

IL
potere
DI UN SORRISO CONSAPEVOLE
di

- Camillo Dardano & Marco Savi



Camillo Dardano, Marco Savi
Il potere di un sorriso consapevole
© Edizioni Terra marique, 2025
Tutti i diritti riservati

Edizioni Terra marique
Modena
Tel. 338/2738333
www.edizioniterramarique.com
info@edizioniterramarique.com

Illustrazione di copertina di Silvia Tosi



short love message
by silvia tosi

INTRODUZIONE

Perché abbiamo deciso di scrivere questo libro

Negli anni di lavoro come odontoiatri, abbiamo incontrato migliaia di persone, ognuna con una storia diversa ma con un denominatore comune: la convinzione che la bocca sia “qualcosa a parte”, separata dal resto del corpo.

Molti pensano che un dente sia solo un pezzo di smalto e dentina, che la salute orale si limiti a non avere carie o dolore, o che la perdita di un dente sia un fatto inevitabile con l'età.

Eppure, chi come noi ha il privilegio di osservare ogni giorno la bocca da vicino sa che la realtà è molto diversa.

La bocca non è un'isola. È una parte viva e dinamica del nostro organismo, in costante dialogo con il cuore, il metabolismo, il sistema immunitario e persino con l'equilibrio emotivo.

Ogni volta che una gengiva si infiamma, che un dente si perde o che la masticazione si altera, si genera una reazione a catena che coinvolge tutto il corpo.

Al contrario, quando la bocca è sana, tutto funziona meglio: si digerisce meglio, si respira meglio, si dorme meglio, ci si sente più energici e vitali.

Una visione che nasce dall'esperienza quotidiana

Abbiamo deciso di scrivere questo libro perché ogni giorno, nel mio studio, mi trovo a spiegare questo legame profondo tra salute orale e salute sistemica.

Ci capita spesso di vedere pazienti che arrivano per un problema dentale e che, attraverso un approccio globale, scoprono quanto il loro benessere generale ne fosse influenzato: stanchezza cronica, disturbi digestivi, tensioni muscolari, emicranie, glicemia alterata, perfino disturbi del sonno.

Il nostro obiettivo non è solo curare i denti, ma aiutare le persone a stare meglio nel loro insieme.

Per farlo, però, serve consapevolezza.

E la consapevolezza nasce dalla conoscenza.

Questo libro nasce quindi come un atto di divulgazione e responsabilità: un modo per condividere con i miei pazienti e con chiunque voglia prendersi cura di sé le informazioni e le esperienze che ogni giorno guidano il mio lavoro clinico.

La bocca come specchio della salute

Negli ultimi anni la medicina ha compiuto enormi passi avanti nel comprendere le interconnessioni tra i sistemi del corpo umano.

Oggi sappiamo che l'infiammazione cronica di una gengiva può incidere sul cuore, che una cattiva masticazione può alterare la postura o la digestione, e che la perdita di

denti non curata porta a cambiamenti reali nel volto, con conseguenze estetiche e psicologiche importanti.

La bocca è una finestra sulla salute generale: spesso è lì che si manifestano i primi segni di diabete, anemia, carenze nutrizionali, disturbi autoimmuni o stress cronico.

Riconoscere questi segnali precoci può letteralmente cambiare la traiettoria di una vita.

La missione: unire scienza e consapevolezza

Scrivere questo libro per noi è stato un modo per unire due mondi: quello della scienza e della ricerca, fatta di dati, pubblicazioni e linee guida (SIDP, EFP, OMS), e quello della quotidianità dei pazienti, con le loro paure, abitudini e sorrisi.

Volevamo creare un testo semplice ma autorevole, comprensibile a tutti, capace di trasformare nozioni mediche in consapevolezza pratica.

Ogni capitolo nasce con un intento preciso:

- Spiegare come funziona davvero la bocca.
- Mostrare quali legami ha con il corpo.
- E soprattutto aiutare chi legge a prevenire prima che curare.

Un libro per chi vuole prendersi cura di sé

Questo libro non è un trattato medico, né un manuale per specialisti.

È una guida per il paziente consapevole, per chi desidera capire come mantenere un sorriso sano, forte e duraturo, e con esso una vita più equilibrata.

Crediamo profondamente che ogni persona, se adeguatamente informata, possa diventare protagonista della propria salute.

La prevenzione non è un concetto astratto: è una scelta quotidiana fatta di piccoli gesti, controlli regolari, alimentazione equilibrata e attenzione verso se stessi.

Il nostro compito come medici è accompagnare, spiegare e motivare.

Il tuo, come lettore e paziente, è ascoltare, comprendere e agire.

Solo così la medicina diventa vera cura e il rapporto tra dentista e paziente si trasforma in una collaborazione per la salute globale.

Questo libro nasce dal sogno che sempre più persone possano comprendere che curare la bocca significa prendersi cura di tutto il corpo e che dietro ogni sorriso ritrovato c'è una vita che cambia in meglio.

CAPITOLO 1



L'IMPORTANZA DELLA BOCCA

Hai mai prestato davvero attenzione alla tua bocca?

Quando mangi, ad esempio, ti sei mai fermato a osservare il modo in cui la mandibola si abbassa e si alza per consentire ai denti di tritare il cibo?

E quando parli, invece? Ti sei accorto di come la lingua si muove per consentirti di emettere dei suoni precisi e di articolare le parole?

