

# ALITOSI: COS'E' E COME COMBATTERLA

L'alito cattivo (alitosi) che si associa spesso alla lingua impaniata (lingua con patina bianca) è un problema piuttosto comune.

In condizioni normali l'odore del cavo orale può registrare delle variazioni nella sua intensità e tipologia in funzione di alcune variabili quali l'età, il sesso, le abitudini alimentari, l'orario della giornata.

L'emissione di odore sgradevole dal respiro (generalmente dalla bocca ma a volte anche dal naso) al risveglio, così come dopo un pranzo o una cena particolarmente "saporiti" è una cosa normale e non necessita di particolari accorgimenti. Infatti, durante la notte, quando la produzione di saliva diminuisce e i movimenti della bocca sono molto limitati, il processo di decomposizione batterica, principale responsabile dell'alitosi, è ulteriormente potenziato.

**Anche un pasto particolarmente abbondante oppure a base di alimenti come aglio o cipolla facilmente provoca alitosi:** questi alimenti sono ricchi di composti volatili dello zolfo che vengono eliminati attraverso le vie respiratorie.

In altri casi, l'alitosi può essere dovuta a periodi prolungati di digiuno: questa condizione riduce anche la produzione di saliva, un importante meccanismo di autodeteriorazione della bocca.

Se tuttavia l'alito cattivo è persistente e continuo le cause potrebbero essere diverse (dentali e/o gengivali, digestive o respiratorie).

**Una delle principali cause dell'alitosi è una scarsa (o inappropriata) igiene orale,** che comporta la formazione della placca batterica, composta da milioni di batteri che proliferano sulla lingua e sui denti. I batteri reagiscono con i residui di cibo e, attraverso una reazione chimica di decomposizione, liberano gas (solfuri) che conferiscono un caratteristico odore di zolfo all'alito, ma si associano altre sostanze chimiche maleodoranti.

La placca batterica, inoltre, col tempo si trasforma in tartaro, a sua volta responsabile di infezioni del cavo orale, come parodontiti e gengiviti a loro volta causa di alitosi.

Altri fattori che possono contribuire all'insorgenza di alitosi sono il tabagismo (sigarette, pipa, sigaro, tabacco da fiuto o da masticare) e l'assunzione di determinati farmaci, fra cui alcuni antidepressivi, antistaminici, antipertensivi, diuretici, ansiolitici poiché possono ridurre la produzione di saliva.

**Frequentemente l'alitosi può essere provocata da disturbi che interessano l'apparato digerente (gastrite, dispepsia, reflusso gastro-esofageo, ernia iatale, ulcera)** infatti è stato dimostrato che molti pazienti che soffrono di alitosi hanno una cattiva digestione, spesso associata alla presenza di Helicobacter Piloni che, come è ormai documentato, è un germe che localizzandosi nello stomaco provoca, gastriti, ulcere ed altri problemi gastrici; un'altra delle cause è anche il rallentato svuotamento gastrico specie se abbondante e nelle ore serali, che provoca le fermentazioni dei cibi nello stomaco.

Questi sviluppando gas possono risalire verso la bocca o le vie respiratorie e d'altra parte l'apparato respiratorio con le sue malattie



(sinusite, rinite cronica, tonsillite può essere anch'esso una delle cause dell'alitosi stessa. In tutti questi casi è necessario consultare il proprio medico per organizzare un buon piano diagnostico e terapeutico.

## COME COMBATTERE L'ALITO CATTIVO?

- Una scrupolosa igiene del cavo orale è il primo intervento per combattere l'alitosi: utilizzare il filo interdentale almeno una volta al giorno e spazzolare accuratamente i denti dopo ogni pasto. È importante dedicare qualche minuto anche alla pulizia della lingua, soprattutto a livello del terzo posteriore, dove la proliferazione batterica è maggiore e dove è più difficile la rimozione naturale della placca per la presenza del palato molle. Per questa operazione può essere utilizzato un normale spazzolino a setole morbide oppure particolari raschietti che permettono l'asportazione meccanica della placca
- Se non è possibile lavare i denti dopo il pasto, almeno sciacquare la bocca e masticare un chewing-gum senza zucchero, che aiuta ad asportare gli eventuali frammenti di cibo in superficie e dagli spazi interdentali.
- L'impiego regolare di collutori a base di sostanze ad azione antisettica, facendo gargarismi per almeno 30 secondi, consente di migliorare la situazione, anche se l'effetto è piuttosto breve (qualche ora al massimo), con un'alta variabilità da persona a persona.
- Cercare di limitare il consumo di cibi noti per essere in grado di provocare alitosi come cipolle, aglio, certe spezie, peperoni, carni affumicate, alcuni pesci, alcuni formaggi e bevande come caffè, birra, vino e alcolici. Chi ha problemi di secchezza della bocca (xerostomia), qualora le cause non possano essere rimosse, può trovare giovamento in specifici sostituti della saliva e bere spesso.
- È consigliabile eliminare o ridurre il consumo di tabacco.
- Nei casi in cui si presume vi possano essere problemi digestivi è bene chiedere di fare uno studio almeno dell'apparato digerente superiore, facendo una esofagogastroduodenoscopia e la ricerca dell'*Helicobacter*. Buon regola è anche non fare pasti abbondanti accompagnati da libagioni specie alla sera.

