

— O NATALE IN FORMA

# Che dolore ai denti!

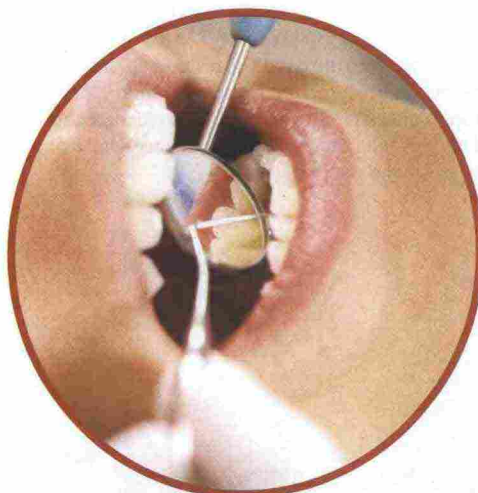
UNA MASTICAZIONE TROPPO IMPEGNATIVA PUÒ METTERE IN PERICOLO LA TUA BOCCA. L'ECESSO DI ZUCCHERI E DI CIBI ELABORATI POSSONO PORTARE ALL'INSORGERE DI CARIE. RIVOLGITI A UNO SPECIALISTA CHE TI CONSIGLIERÀ COME PROTEGGERTI.



Dott. Prof. a c. Piero Nobili

Direttore Reparto  
Odontoiatria Biologica Istituto  
Stomatologico Italiano, Milano  
e dott.ssa Giulia Fern Igienista  
Dentale presso il Reparto di  
Odontoiatria Biologica Istituto  
Stomatologico Italiano, Milano

**T**utto ciò che è buono da mangiare spesso non fa bene, soprattutto se assunto in quantità eccessive. I giorni seguenti le vacanze di Natale i dentisti si trovano a dover curare pazienti che, avendo spesso abusato di dolci (tra cui i torroni, duri da masticare), si presentano in studio con dolore ai denti e, nel peggiore dei casi, con denti fratturati. Una delle problematiche maggiormente riscontrate è la spaccatura di denti più o meno sani; bisogna infatti ricordare che anche un dente sano può sopportare uno sforzo in masticazione oltre il quale si può fratturare. Certi dolci natalizi, come ad esempio il torrone, talvolta impegnano la masticazione in modo eccessivo, fino a causare la rottura di qualche dente.



## ATTENTA AI DENTI DEBOLI

Alcune volte, poi, si presentano già delle otturazioni, con anche piccoli segni di iniziali fratture, per cui una forte pressione in questi punti precisi può causare più facilmente una spaccatura. In particolare, il dente devitalizzato che non sia stato rivestito da una capsula è un dente che si presenta in special modo debole e più esposto alle fratture.

## ANCHE LA MASCELLA PUÒ FARTI MALE

Anche l'articolazione temporo-mandibolare talvolta può risentire di una masticazione troppo impegnativa, con il risultato di ingenerare un dolore localizzato nelle zone sotto l'orecchio. In questi casi è bene cercare di tenere a riposo l'articolazione, per quanto possibile, mangiando cibi morbidi e poco difficoltosi e cercando di evitare alimenti quali la pizza, il pane raffermo e la carne troppo spessa, che comporterebbero un'apertura eccessiva della bocca e costringerebbero l'articolazione a un movimento troppo scomodo e faticoso.

## OCCHIO ALLA CARIE

La verità è che, spesso, se si esagera con i dolci, può capitare di avvertire qualche fastidioso dolorino ai denti: questo accade perché, probabilmente, c'è in atto qualche carie in via di formazione.

La carie è una malattia degenerativa dei tessuti duri del dente (smalto, dentina) su base infettiva, che parte dalla superficie del dente e procede poi in profondità fino al suo centro, dove si trova il nervo.

## LE CAUSE

A causarla, sono alcuni microrganismi presenti nel cavo orale, principalmente quelli adesi ai denti nella forma di placca batterica, che se non mantenuti sotto controllo attraverso le comuni pratiche di igiene orale, sono in grado di dissolvere la matrice minerale e organica che costituisce il dente, creando un vero e proprio buco.

## TUTTO PARTE DAL DOLORE

Il sintomo principale è il dolore, che compare però spesso solo quando il processo è sceso molto in profondità, arri-





vando a interessare il nervo (pulpite).

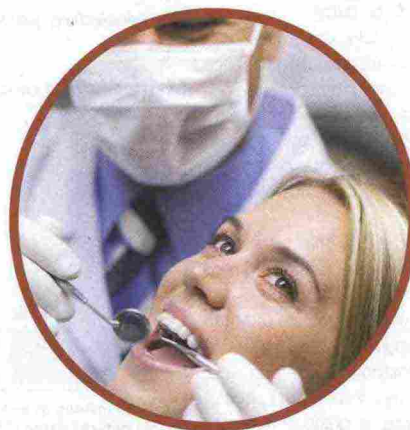
Perché si possa formare la carie è infatti necessario che concorrano quattro "requisiti" fondamentali: batteri, zuccheri, fattori predisponenti, tempo.

**BATTERI BUONI E QUELLI CATTIVI**

I batteri sono normali commensali del cavo orale che non possono essere eliminati, in quanto generano anche numerosi effetti positivi (ad esempio, difendono il cavo orale dall'arrivo di altri batteri più cattivi).

In alcuni casi, però, con il mutare di alcune condizioni, questi batteri non nocivi possono causare la carie.

Il dente infatti, in situazioni normali, è protetto dallo smalto, una barriera molto dura ma che in presenza di acidità può però solubilizzarsi. I batteri, nutrendosi dei residui alimentari - principalmente zuccheri - producono metaboliti (prodotti terminali o intermedi del metabolismo) a pH acido che determinano delle erosioni nello smalto, che viene ad assumere un aspetto poroso: si parla in questi casi di carie superficiale, sempre asintomatica. Quando lo smalto viene totalmente oltrepassato, i batteri trovano la dentina, che è il tessuto dentale sottostante. In questa fase la carie può procedere più velocemente e distruggere con facilità la dentina. Questo spiega perché, spesso, a fronte di un microscopico forellino nello smalto poi si ritrovano ampie cavità nella dentina sottostante. Quando la carie si avvicina al tessuto vasculo-nervoso (il cosiddetto nervo) il dolore si fa più forte, fino a diventare persistente.



**QUALCHE CONSIGLIO UTILE**

- Non sforzare la masticazione con cibi che impegnano troppo, che costringono la bocca a un'apertura esagerata o sono eccessivamente duri: eviterai di gravare sull'articolazione temporo-mandibolare e di fratturare i denti, magari già scalfiti e indeboliti da condizioni precedenti.
- Lavati i denti subito dopo aver ingerito dolci o bevande acide (così come sempre dopo ogni pasto), per impedire ai batteri di proliferare e danneggiare la superficie esterna, erodendola fino ad arrivare ai tessuti più interni. Una corretta igiene orale è il primo intervento per schivare il rischio di carie.
- Attenzione a non concederti troppi strappi alla regola durante le feste: in presenza di carie già in atto, il processo può solo che peggiorare.
- Rivolgiti sempre allo specialista se avverti dolore o fastidi: le carie potrebbero essere andate ben oltre la superficie e aver intaccato strati più profondi.