Scommettiamo che non hai mai pensato a quanto la bocca sia una parte fondamentale della tua quotidianità.

Anche se non ci facciamo caso, svolge infatti delle funzioni indispensabili al nostro sostentamento e al nostro rapporto con gli altri. Si tratta di azioni che compiamo tutti i giorni in modo automatico e che per questo ci appaiono scontate.

Eppure la bocca è tutt'altro che semplice o banale: è infatti formata da una serie di parti che collaborano tra loro in modo armonioso ed efficiente. Proprio per questo

motivo, un solo problema, come una gengiva sanguinante o una carie trascurata, può sconvolgere all'improvviso l'equilibrio della bocca, costringendoci a intervenire in fretta per ritornare alla normalità.

Prima di addentrarci nelle problematiche che possono coinvolgere la bocca e su come evitare che queste peggiorino arrivando addirittura a impedirci di svolgere delle azioni quotidiane, cerchiamo di capire com'è fatta e come funziona.

I denti, le gengive e molto altro

All'interno della nostra bocca, o cavità orale, ci sono vari componenti, ognuno dei quali ha un compito ben preciso e contribuisce al funzionamento complessivo del meccanismo. Se però non conosciamo le parti di cui è formata e a cosa servono, prenderci cura della bocca in modo efficiente e ottimale diventa molto difficile.

La prima cosa che vediamo sono sicuramente le labbra, ovvero la parte più esterna della bocca: al di fuori sono rivestite da uno strato di cute, mentre all'interno dalla mucosa. Cute e mucosa ricoprono i muscoli che consentono al labbro inferiore e superiore di muoversi. Le labbra sono attraversate da numerosi nervi che ci permettono di percepire nell'immediato il caldo e il freddo.

Procedendo verso l'interno, troviamo le guance, ovvero le pareti laterali della bocca. Allo stesso modo delle labbra, anch'esse sono costituite da muscoli che ci permettono di masticare, parlare e sorridere.

Proseguendo il viaggio, arriviamo finalmente ai denti, i veri protagonisti. All'esterno sono costituiti dallo smalto, in genere di colore bianco, che è il tessuto più duro del corpo umano, mentre all'interno troviamo la polpa e la dentina, che proteggono vasi sanguigni e nervi. Non dimentichiamoci della radice che, attraverso un legamento, consente al dente di rimanere ben saldo e ancorato all'osso.

I denti si distribuiscono su due arcate, quella superiore e quella inferiore, e sono in totale trentadue, di cui otto incisivi, quattro canini, otto premolari e dodici molari. Grazie alla forma diversa, ognuno svolge una funzione ben precisa nelle varie attività di cui si occupa la bocca. Durante la masticazione, ad esempio, l'incisivo ha il compito di strappare il cibo, mentre il molare di trituarlo e schiacciarlo.

Intorno ai denti, troviamo una sorta di guarnizione che ricopre l'osso e che ha il dovere di proteggerlo da batteri ed eventuali traumi. Si tratta delle gengive, un tessuto morbido e rosa. È bene prestare sempre molta attenzione al suo colore perché indica lo stato di salute delle gengive: se ad esempio tende al rosso significa che sono infiammate e prossime al sanguinamento. È quindi necessario intervenire per risolvere il problema il prima possibile.

Come una casa, anche la bocca ha un tetto, o palato, e un pavimento. Il primo separa la cavità orale da quelle nasali ed è diviso in duro, nella parte anteriore, e molle, nella zona posteriore. Il secondo invece si trova al di sotto della lingua ed è formato da muscoli e mucose.

Tra il tetto e il pavimento si trova la lingua, un organo muscolare che svolge un ruolo fondamentale nella masticazione e nell'espressione orale. Questo muscolo è anche ricoperto dalle papille gustative, senza le quali non riusciremmo a percepire i sapori.

Altrettanto importanti sono le ghiandole salivari, di cui spesso ci dimentichiamo. La saliva è un liquido biologico essenziale per la digestione e per la difesa della bocca dai batteri. Queste ghiandole sono localizzate nelle parotidi, quindi di fianco all'orecchio, oppure sotto la lingua e la mandibola. Alcune minori si trovano anche nelle guance.

Le funzioni della bocca

Se pensavi che la bocca fosse solo composta da denti e gengive, ora ti sei accorto che non è così: è una parte del corpo molto più complessa di quello che sembra. Al suo interno organi e tessuti lavorano all'unisono come in una catena di montaggio. Vediamo quali sono le principali attività che svolgono.

Riflettendo, sicuramente la prima che ti è venuta in mente è legata a qualcosa che fai tutti i giorni, più volte: mangiare. E in effetti è proprio così perché la bocca è la prima parte dell'apparato digerente. Grazie ai muscoli legati alla mandibola, quest'ultima si abbassa e noi introduciamo il cibo nella bocca, dove viene mischiato alla saliva, spostato da una parte all'altra attraverso i movimenti della lingua e spezzettato dall'azione dei denti.

Come vedi, ogni organo o tessuto contribuisce per raggiungere l'obiettivo, ovvero iniziare il processo digestivo, grazie agli enzimi della saliva, e creare una massa alimentare pronta per essere deglutita.

