

Starbene | Salute

I RIMEDI GREEN PER LA TUA BOCCA

Il medico è ancora in ferie? Prova queste soluzioni naturali consigliate dai nostri esperti. In attesa dello specialista

di Rossana Cavaglieri

62

J disturbi della bocca non conoscono vacanza. E spesso ti colgono all'improvviso, quando il medico è ancora in ferie o in ferie ci sei tu. Che fare? «Esistono diversi rimedi naturali validi per le situazioni d'emergenza, cui ricorrere in attesa della visita dallo specialista», spiega il dottor Piero Nobili, responsabile del reparto di odontoiatria biologica all'Istituto stomatologico di Milano. «Certo, non puoi aspettarti che il problema passi in pochi minuti, ma offrono un vantaggio: in molti casi associano all'effetto analgesico quello antinfiammatorio, facilitando la guarigione». Ecco come comportarsi per i disturbi più comuni.

ARNICA E SALVIA CONTRO LE GENGIVITI

Se ti ritrovi con le gengive costantemente gonfie, doloranti e che sanguinano alla minima pressione, attenta: «Questa infiammazione può essere l'anticamera della parodontite, problema che talvolta porta alla perdita di stabilità dei denti fino, nei casi estremi, alla necessità di estrarli», mette in guardia l'esperto. «Sono utili gli sciacqui con collutori a base di menta, timo e finocchio, piante antisettiche che migliorano anche l'alito, un problema che spesso accompagna la parodontite», suggerisce Piero Nobili. «Quindi, per arginare l'infiammazione e facilitare la guarigione prendi due compresse al giorno di arnica omeopatica, al mattino

e al pomeriggio, finché i sintomi non migliorano». Se non le hai, passa su denti e gengive, oppure mastica, un paio di foglie di salvia: profumano l'alito e disinfettano il cavo orale. Però fissa quanto prima una visita dal dentista.

SENSIBILITÀ DENTALE? PROVA LA MEDICINA AYURVEDICA

«L'eccessiva sensibilità dei denti al caldo e al freddo è dovuta al deterioramento dello smalto, il tessuto duro di protezione, e all'esposizione della dentina, più morbida e sensibile», chiarisce il dottor Piero Nobili. «Per non avere fastidi e dolori occorre evitare gli sbalzi di temperatura all'interno della bocca e limitare il consumo di succhi di frutta acidi come arance e pompelmi», consiglia l'odontoiatra. Lava i denti con uno spazzolino morbido e poi, con il dito, passa sulle gengive uno strato di aloe vera in gel. Quindi, per rafforzare le difese orali e diminuire la sensibilità, spruzza sulla parte un medicinale omeopatico a base di arnica ed echinacea. In alternativa, puoi sperimentare i *gandusha*, una tecnica della tradizione ayurvedica: «In un bicchiere d'olio di sesamo fai sciogliere mezzo cucchiaino di curcuma e un'altra metà di triphala, una miscela di erbe indiane dalle proprietà antisettiche e immunostimolanti. Usa questa soluzione per fare uno sciacquo al giorno, la sera, poi concludi massaggiando con l'olio, tutte le gengive», spiega il dottor Iginio



Consulta gratis il nostro esperto

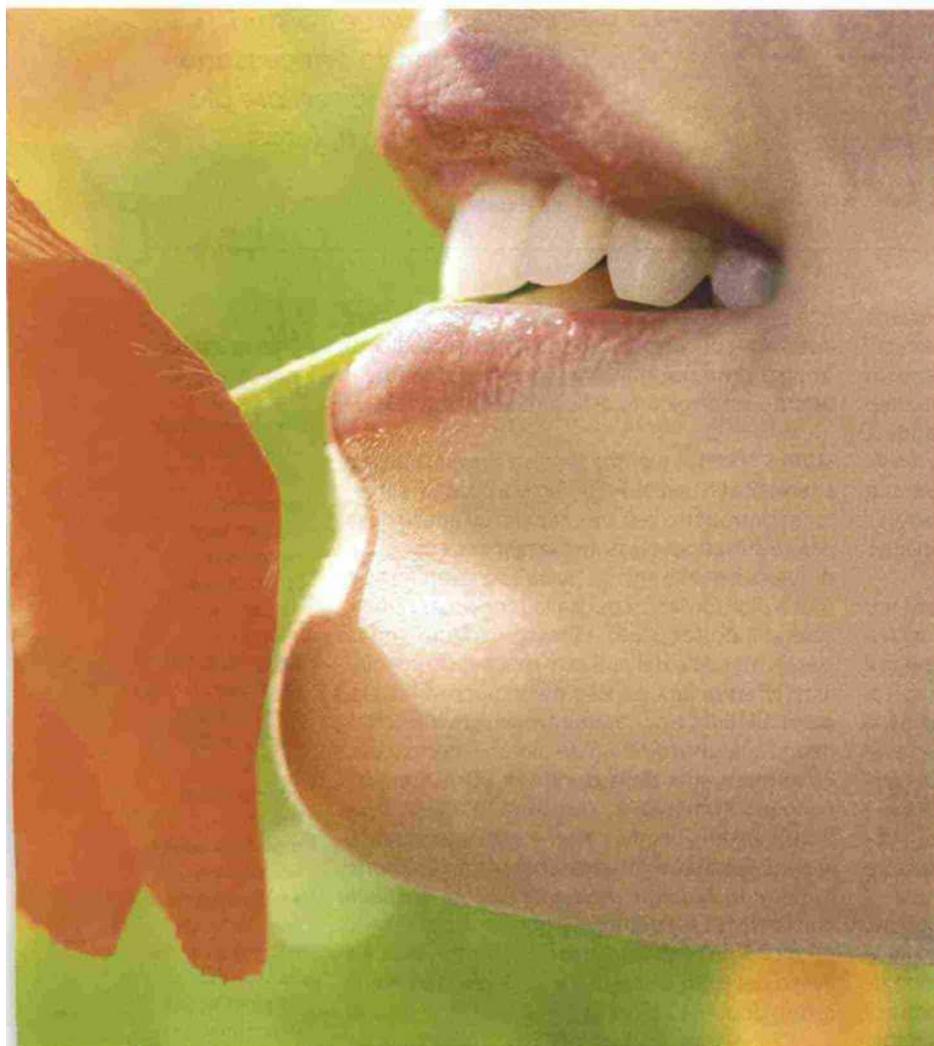
DOTT. PIERO NOBILI
Odontoiatra
all'Istituto
stomatologico
di Milano

