

Rivista per i pazienti della
Società Svizzera di Odontologia
e Stomatologia – SSO
www.sso.ch

Infodenti

Pensiamo alla nonna che la sera racconta una storia al suo nipotino per farlo addormentare, o a una coppia di giovani sposi che si baciano con ardore: sono solo due esempi di come esprimiamo il nostro affetto e il nostro amore.



In tali frangenti è particolarmente importante poter contare su una buona igiene fisica in generale e su un alito fresco in particolare. Chi soffre di alito cattivo ha un problema. A volte, però, il problema ce l'hanno gli altri, perché il diretto interessato non se ne accorge neanche. E chi ha il coraggio di dirglielo? Per molti il tema dell'alito pesante resta un tabù...

Contrariamente a quanto si pensa comunemente, l'alitosi è raramente un problema di stomaco. Spesso la causa dell'alito cattivo è da ricercare in bocca. In questa edizione di Infodenti verranno approfondite le varie cause dell'alitosi, le possibilità terapeutiche e i centri a cui ci si può rivolgere, contando sulla massima discrezione.

Cordialmente

Martha Kuster

Dottore Martha Kuster,
Capo del Dipartimento della Società
Svizzera di Odontologia et Stomatologia

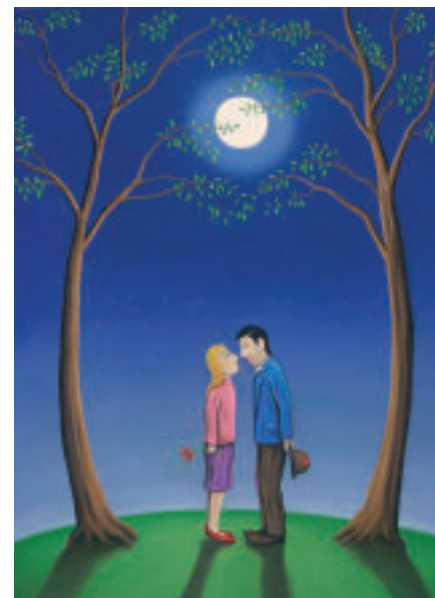
■ L'alito cattivo – un classico argomento tabù

Di per sé l'alito cattivo è innocuo. Non sempre, ma in molti casi, un'alitosi persistente è causata da un'igiene orale insufficiente e a soffrirne è circa un quarto della popolazione del mondo occidentale. Stranamente, però, nell'odierna società della comunicazione, si continua a parlarne poco. Siccome la persona che ha l'alito cattivo spesso non se ne accorge, in realtà dovrebbe essere contenta se gli altri glielo fanno notare, ma le cose non stanno così: l'alito cattivo resta un argomento tabù.

Le cause dell'alito cattivo

Secondo gli specialisti, nel 90% dei casi la causa dell'alito cattivo va cercata nel cavo orale. La concentrazione dei composti solforati presenti in bocca può essere misurata: le esalazioni sono il risultato della decomposizione dei batteri. Quando i circa trecento tipi di batteri che si annidano nel cavo orale decompongono i resti di cibo (carboidrati, sangue o proteine), vengono rilasciati solfuri e altri prodotti che emanano un cattivo odore, quali l'acido solfidrico, l'acetone e altre sostanze volatili.

Circa un terzo dei pazienti che soffrono di alitosi trascura i propri denti. Oltre a questa causa, tra gli agenti scatenanti dell'alito cattivo figurano anche il tartaro o, più raramente, delle infiammazioni croniche alle tonsille.



Cause molteplici

Oltre all'alito cattivo che nasce nel cavo orale (detto anche alitosi, in inglese bad breath, oral malodour, e in latino Foetor ex ore) esiste anche un odore cattivo che proviene dalla circolazione sanguigna e che giunge in bocca attraverso i polmoni. Le cause possono essere molteplici: se l'alito puzza di pesce marcio, per esempio, chi ne soffre potrebbe avere un problema al metabolismo, in quanto la colina (una sostanza molto importante per il metabolismo dei grassi) potrebbe non essere stata decomposta completamente. Un alito che ha odore di urina, invece, potrebbe indicare un problema ai reni; un odore di acetone potrebbe essere un sintomo di diabete, mentre un alito dall'odore vagamente murino potrebbe far pensare a un disturbo al fegato o alla cistifellea. Infine, un odore purulento potrebbe essere causato da un problema ai polmoni. A volte, l'alito cattivo può essere dovuto anche ai medicinali o a un consumo eccessivo di alcol.