Spesso sottovalutiamo l'aiuto che la bocca offre nella difesa del nostro corpo da batteri e agenti esterni. Come hai già avuto modo di leggere, la saliva contiene enzimi che combattono i microrganismi, mentre le gengive e la mucosa orale impediscono ai batteri di raggiungere i tessuti interni.

La bocca svolge un ruolo importante anche nella comunicazione. L'azione congiunta di lingua, denti, palato e labbra ci consente di modificare il flusso dell'aria e di produrre quindi suoni diversi. Se prestassimo attenzione a tutti i movimenti che i muscoli della bocca compiono per articolare le varie lettere dell'alfabeto, rimarremmo davvero stupiti di fronte alla loro velocità e precisione.

Il suo contributo non è solo essenziale per la comunicazione orale ma anche per quella non verbale. La bocca è infatti parte del viso e grazie ai vari muscoli che la compongono è in grado di esprimere sentimenti ed emozioni, influenzando così l'espressione facciale e contribuendo alla trasmissione di un messaggio ben preciso.

Ad esempio, quando sei triste, avrai notato che gli angoli della bocca sono leggermente rivolti verso il basso. Se sei in preda alla rabbia, invece, le labbra saranno contratte e tirate in una linea. L'espressione che meglio coinvolge la bocca è però il sorriso: quando siamo felici, le labbra si piegano verso l'alto e ci viene naturale mostrare la nostra dentatura. Questo è un potente strumento che

non esprime solo un'emozione, ma comunica anche tanto della nostra personalità: è stato infatti dimostrato che le persone che sorridono spesso sono percepite come più empatiche e affidabili.

Se la nostra dentatura subisce un cambiamento, a causa della perdita o dello spostamento di uno o più denti, la frequenza con cui sorridiamo può essere influenzata negativamente. Quando la nostra dentatura non ci piace, tendiamo a vergognarcene e a coprirci la bocca ogni volta che possiamo. Il livello di autostima inizia ad abbassarsi e sorridere diventa un'espressione scomoda che preferiamo evitare.

L'importanza della prevenzione

Scoprire da quali parti è formato il cavo orale e tutte le attività che ci consente di fare ogni giorno senza nemmeno accorgercene ti ha fatto forse riflettere su quanto importante sia avere una bocca sana e funzionante.

Sono numerosi i problemi che durante il corso della vita possono insorgere e modificare alcune di queste azioni quotidiane.

Secondo i dati emessi nel 2019 dalla World Health Organization, le malattie orali colpiscono 3,5 miliardi di persone nel mondo¹. Le percentuali maggiori riguardano

¹ World Health Organisation, *Global oral health status report: towards universal health coverage for oral health by 2030*, World Health Organisation, Ginevra, 2022.

carie non trattate nei denti permanenti, parodontiti gravi oppure la perdita di denti.

Ciò che risulta subito chiaro da queste informazioni è che non si presta sufficiente attenzione alla bocca. Spesso infatti cattura il nostro interesse solo quando iniziamo a sentire un dolore, provocato ad esempio da un'infezione. Il fastidio comincia a influenzare il modo in cui mastichiamo i cibi o parliamo con i nostri amici e familiari. Questi meccanismi, prima automatici, diventano faticosi e forzati.

Riottenere una bocca in salute diventa all'improvviso una priorità. Ecco che nella nostra mente si accende un campanello di allarme che ci invita a rivolgerci a un dentista per risolvere il problema nel minor tempo possibile. Prendiamo un appuntamento e quando usciamo dal suo studio tiriamo un sospiro di sollievo: presto ci dimentichiamo di quello che è successo e riprendiamo a vivere normalmente.

Questi sono i passaggi che la maggior parte delle persone compiono: sentono un fastidio, si preoccupano e corrono dal loro dentista di fiducia.

Ma se si riuscisse a cambiare questa dinamica? Se, invece di aspettare il sintomo, intervenissimo prima, evitando così di compromettere delle funzioni vitali e di chiedere aiuto a uno specialista?

Sia ben inteso: questo non è un modo per scoraggiare le persone ad andare dal dentista o a sottovalutarne l'importanza.

È bene però riconoscere che molti dei problemi orali per cui le persone si rivolgono a uno specialista si

potrebbero evitare con dei piccoli e semplici accorgimenti quotidiani.

Prevenire, si sa, è meglio che curare!

La salute della bocca non dovrebbe infatti diventare un'urgenza, bensì un percorso fatto di step che compiamo tutti i giorni non solo per prenderci cura di denti e gengive, ma anche per non rinunciare al nostro benessere quotidiano.

CAPITOLO 2



QUANDO LA BOCCA SI AMMALA

La nostra bocca funziona come un ecosistema naturale: al suo interno convivono in modo pacifico circa 100 miliardi di batteri che possono appartenere sino a 700 specie diverse. Insieme formano il microbiota orale.

Alcuni di questi batteri sono considerati “buoni”: occupando la maggior parte dello spazio del cavo orale, evitano che quelli patogeni prendano il sopravvento. Contribuiscono inoltre a controllare il pH della saliva, a disciplinare la risposta immunitaria del corpo, a mantenere le gengive sane e a iniziare la digestione dei carboidrati e delle proteine.

Senza la loro funzione regolatrice, la nostra bocca sarebbe in preda a una grande confusione, in cui i batteri nocivi dominerebbero, provocando diversi danni al corpo.

Come mai a volte la bocca si ammala?

Siamo certi che ti sarà capitato almeno una volta nella vita di avere una carie oppure le gengive infiammate.

