

## Notes - Salute

MEDICINA PRATICA

## Cura così la gengivite

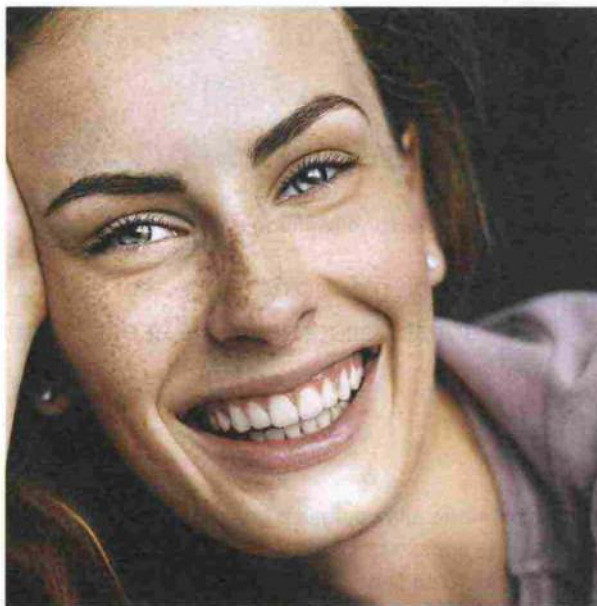
di Rossana Cavaglieri

I rimedi migliori per contrastare l'infiammazione e proteggere la salute del tuo sorriso

**Ti lavi i denti e lo spazzolino si tinge di rosso.** Oppure una mattina ti svegli con le gengive gonfie, violacee e doloranti. Sono i segni della gengivite, problema piuttosto comune: secondo un'indagine condotta dalla società di ricerche Gfk, ne soffrono 23 milioni di italiani. Un disturbo da non trascurare, soprattutto se si manifesta spesso. «L'infiammazione gengivale può essere l'anticamera della parodontopatia, malattia che può portare alla perdita di stabilità dei denti fino, nei casi estremi, alla necessità di estrarli», mette in guardia il dottor Piero Nobili, responsabile del reparto di Odontoiatria biologica all'Istituto stomatologico italiano di Milano. Ecco le regole da seguire per combattere (ma anche prevenire) la gengivite.

### ① USA I COLLUTORI "GREEN"

Dopo pasti e snack lava bene i denti e usa filo interdentale o scovolino, anche quando le gengive fanno male e perdono sangue. «Sono utili gli sciacqui con collutori a base di piante antisettiche come menta, timo e finocchio», consiglia l'esperto. Validi pure i lavaggi con tea tree oil, olio essenziale dalle proprietà disinfettanti e antinfiammatorie: versane 3-5 gocce in mezzo bicchiere d'acqua e fai 2 sciacqui al giorno. Quando provi dolore puoi applicare localmente un gel a base di aloe, ratania e mirra (in farmacia). Altrimenti, in caso di emergenza, è possibile masticare o passare su denti e gengive un paio di foglioline di salvia.



IL NOSTRO ESPERTO



**Dott. Piero Nobili**  
odontoiatra  
all'Istituto stomatologico  
italiano di Milano

### ② PROVA L'ARNICA OMEOPATICA

La gengivite può essere la spia di un problema che coinvolge l'apparato digerente. Se per esempio, contemporaneamente al disturbo soffri di bruciori di stomaco o emorroidi, alleggerisci la dieta e evita fumo e alcol. «Per arginare l'infiammazione e facilitare la guarigione gengivale sono utili 2 compresse di arnica omeopatica, da assumere durante la fase acuta mattina e pomeriggio», consiglia Nobili.

### ③ VAI DALL'IGIENISTA DENTALE

Se i disturbi non passano fissa subito una visita dal dentista. Ti sottoporrai a esami specifici come radiografie, sondaggio del tessuto parodontale e nuovi test per la valutazione della microbiologia sottogengivale e della genetica proinfiammatoria individuale. «Se è il caso, il medico ti prescriverà dei trattamenti laser per risanare le gengive, ma resta fondamentale l'appuntamento con l'igienista dentale almeno ogni sei mesi», raccomanda il dottor Nobili.