L'alito non ha invece un odore particolare se una persona presenta problemi allo stomaco, all'intestino o alle vie respiratorie superiori. Per questo motivo diagnosticare le cause dell'alito cattivo non è sempre facile.

Avere l'alito pesante dopo aver dormito è assai normale: durante il sonno, la bocca è meno irrorata dalla saliva. La saliva durante il giorno fa defluire i microbi del cavo orale e le loro escrezioni verso l'esofago, e quindi in bocca non si forma un odore di formaggio ammuffito, come è possibile durante il sonno.

Continua a pagina 2

INDICE

Pagina 1 e 2
Alito cattivo

Quiz

Pagina 3
Ipnosi: Non contro la mia volontà!

Pagina 4
Salute orale in Svizzera 2004
Informazioni: Cura endodontica

Come prevenire l'alito cattivo?

Per ovviare ai «normali» problemi d'alito basta ricorrere allo spazzolino da denti, al filo interdentale e ai collutori. I droghieri mettono in guardia contro i deodoranti liquidi per l'alito, che promettono di risolvere il problema, ma che non andrebbero usati in maniera prolungata perché, essendo prodotti antibatterici, aggrediscono anche le mucose e avviano dei processi di decomposizione microbica che possono a loro volta causare l'alito cattivo: si crea così un vero e proprio circolo vizioso.

Conviene piuttosto ricorrere a un ausilio meccanico. A tale scopo non basta però pulire i denti, bisogna pulire anche la lingua con un apposito raschietto o con lo spazzolino, soprattutto se la parte posteriore della lingua è ricoperta da uno spesso strato biancastro. La lingua, infatti, è il luogo in cui si annidano maggiormente i batteri.

A chi rivolgersi

Le università di Zurigo, Basilea e Berna offrono delle consultazioni ai pazienti che hanno problemi d'alito. A Berna, per esempio, dall'ottobre del 2003 i pazienti possono rivolgersi alla clinica universitaria su indicazione del loro medico dentista o, molto più spesso, di

propria iniziativa per avere informazioni sull'argomento. «Dapprima valutiamo il paziente sulla base di un questionario, in modo da sdrammatizzare il tema prima del colloquio con il paziente e da riuscire a circoscrivere il problema», spiega il dott. Michael Bornstein, responsabile del servizio presso la Clinica odontostomatologica di Berna (Klinik für Oralchirurgie und Stomatologie). «In seguito convochiamo il paziente, possibilmente non di primo mattino, quando la sua igiene orale è generalmente ottima. In tal modo è più facile analizzare la situazione in modo obiettivo.» Dopo aver visitato il paziente e aver misurato il numero di composti solfurei, è possibile prevedere diverse possibilità terapeutiche. I più difficili da curare sono i pazienti che presentano un'alitosi psicosomatica, la cosiddetta alitofobia o pseudoalitosi. Questi pazienti, infatti, hanno un vero e proprio terrore di soffrire di alitosi e quindi di solito possono essere curati solo da un'équipe interdisciplinare di specialisti, che comprenda anche psicoterapeuti o psichiatri.

Il fatto che l'argomento «alito cattivo» spesso non venga affrontato neanche dal medico curante che si è reso conto del problema dimostra che il tema resta un tabù a tutti i livelli. È quindi tranquillizzante sapere che esistono centri discreti e professionali a cui potersi rivolgere.

Dove cercare aiuto in caso di alitosi:

| | |
|------------|----------------------|
| a Berna: | Tel. 031 632 25 45 |
| | o Tel. 031 632 25 66 |
| a Basilea: | Tel: 061 267 26 10 |
| | o Tel. 061 267 26 11 |
| a Zurigo: | Tel. 044 325 15 05 |

Consigli contro l'alito cattivo

Denti puliti

Lavare i denti tre volte al giorno con il dentifricio e passare il filo interdentale.

Lingua pulita

Tenere la lingua per la punta e pulirla dall'interno del cavo orale verso l'esterno con un raschietto o uno spazzolino.

Salivazione

Per avere saliva a sufficienza, bere molta acqua. Se necessario, masticare gomme o succhiare caramelle senza zucchero al gusto di limone.