Questo succede nel momento in cui l'equilibrio che i batteri "buoni" cercano di mantenere ogni giorno si rompe all'improvviso.

Una scarsa igiene orale, un'alimentazione ricca di zuccheri, il fumo o una ridotta salivazione sono elementi che possono mettere a repentaglio la convivenza pacifica di questi microrganismi.

Quando questo accade, i batteri patogeni aumentano di numero e iniziano a proliferare incontrollati, prevalendo su quelli "buoni" che non riescono più a ristabilire l'ordine.

Iniziamo così ad avvertire un fastidio e a sentire il bisogno di rivolgerci a un dentista per stare meglio. Una volta che ci siamo liberati del dolore, pensiamo di aver risolto il problema.

Invece le malattie del cavo orale non sono da sottovalutare: negli ultimi vent'anni, studi e ricerche hanno dimostrato che esiste un legame molto forte tra lo stato di salute della bocca e il nostro corpo.

Batteri o infiammazioni latenti possono infatti contribuire al peggioramento o allo sviluppo di patologie che riguardano altri organi.

Ricordati che nel nostro organismo tutti gli apparati sono uniti da un filo invisibile, che mantiene l'intero sistema in equilibrio. Prendersi cura della propria bocca è quindi fondamentale per evitare l'insorgenza di altri problemi più gravi.

Vediamo quali sono le malattie più comuni che possono colpire la nostra bocca.

Le carie

Si tratta di una patologia infettiva, quindi trasmissibile, e batterica: quando i denti non vengono puliti in modo corretto, i batteri patogeni cominciano a danneggiare lo smalto dei denti, formando le carie.

Ma facciamo un passo indietro: lingua, denti e gengive sono ricoperti da uno strato viscoso, chiamato biofilm, formato da microrganismi che hanno la funzione di proteggere la bocca da agenti esterni.

Se però questa pellicola non viene rimossa quotidianamente attraverso una buona igiene orale, il biofilm si trasforma presto in una placca, ovvero uno strato più denso di colore bianco o giallo, che con il tempo si può mineralizzare, diventando tartaro.

Questa copertura calcificata ci impedisce di pulire efficacemente i denti e il rischio che le carie si formino diventa piuttosto alto.

Nel frattempo i batteri nocivi, che si nutrono di zuccheri, cominciano a produrre sostanze acide di scarto che attaccano e indeboliscono lo smalto.

Solitamente è il dentista ad accorgersi della presenza di carie, che si manifestano come puntini neri sulla superficie del dente: la loro grandezza indica la gravità del danno. In alcuni casi, i batteri riescono a scavare in profondità, creando dei veri e propri buchi ed è a questo punto che iniziamo ad avvertire anche dolore.

Per risolvere il problema, il dentista in genere sostituisce la parte del dente cariata con del materiale artificiale, otturandolo: è bene però ricordare che il suo intervento

non è sufficiente e che è molto importante individuare le cause.

Quali sono quindi i comportamenti che possiamo adottare per cercare di prevenire la formazione di carie?

Prima di tutto, è fondamentale assicurarsi di eliminare la placca dentale ogni giorno, spazzolandosi i denti nel modo corretto e con una certa frequenza.

A questo proposito è molto importante scegliere i prodotti giusti: colluttori e dentifrici a base di fluoro ti aiuteranno a tenere lontani i batteri nocivi. Ma di questo ne parleremo meglio nel Capitolo 5, quando affronteremo l'argomento dell'igiene orale.

Anche la nostra alimentazione può incidere in modo positivo o negativo su questo processo. Chi da bambino non si è sentito dire più volte da un adulto che mangiare troppe caramelle fa male? In effetti aveva ragione!

I batteri amano gli zuccheri, quindi è saggio limitare il consumo di dolci e carboidrati fermentati, come pane o pizza. Sarebbe bene anche preferire i cibi croccanti a quelli molli e appiccicosi ed evitare di fare troppi spuntini durante la giornata. E niente bevande acide prima di andare a dormire.

Un altro elemento poco conosciuto che però spesso influisce sulla formazione delle carie è la qualità della nostra saliva. Quando è acquosa e fluida, la sua capacità di rimuovere i batteri dalla bocca aumenta.

È anche importante la frequenza con la quale le nostre ghiandole salivari ne producono di nuova: l'ideale sarebbe in meno di trenta secondi.

Una dieta sana, una buona pulizia dei denti e una particolare attenzione alla placca dentale e alla saliva possono fare i miracoli quando si tratta di prevenzione dalle carie, evitandoci una visita dal dentista e un dente otturato.

La parodontite

Si tratta di una malattia infiammatoria sistemica che danneggia il sistema di supporto del dente, dalle gengive sino all'osso.

All'inizio si manifesta come un semplice arrossamento delle gengive, che cominciano a sanguinare. Se questa infiammazione non viene trattata nel modo corretto, è probabile che si formino delle tasche, ovvero degli spazi tra il dente e la gengiva, che possono arrivare con il tempo a compromettere l'osso alveolare in cui è radicato il dente.

Quando il danno è ormai esteso, spesso si inizia a soffrire di dolori intorno alla bocca, sotto il naso o vicino all'orecchio. Ecco che allora la parodontite si manifesta con tutti i suoi sintomi.

