

GENTE SALUTE UN PROBLEMA IMBARAZZANTE CHE COLPISCE A TUTTE LE ETÀ

ALITO CATTIVO? E' COLPA DI UN GAS

di Paola Occhipinti

Vi siete mai chiesti da cosa dipenda l'alito cattivo? Il pensiero va immediatamente a un pasto indigesto o a sapori forti come aglio e cipolla. In realtà non è così. O meglio, se l'alito cattivo è passeggero può essere dovuto a ciò che si è mangiato, se invece il problema si protrae per qualche giorno potrebbe trattarsi di una affezione parodontale. Come precisa il dottor Piero Nobili, responsabile del reparto di Odontoiatria biologica dell'Istituto stomatologico italiano di Milano, «le ricerche più recenti affermano che a soffrire in maniera lieve o avanzata di parodontopatie, cioè di infiammazioni del tessuto di sostegno dei denti, sarebbe addirittura il 62 per cento degli italiani». Come scoprirlo? «Di solito, il primo sintomo che qualcosa non va è un sanguinamento gengivale, ci sono poi casi in cui si presenta la cosiddetta piorrea, ossia un dente che dondola, per arrivare nel peggiore dei casi alla sua caduta. In presenza di questi campanelli d'allarme è consigliabile rivolgersi allo specialista per effettuare semplici test strumentali, tra cui una panoramica completa dei denti, incluso il controllo di eventuali carie, di ascessi o solchi nella lingua, tutti esami non invasivi ma molto importanti per individuare se sussistano le condizioni di una patologia dentale e quindi una probabilità maggiore di essere detentori di un alito sgradevole».

Non è comunque detto che una parodontite porti per forza come conseguenza l'alitosi. Precisa Nobili. «È per questo che nei casi sospetti viene sempre effet-

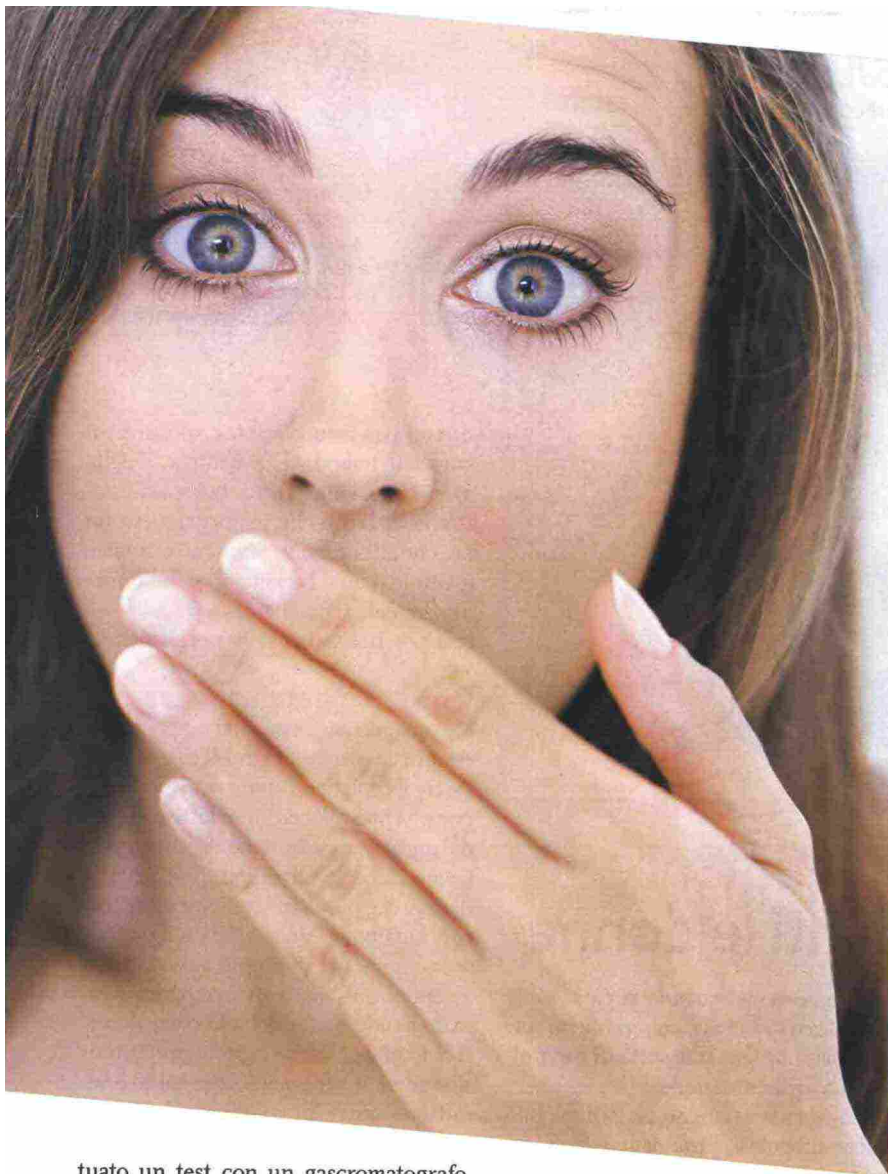


**LA CURA È FACILE:
ACQUA E FOGLIE DI MENTA**
L'alitosi si può presentare dopo pranzo, ma anche alla mattina appena alzati. Un bicchierone d'acqua con qualche foglia di menta e una spazzolata a denti e lingua risolvono il problema.