Alimentazione

L'alito cattivo può essere causato da alimenti come l'aglio e le cipolle, e dalle bevande alcoliche. Masticando pasticche alla clorofilla, caramelle o utilizzando gli spray per rinfrescare l'alito, si risolve il problema solo in modo provvisorio.

I rimedi della nonna

Non è dimostrato che masticare prezzemolo e foglie di menta, o fare gargarismi con acqua e sale o acqua e limone serva a combattere l'alito cattivo.



Quiz

1) Dopo aver gustato un buon succo di frutta bisogna lavarsi i denti?

- A) No, perché i succhi di frutta sono sani e non aggrediscono lo smalto dei denti.
- B) Sì, perché i succhi di frutta contengono zucchero, quindi è meglio lavare subito i denti dopo aver gustato un buon succo di frutta.
- C) No, perché i succhi di frutta indeboliscono lo smalto dei denti. È quindi meglio sciacquare la bocca con dell'acqua o masticare una gomma senza zucchero.

2) Qual è la quantità di zucchero contenuta nel vino?

- A) Il vino non contiene zucchero.
- B) Circa 6 grammi per bicchiere.
- C) In media 1,5 grammi per bicchiere.

3) Qual è, nella maggior parte dei casi, la causa dell'alito cattivo?

- A) Problemi di stomaco.
- B) Un'igiene orale insufficiente, lingue sporca.
- C) Il consumo di bevande alcoliche.

(risposte p. 4)

■ Ipnosi: Non contro la mia volontà!

Il cuore accelera i battiti, le mani tremano, le guance si arrossano per l'ansia insopportabile. Anche se la visita dal dentista non è per tutti sinonimo di stress e di violenza psicologica, alzi la mano che non ha mai avuto paura del dentista. Spesso la paura è dovuta alle brutte esperienze fatte da bambini, ma anche gli attacchi di panico possono peggiorare la situazione.

Per questo motivo, alcuni dentisti curano i loro pazienti sotto ipnosi: con parole tranquillizzanti e con un intenso contatto visivo, portano i pazienti in uno stato simile al trance. A volte si avvalgono anche di un sottofondo musicale. L'ipnosi non sarà un rimedio miracoloso, ma aiuta a calmare i pazienti difficili da curare. Spesso serve anche parlare con il paziente. Non va comunque dimenticato che l'ipnosi è un procedimento assolutamente volontario, in cui la volontà del paziente non viene minimamente limitata.

La trance come stato quotidiano

A dire il vero, tutti siamo in grado di raggiungere più o meno spesso uno stato di trance quando rivolgiamo tutta la nostra attenzione a una cosa in particolare, facendo passare tutto il resto in secondo piano. È quanto capita, per esempio, quando leggiamo un libro particolarmente avvincente. Anche facendo jogging o seguendo un film appassionante si può cadere in una specie di trance. In medicina dentaria è possibile ridurre le paure con l'aiuto dell'ipnosi, sciogliere le tensioni della muscolatura maxillo-mandibolare o evitare che il paziente provi un senso di soffocamento. Molti dentisti, inoltre, usano l'ipnosi per curare le donne incinte o le persone allergiche all'anestesia.



Svanita la paura, il paziente è tranquillo e rilassato, quindi il lavoro del dentista risulta più semplice. Nel contempo, il paziente vive il trattamento in modo più piacevole e, magari, riesce anche a fare a meno dell'anestesia.



Ipnosi

L'ipnosi è il tentativo di intervenire sul nesso tra stato di coscienza e subconscio. A tale scopo, si può ricorrere a diversi meccanismi e procedimenti. Una cosa comunque è certa: nessuno può essere ipnotizzato contro la sua volontà. L'obiettivo è di far cadere una persona in uno stato simile al trance, in modo da poter combattere le paure e attutire i dolori. Concentrandosi in maniera mirata su un determinato tema è possibile escludere altri stimoli esterni.

Risposte alle domande più frequenti

1. È possibile che mi ipnotizzino contro la mia volontà?

L'ipnosi medica non ha nulla a che vedere con l'ipnosi dei programmi televisivi. Essa serve piuttosto a permettere un trattamento medico-dentistico libero da paure, tensioni e dolori, il che è possibile solo partendo da una buona cooperazione tra medico e paziente, mai contro la volontà di quest'ultimo.

