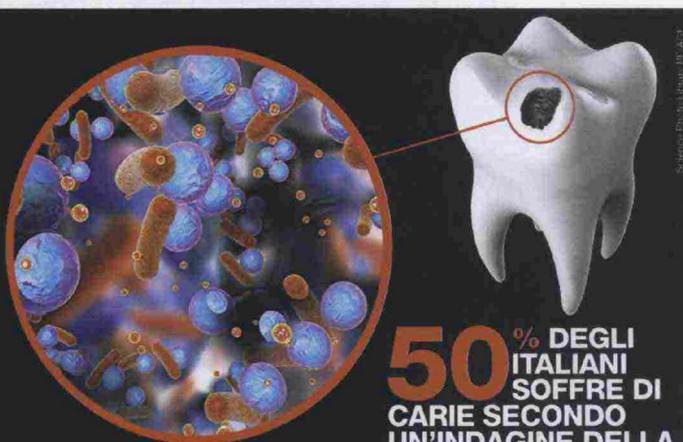
Il rimedio? Semplice: lavarsi i denti con cura almeno due volte al giorno. «E se le gengive sanguinano, andare dal dentista: in molti non ci danno peso, ma non è normale che succeda. Tanto quanto non lo sarebbe perdere sangue dalle mani quando le laviamo», conclude Breschi. Oltre alla rimozione di placca e tartaro, nei casi più gravi si ricorre a tecniche invasive. I trattamenti più all'avanguardia, invece, prevedono un approccio personalizzato con test microbiologici per conoscere la popolazione batterica presente in bocca e l'utilizzo del laser per rimuoverla. **F**

## La placca batterica aumenta il rischio di parti prematuri e di nascite sottopeso

### EFFETTO CARIE

Per la salute generale, le carie sono meno pericolose delle gengive infiammate. «A meno di lasciarle progredire indisturbate fino a intaccare la polpa del dente e a dare ascessi dai quali potrebbero uscire batteri che finiscono nel sangue, la carie per lo più resta un problema locale. Certo non va sottovalutata, ma curandola in tempo non dà grosse conseguenze», spiega Mario Aimetti, presidente SIdP.

Un altro problema dentistico, inoltre, è forse da scagionare: per anni si è ipotizzato che le alterazioni nell'occlusione del morso o della masticazione possano provocare mal di schiena o dolori cervicali, ma non è affatto sicuro: in alcuni casi si è trovata una correlazione, in altri no.



**50% DEGLI ITALIANI SOFFRE DI CARIE SECONDO UN'INDAGINE DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI ORTODONZIA**