Senza più un supporto stabile e solido, i denti cominciano a muoversi e, in assenza del giusto intervento, potrebbero rischiare di cadere.

Come possiamo evitare che ciò accada, agendo direttamente sul primo sintomo?

Ricordiamoci che le gengive si infiammano quando intorno iniziano ad accumularsi placca e tartaro. Quindi spazzolarsi i denti nel modo corretto tutti i giorni e

presentarsi agli appuntamenti di pulizia dentale previsti ogni sei mesi presso il proprio dentista sono due comportamenti che possono limitare l'indurimento della placca batterica.

Oltre a questo accorgimento, ci sono però altri fattori che possono influire sull'insorgere della malattia.

Abitudini poco sane, come mangiare molti zuccheri o fumare, possono aumentare la probabilità di incontrare la parodontite.

Anche chi soffre di patologie come il diabete mellito è interessato da un rischio maggiore. Causando un'inflammatione cronica sistemica, il diabete indebolisce la risposta immunitaria del corpo: i batteri nocivi presenti in bocca proliferano più facilmente e la risposta delle gengive all'attacco di agenti esterni è peggiore.

Per quanto riguarda la bocca nello specifico, è bene intervenire subito non appena si nota un arrossamento delle gengive, contattando il proprio dentista ed evitando di acquistare farmaci generici in farmacia.

Buona norma è sottoporsi a controlli periodici per verificare la presenza di tasche gengivali. Tramite i giusti esami, come i raggi X, il dentista può aiutarti a scoprire quanto solido sia il supporto osseo dei tuoi denti. Minore è il sostegno, maggiore sarà la predisposizione alla parodontite.

Proprio come per le carie, anche in questo caso gioca un ruolo fondamentale l'attenzione che dedichiamo ogni giorno all'eliminazione della placca dentale attraverso un'accurata igiene orale.

Le lesioni sospette

Si manifestano come ulcere o piccole macchie bianche o rosse sulla lingua, le guance o sul pavimento della bocca. Spesso non c'è da preoccuparsi perché si tratta di infiammazioni passeggere che possono essere curate con medicinali comuni.

Quando però persistono per più di quindici o venti giorni e non mostrano nessun segno di miglioramento, è bene rivolgersi al proprio dentista per sottoporsi a ulteriori esami. Potrebbe infatti trattarsi di uno dei primi sintomi del tumore del cavo orale.

Come specificato sul sito "Oral Cancer Day 2025" della Fondazione ANDI: "In Italia, ogni anno si registrano circa 6.000 nuove diagnosi specificando tumori del cavo orale, laringe e faringe con una mortalità, a 5 anni dalla diagnosi, di oltre il 39%"².

Riconoscere i sintomi e agire in modo tempestivo sono azioni che possono davvero salvare la vita.

Anche in questo caso la prevenzione gioca un ruolo fondamentale: il primo passo è controllare periodicamente la propria bocca e tenere monitorate eventuali macchie.

Nella maggior parte dei casi però il tumore è la conseguenza dell'abuso di sostanze specifiche, come il fumo o l'alcol. Sia il tabacco sia le bevande alcoliche contengono infatti dei composti che danneggiano il DNA delle cellule presenti nelle mucose della bocca. Ridurne fortemente

² <https://www.oralcancerday.it/il-tumore-del-cavo-orale/cose/>

il consumo può sicuramente aiutarti a prevenire la malattia.

Il legame tra la bocca e il corpo

Come accennato all'inizio del capitolo, la bocca non deve essere trattata come uno scompartimento isolato perché comunica continuamente con tutti gli altri organi del nostro corpo, con i quali c'è un rapporto di influenza reciproca.

Il legame che li unisce è infatti bidirezionale: molto spesso un'infezione orale può contribuire al peggioramento di altre malattie presenti a livello sistemico, mentre una patologia che in apparenza non ha nulla a che fare con il cavo orale può influire negativamente sulla salute di denti o gengive.

Lo avresti mai detto che, mentre ti prendi cura della tua bocca, contribuisce a migliorare la tua condizione fisica generale?

La bocca rappresenta lo specchio del nostro corpo: studiandola e osservandola possiamo trovare degli indizi importanti sul nostro stato di salute.

Cerchiamo di capire meglio quali sono le patologie più comuni legate alla bocca, per imparare a leggerne i segnali.

Pericolosa ma spesso sottovalutata è l'infezione cronica a basso livello che caratterizza molte delle malattie orali.

Quando nella nostra bocca le mucose sono irritate a causa di un eccesso di placca e non si interviene velocemente,

il sistema immunitario rilascia delle proteine che hanno il compito di regolare la risposta difensiva del nostro organismo. Queste proteine non agiscono solo nella bocca, ma circolano anche nel sangue, favorendo la resistenza insulinica e l'aterosclerosi e stimolando i processi infiammatori a livello neurale e intestinale.

Per chi soffre di parodontite, invece, è più facile essere affetto nel corso della vita da malattie cardiovascolari, come infarti o ictus. Questo accade perché i batteri che provocano l'infiammazione orale entrano nel sangue e si posizionano sulle pareti dei vasi sanguigni, favorendo la formazione di placche.

Allo stesso tempo, le molecole che vengono rilasciate dalle gengive irritate e gonfie contribuiscono a rendere il sangue più denso.

Per limitare questi rischi non è solo importante intervenire tempestivamente per trattare la parodontite, ma è anche essenziale seguire una dieta equilibrata e adottare uno stile di vita sano.