2. Ma poi mi risveglio?

Anche se è stato particolarmente piacevole, dopo la visita dal dentista tutti tornano volentieri a casa. Non si conoscono casi in cui il paziente non sia più uscito dalla trance.

3. Ma veramente non si sente niente?

Anche con l'aiuto dell'ipnosi è quasi impossibile non sentire assolutamente nessun dolore. Il dolore è comunque nettamente meno forte.

4. La mia volontà viene annullata?

La volontà del paziente non viene mai influenzata, anzi, il paziente rivolge tutte le sue attenzioni ai suoi interessi più intimi. In tal modo si estranea dalla realtà e la sua percezione di quello che succede intorno a lui diminuisce.

5. Non c'è pericolo che riveli i miei segreti più intimi?

Quando è in stato di piena pace e armonia, e rivolge tutte le sue attenzioni a cose belle, il paziente esprime solo quello che vuole veramente esprimere.

Salute orale in Svizzera 2004

Niente carie per questi bambini!

Premiazione delle testimonianze dell'azione «Salute orale in Svizzera 2004»

Nel settembre del 2004, la comunità di interessi «Salute orale in Svizzera», costituita dalla Società svizzera di odontologia e stomatologia-SSO, da Swiss Dental Hygienists e dalla Ricerca elmex®, ha lanciato la prima campagna informativa su scala nazionale sul tema della salute orale. La campagna 2004, una delle cui componenti principali era il sito internet www.boccasana.ch, si rivolgeva ai bambini delle scuole dell'infanzia e del primo ciclo della scuola elementare.

Alla campagna «Combattiamo la carie dei bambini!» hanno partecipato oltre 1000 insegnanti di scuola dell'infanzia e di scuola elementare, nonché operatrici di prevenzione dentaria di tutta la Svizzera, che si sono avvalsi dei numerosi strumenti messi gratuitamente a loro disposizione.

Agli insegnanti e alle operatrici di prevenzione dentaria è stato chiesto di inviare delle testimonianze sulla campagna. Le più originali sono state premiate e pubblicate sul sito internet.

Le testimonianze che ci sono pervenute sono la prova tangibile di come il tema sia stato affrontato in modo molto vivace. Alcune testimonianze sbalordiscono per la loro fantasia: si va dalle fotografie, alle poesie fino a vere e proprie opere d'arte.

L'enorme eco che la campagna ha avuto, e che risulta chiaramente sul sito internet, dimostra quanto il tema della salute orale sia presente negli asili e nelle scuole: ciò ci rende particolarmente ottimisti, visto che per la prima volta dopo decenni la carie minaccia di riprendere vigore nel nostro paese.



**Combattiamo
la carie
dei bambini!**



La classe di Regula Heller di Arbon, nel canton Turgovia, è felicissima del contributo di 100 franchi per la cassa scolastica.

Informazioni

Cura endodontica

I nostri denti sono preziosi!

Chi non vorrebbe conservare i propri denti per tutta la vita! Estrarre un dente è sempre un'esperienza dolorosa... in tutti i sensi. Perciò, quando un dente è rotto o profondamente cariato o presenta una infiammazione della polpa, può rendersi necessaria una cura endodontica, ossia un trattamento alle radici. La cura può essere eseguita in una o più sedute.

In che cosa consiste esattamente la cura?

All'interno del dente troviamo la polpa dentaria, un tessuto connettivo in cui si diramano canali (arterie, vene e terminazioni nervose) spesso ramificati. Il dentista raggiunge i canali, operando un foro nella superficie di masticazione del dente, dopodiché rimuove tutto il tessuto pulpare, ripulisce e allarga i canali. Alla fine sostituisce il tessuto rimosso con del materiale antisettico. In tal modo il trattamento alle radici è concluso. Al dentista non resta altro da fare che chiudere il passaggio che aveva creato con un'otturazione. A volte si rende necessaria una corona per garantire al dente una maggior durata.

L'importanza dei controlli

I problemi ai denti vengono scoperti per tempo solo se si va regolarmente dal dentista per un controllo. In tal modo è possibile evitare danni più seri. Chi aspetta di aver mal di denti prima di andare dal dentista, rischia inutili complicazioni. Alla fine dei conti, i controlli regolari si rivelano l'opzione più conveniente anche dal punto di vista finanziario. Solo così i nostri denti dureranno il più a lungo possibile!

Le risposte giuste sono:

1: C 2: B 3: B