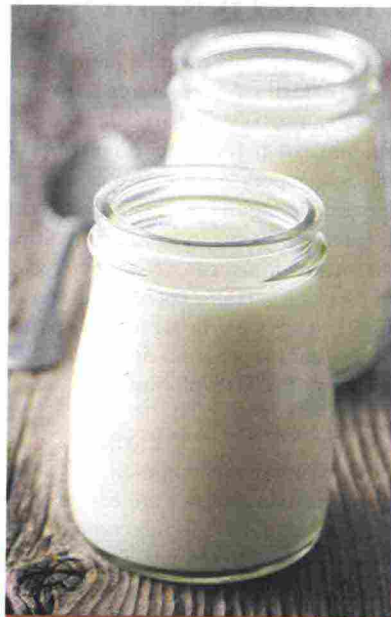
I RIMEDI S.O.S. ANTI FIGURACCIA

MELE E FINOCCHI, SNACK "PROFUMATI"

Se l'alito cattivo ci coglie di sorpresa, il rimedio più immediato è senza dubbio quello di masticare un chewing gum o una caramella alla menta. In seconda battuta può anche essere utile bere una tisana o un infuso alla menta o ai semi di finocchio, di quelli già pronti in bustina, che hanno la capacità di combattere l'acidità e la cattiva digestione, o al tè verde, utile per contrastare la proliferazione dei batteri. Anche masticare verdura o frutta croccante, come sedano, finocchi e mele, svolge un'azione meccanica pulente sui denti, lasciando la bocca più fresca. Il consiglio più valido per combattere e soprattutto per prevenire l'alitosi è, oltre all'igiene orale, quello di bere acqua il più spesso possibile: la sua azione detergente funge da "spazza batteri" poiché aiuta il cavo orale a mantenersi ben idratato.



**OLTRE
A INFIAMMAZIONI
PARODONTALI,
I RESPONSABILI
DELL'ALITOSI
SONO COMPOSTI
A BASE DI ZOLFO
CHE SI FORMANO
ALL'INTERNO
DELLA BOCCA. UN
TEST LI SCOVA,
L'IGIENE LI SCACCIA**



UN NEMICO DELLA FRESCHEZZA
Yogurt e derivati del latte sono considerati da molti esperti nemici della freschezza dell'alito. Infatti possono favorire l'alitosi a causa delle proteine che contengono, utilizzate dai batteri per la produzione di metaboliti maleodoranti.

tuato un test con un gascromatografo computerizzato, che attraverso l'aspirazione dell'alito con una siringa, permette di individuare in qualche minuto la presenza di composti solforati volatili (i cosiddetti Vsc), i veri responsabili dell'alitosi. Il test non è invasivo, per ora è disponibile in poche strutture ospedaliere tra cui l'Istituto stomatologico italiano ed è a pagamento (circa 50 euro). Anche se l'alitosi può essere provocata da altri fattori, tra cui prima di tutto una scarsa igiene orale e in rari casi da malattie epatiche o renali, resta il fatto che il vero fattore scatenante sono i batteri presenti nel cavo orale. Questi, nutrendosi di residui di cibo, producono sostanze volatili che contengono zolfo, principali responsabili dell'odore cattivo dell'alito». Certo è che osservando le quotidiane norme d'igiene dentale, compresi piccoli accor-

gimenti, si allontana il rischio di avere a che fare con questo sgradevole disturbo. «Non basta infatti limitarsi a lavare i denti, ma occorre anche spazzolarsi la lingua con l'apposito spazzolino e utilizzare il filo interdentale tutti i giorni per rimuovere i residui di cibo», continua il medico. «Contrariamente a quel che si pensa, non sono tanto gli zuccheri a dare origine a composti maleodoranti nel cavo orale, ma piuttosto i grassi, perciò è bene che qualsiasi residuo di cibo sia eliminato dalla bocca». Per contrastare l'alito pesante del mattino c'è invece poco da fare. Il fattore è del tutto fisiologico ed è dovuto alla scarsa presenza di salivazione nel cavo orale durante la notte. «Basta bere un bicchiere d'acqua e lavarsi i denti e l'alito sarà subito fresco», conclude il medico. ●