Come spiegato nel paragrafo precedente, anche il diabete mellito è fortemente collegato alla salute della bocca e, in particolare, alla parodontite. Le infezioni orali rilasciano infatti sostanze che rendono più difficoltosa l'azione dell'insulina nel nostro corpo, mentre l'eccesso di glucosio nel sangue favorisce le infiammazioni a livello gengivale. Questo tipo di diabete è la dimostrazione concreta di come la bocca e il corpo si influenzino a vicenda.

Molto forte è poi il legame tra gravidanza e infiammazioni orali. Gli ormoni che vengono rilasciati durante quel periodo, come estrogeni e progesteroni, rendono le

gengive più soggette a sanguinamenti e arrossamenti. Se questo sintomo viene sottovalutato e l'inflammazione sfocia in una parodontite, le conseguenze possono essere diverse, da un parto prematuro alla nascita di un neonato sottopeso.

Ultimo, ma non per importanza, i batteri orali possono anche favorire i problemi respiratori, annidandosi nelle vie aeree, contribuire all'insorgenza dell'artrite reumatoide o al peggioramento dell'Alzheimer.

Prevenire le malattie orali, mettendo in atto piccoli accorgimenti quotidiani può aiutarti a migliorare lo stato di salute del tuo organismo, dal cuore sino alle articolazioni.

CAPITOLO 3



LA SALUTE ORALE INIZIA A TAVOLA

L'alimentazione svolge una funzione chiave nella prevenzione delle malattie che possono colpire la nostra bocca.

Avresti mai detto che il cibo che scegli di mettere sulla tavola ha un ruolo così importante?

La dieta che seguiamo tutti i giorni ha infatti una grande influenza sull'equilibrio che esiste tra i batteri "buoni" e quelli nocivi, ovvero sul microbiota orale. Quando ad esempio assumiamo troppi cibi processati, zuccheri raffinati o bevande acide, l'armonia in cui convivono i due diversi tipi di batteri viene messa a repentaglio: il rischio che i microrganismi patogeni prendano il comando e comincino a diffondersi diventa molto alto.

Se questa situazione perdura nel tempo, le difese naturali della bocca si indeboliscono e le probabilità di infiammazioni alle mucose orali o di carie nei denti aumentano.

I problemi però non finiscono qui!

I batteri nocivi, attraverso la saliva o il sangue, possono raggiungere l'intestino, colonizzarlo e alterarne l'ecosistema, ovvero il microbiota. Questo può avere conseguenze dannose sulla risposta immunitaria e sulla digestione e causare delle malattie legate al metabolismo.

Scegliere di adottare una dieta sana ed equilibrata può davvero fare la differenza: non solo per la salute della nostra bocca, ma anche per il benessere del nostro organismo.

Ma quali sono i cibi che possono contribuire a raggiungere questo obiettivo? E quali funzioni hanno nello specifico?

Partiamo dalle basi.

Minerali e vitamine

I primi sono elementi inorganici, le seconde sono sostanze organiche: entrambi sono dei micronutrienti essenziali che contribuiscono al buon funzionamento dell'organismo.

Il nostro corpo non è però in grado di produrli in modo autonomo ed è quindi costretto ad assumerli esternamente attraverso il cibo. Per ottenere il giusto apporto di vitamine e minerali, è quindi essenziale scegliere con cura i cibi di cui ci nutriamo.

Ma qual è la loro funzione di preciso?

I minerali regolano le funzioni cellulari e le reazioni enzimatiche, si occupano della costruzione delle ossa, controllano il pH del sangue e sono coinvolti nella trasmissione nervosa e nella contrazione muscolare. I processi a

cui partecipano sono quindi innumerevoli e questo sottolinea la loro importanza.

I minerali principali sono: calcio, fosforo, fluoro, ferro e zinco. Ognuno di loro svolge un compito ben definito all'interno del nostro corpo.

Di questi ci interessano però in particolare i primi due perché sono coinvolti direttamente in meccanismi che riguardano la nostra bocca.

Il calcio è uno dei componenti principali delle ossa e dei denti. In particolare si occupa della formazione minerale delle parti più dure dei denti, quindi dello smalto e della dentina, e del mantenimento di una buona densità ossea della mandibola e della mascella.

Essendo presente nella saliva, rende anche lo smalto resistente agli acidi prodotti dai batteri nocivi ed è in grado di riparare le lesioni dei tessuti dentali nella loro fase iniziale.

Il fosforo è un altro minerale fondamentale per la nostra bocca: senza il fosforo il calcio non riuscirebbe a formare i cristalli di fosfato di calcio che rendono il dente resistente e quindi meno soggetto a lesioni esterne. Contribuisce inoltre a riparare i danni iniziali allo smalto, tramite processi di remineralizzazione.

Una dieta povera di fosforo e calcio può quindi rendere i nostri denti più fragili e deboli, aumentando il rischio di carie e mobilità dentale.

Entrambi i minerali sono presenti nei prodotti a base di latte, nel pesce, nei legumi, nelle frutta secca e nei semi. Il calcio però si trova anche nelle verdure a foglie verde, mentre il fosforo nella carne, nel pollame e nelle uova.

Come i minerali, anche le vitamine partecipano a numerose funzioni vitali: regolano il nostro metabolismo, supportano il sistema immunitario e contribuiscono alla produzione di energia e alla rigenerazione dei tessuti. Si dividono inoltre in liposolubili e idrosolubili.