Tel. 02-70300159
6 settembre
ore 12-13

Zamburlini, odontoiatra alla Scuola di medicina Ayurvedic Point di Milano.

CHIODI DI GAROFANO E IMPACCHI DI ARGILLA CONTRO IL MAL DI DENTI

«Se il dente è danneggiato e i tessuti nervosi (la polpa) si infiammano, puoi alleviare il dolore facendo degli sciacqui con un infuso di malva (5 mg in 100 ml d'acqua), o assumere una compressa di arnica omeopatica più volte al giorno», consiglia Piero Nobili. Un altro rimedio casalingo consiste nel tenere in bocca due o tre chiodi di garofano: contengono un'essenza, l'eugenolo, che vanta proprietà antisettiche e anestetiche. E se invece ti svegli con una guancia gonfia e un dolore acuto? Sono i sintomi



Un alleato in più: i superbatteri "buoni"

«La nuova odontoiatria punta a rispettare l'ecologia del cavo orale e a potenziare le difese locali attraverso la prevenzione», puntualizza il dottor Piero Nobili, responsabile del Reparto di odontoiatria biologica all'Istituto stomatologico di Milano e coautore di *Vivere senza problemi odontoiatrici* (ed. Tecniche Nuove, 16,90 €). «L'ultima novità è rappresentata dalla bioprotica. Per combattere placca e infiammazioni il paziente fa sciogliere in bocca delle compresse dove sono presenti

colonie di superbatteri "buoni". Questi producono degli antibiotici naturali senza bisogno di farmaci, le cosiddette batteriocine». Un tecnica che sembra funzionare, come dimostra uno studio pubblicato su *Clinical, Cosmetic and Investigational Dentistry* condotto su 76 ragazzi: la ricerca ha appurato come i volontari che hanno assunto per tre mesi una compressa di Streptococcus Salivarius M18 per tre mesi hanno registrato una riduzione del 70% del rischio di sviluppare una carie.

SE CARIE & CO. DISTURBANO IL TUO RIPOSO, DORMI CON DUE CUSCINI SOTTO LA TESTA: SENTIRAI MENO IL DOLORE.

dell'ascesso: «In questi casi il freddo dà sollievo e rallenta l'infiammazione. Miscela due cucchiaini di argilla verde con un po' d'acqua fredda in modo da ottenere un pasta non troppo liquida, versala su una garza e appoggia sulla parte. L'impacco, alto almeno un paio di cm, va tenuto per tre quarti d'ora, ripetendo eventualmente l'applicazione», illustra l'odontoiatra. Inoltre, disinfetta la bocca due o tre volte al giorno facendo degli sciacqui con una soluzione ottenuta versando un paio di gocce di tea tree oil in mezzo bicchiere d'acqua.

MELOGRANO E OLI ESSENZIALI PER COMBATTERE AFTE E HERPES

Molto dolorose, le afte sono provocate da anemie, carenze di vitamina B e acido folico, ma se ti vengono spesso, significa che le tue difese immunitarie sono a terra. «La fitoterapia può alleviarle», dice la dottoressa Elena Bocchietto, biologa esperta di fitoterapia. «Un rimedio efficace sono le tocature con estratto idroalcolico di melograno, pianta ricca di antiossidanti che contrastano l'infiammazione». Falle per 2 o 3 volte al giorno, finché i sintomi non migliorano. «In alternativa, sono utili gli sciacqui con un decotto di radici di liquirizia», continua l'esperta: versa un cucchiaino di questo rimedio, frantumato, in un pentolino; fai bollire per qualche minuto, poi spegni il fuoco e lascia raffreddare per una decina di minuti. Quindi, filtra la soluzione e usala per fare due sciacqui al giorno. Se invece il tuo problema è l'herpes, l'esperta consiglia di applicare sulla parte degli oli essenziali dal potere cicatrizzante e antierpetico come quelli di tea tree, rosmarino e timo. Basta diluirne un paio di gocce in un cucchiaino di olio d'oliva, intingere un dito e massaggiare la lesione, per tre o quattro volte al giorno. ●