Perché è importante questa differenza?

Le prime (A, D, E, K) possono essere assorbite solo in presenza di lipidi, o grassi, e vengono immagazzinate nel tessuto adiposo. Quindi il nostro corpo ha in genere sempre a disposizione delle riserve di queste vitamine.

Le seconde invece (B, C) devono essere assunte tutti i giorni perché il nostro organismo non è in grado di accumularle.

Essenziale per la nostra bocca è la vitamina D che aiuta il processo di incorporazione e di assorbimento del calcio e del fosforo nei tessuti del dente e nelle ossa mascellari. Incoraggia inoltre la produzione di molecole che evitano la proliferazione dei batteri dannosi. Possiamo assumere la vitamina D integrando nella nostra dieta i pesci grassi, il tuorlo dell'uovo, il latte e i cereali fortificati.

Non meno importante è la vitamina C che contribuisce alla produzione di collagene, proteina presente nelle gengive e nei tessuti che sostengono il dente. Grazie al suo supporto al sistema immunitario, ci aiuta anche a prevenire i danni alla mucosa orale o le infezioni gengivali.

La vitamina C è contenuta soprattutto in verdura e frutta come agrumi, kiwi, broccoli, fragole, peperoni, uva e ribes.

Gli zuccheri

Passiamo quindi a qualche consiglio pratico che possa aiutarci a scegliere una dieta sana per la nostra bocca, partendo proprio dagli zuccheri.

Questi carboidrati semplici sono molecole organiche essenziali per l'organismo perché mettono a disposizione l'energia che le cellule possono usare nell'immediato.

Bisogna però fare attenzione: un'alimentazione sbilanciata, troppo ricca di zuccheri, può essere pericolosa per il nostro corpo e quindi anche per la bocca.

Come accennato nei capitoli precedenti, le carie dentali si formano nel momento in cui la placca dentale che ricopre i nostri denti non viene rimossa in modo accurato durante l'igiene orale quotidiana. I batteri nocivi iniziano così a diffondersi nella bocca e a indebolire tessuti e mucose.

Ma cosa c'entra tutto questo con gli zuccheri?

Quando li ingeriamo, i batteri li fermentano e producono degli acidi che abbassano il pH della bocca.

Inizia così un processo di demineralizzazione del dente che consiste nella distruzione progressiva del fosforo e del calcio che costituiscono i denti, danneggiandone lo smalto e la dentina. A lungo andare le microlesioni possono trasformarsi in carie di diversa grandezza.

Ma questo non è l'unico motivo per cui assumere troppi zuccheri è poco sano. Gli zuccheri contribuiscono infatti anche alla formazione della placca dentale, che è la causa principale sia delle carie sia dello squilibrio tra batteri "buoni" e nocivi. Le conseguenze sono mucose orali e gengive più sensibili ai processi infiammatori.

Inoltre gli zuccheri rendono meno efficaci le difese naturali del cavo orale contenute nella saliva.

Nella nostra dieta sarebbe quindi saggio evitare il più possibile o quantomeno ridurre la frequenza di assunzione di dolci e snack appiccicosi, come torte, marmellate, caramelle, cioccolato e biscotti.

Le bevande gassate, acide e i succhi di frutta industriali sono persino più dannosi perché essendo liquidi riescono a ricoprire una superficie maggiore della bocca.

Anche i carboidrati raffinati e la frutta troppo zuccherina, come uva, fichi e datteri dovrebbero essere mangiati in quantità limitate.

Buona norma è consumare comunque i dolci subito dopo i pasti, quando la saliva è già in funzione, e accompagnarne l'assunzione con un risciacquo di acqua. Le bibite zuccherate andrebbero invece bevute velocemente e con una cannuccia per diminuire il tempo di permanenza nella bocca.

È inoltre saggio aspettare circa venti o trenta minuti prima di spazzolarsi i denti dopo aver bevuto qualcosa di acido o molto zuccherato: lo smalto infatti è più fragile e si rischia di rovinarlo.

Ricordati che per dolcificare puoi usare degli edulcoranti, come stevia e xilitolo, molto meno dannosi per la salute!

Merendine e biscotti possono essere sostituiti da verdura e frutta fresca che, oltre a contenere gli zuccheri, ti permettono di assumere fibre, vitamine e minerali.

I cibi alleati della bocca

Abbiamo imparato che troppi zuccheri possono danneggiare la salute della nostra bocca, ma quali sono i cibi che possono invece aiutarla?

Verdura e frutta croccante favoriscono la salivazione, difesa naturale che combatte l'acido prodotto dai batteri nocivi. Inoltre, grazie alla loro consistenza, contribuiscono a rimuovere la placca dai denti e a fortificare le gengive.

Una buona abitudine è mangiare tre porzioni di frutta e due di verdura al giorno, anche come spuntino.

Per evitarne l'ossidazione e quindi la perdita di sostanze nutritive, l'ideale sarebbe tagliare frutta e verdura poco prima dei pasti e preferire il vapore rispetto ad altri tipi di cotture.

Il latte e i suoi derivati sono importanti perché contengono calcio e fosforo, essenziali per la mineralizzazione dei denti. Meglio però non esagerare con i formaggi e soprattutto cerca prediligere quelli magri o stagionati.

Per quanto riguarda le proteine, è preferibile consumare carni magre e bianche, come pollo, tacchino e coniglio o, ancora meglio, il pesce azzurro, come sgombero, sardine, tonno e pesce spada. Per ridurre i grassi animali, è bene integrare nella propria dieta anche uova e legumi.

Scegli la pasta e il pane a base di farine integrali, quindi non bianche o raffinate, perché contengono più fibre, minerali e nutrienti.

Durante la giornata, ricordati di stimolare la salivazione masticando gomme con lo xilitolo e senza zucchero e bevendo molta acqua.

Per gli spuntini, meglio optare per frutta secca, ricca di minerali.

Questi consigli possono essere riassunti nella cosiddetta piramide odonto-alimentare che contiene i cibi sia nocivi che salutari per i nostri denti.

Alla base della piramide, troviamo i cosiddetti alimenti anti-cariogeni, che riducono la formazione delle carie e rinforzano lo smalto dentale. Tra questi ricordiamo la frutta fresca e a guscio, la verdura cruda, i formaggi stagionati e il latte, l'acqua e le bevande senza zuccheri, i cibi fibrosi e poco appiccicosi.

Nella fascia centrale, invece, si trovano i cibi cariostatici, che hanno un effetto neutro sulla salute della nostra bocca. Ne fanno parte la verdura cotta, carne e pesce e i grassi, come uova e formaggi freschi.

La punta è occupata dagli alimenti cariogeni, che favoriscono la formazione della placca e delle carie. Questi comprendono i cibi acidi e gli zuccheri ed è meglio consumarne il meno possibile.

CAPITOLO 4



LA PERDITA DEI DENTI

Il problema della maggior parte delle malattie che interessano la bocca è il modo in cui si manifestano: silenzioso e poco evidente.

Le carie ad esempio impiegano settimane, se non addirittura mesi, a raggiungere la parte più interna del dente e a provocare dolori lancinanti. Anche le gengive infiammate, seppur arrossandosi, spesso non causano particolari fastidi. Persino le macchie, prima di trasformarsi in vere e proprie lesioni, vengono di solito ignorate perché indolori e poco visibili.

Di conseguenza noi ci accorgiamo che qualcosa non funziona solo quando i recettori sensoriali generano un impulso nervoso che, passando attraverso le fibre, arriva sino al cervello, che decodifica il messaggio e lo etichetta come “dolore”. Peccato che, quando questa sensazione si manifesta, la malattia orale si trovi già a uno stato avanzato e richieda quindi un intervento tempestivo.

Una delle conseguenze più gravi a cui possiamo andare incontro se ignoriamo il disturbo è la perdita dei denti, che può essere provocata dall'indebolimento dell'osso alveolare che lo sostiene oppure dal danneggiamento irreversibile della sua struttura esterna.

A sua volta, l'estrazione di uno o più denti può causare una serie di problemi a livello sistemico, coinvolgendo diversi apparati, da quello digerente a quello muscoloscheletrico.

Imparare quindi a riconoscere le malattie orali per trattarle nella loro fase iniziale è fondamentale per evitare di dover affrontare problemi di gravità maggiore.

Le cause

Delle carie dovresti ormai conoscere la maggior parte delle informazioni importanti: come mai si formano, qual è il ruolo della placca dentale e del tartaro, quali sono i batteri che le causano e i tipi di cibi che ne possono facilitare la diffusione.

Forse però ancora non sai come evolvono e si trasformano nel corso del tempo. All'inizio appaiono come delle semplici macchioline bianche, meno lucide rispetto al resto del dente: il loro colore testimonia l'inizio del processo di demineralizzazione, quindi di eliminazione del calcio e del fosforo, i due minerali che costituiscono lo smalto e la dentina. In alcuni casi si può avvertire una maggiore sensibilità ai cibi dolci oppure acidi.

Se non viene trattata in questa prima fase, presto la macchia si trasforma in una vero e proprio foro che

esternamente appare come un puntino marrone scuro, ruvido al tatto. A questo punto solo un'otturazione può risolvere il problema velocemente.

In caso di mancato intervento, la cavità diventerà più profonda e assumerà un colore tendente al nero oppure al grigio. Questo è il segnale che i batteri hanno raggiunto la parte più interna del dente, quindi la polpa. A volte l'infezione può peggiorare sino a evolvere in un ascesso o granuloma periapicale: entrambe le infiammazioni, seppur diverse, interessano l'apice della radice del dente. Il danno è irreversibile e, oltre a un dolore pulsante, possono comparire sintomi come la febbre o una sensazione generale di malessere. L'unico modo per riuscire a salvare il dente è sottoporsi a un intervento di devitalizzazione, che consiste nell'eliminare la parte di polpa infettata. In alcuni casi però il danno è così esteso che si deve procedere con l'estrazione del dente.

Non solo le carie non trattate possono avere un epilogo così drammatico, ma anche la gengivite. Inizia solitamente come un semplice arrossamento dei tessuti gengivali, accompagnato a volte anche dal loro sanguinamento. Se questo segnale viene sottovalutato e ignorato, ecco che possono manifestarsi i primi sintomi della parodontite che, come ben sappiamo, è una malattia che compromette i tessuti e le ossa che sostengono il dente.

Quando la gengivite non viene curata, spesso si creano delle tasche e inizia il processo di riassorbimento dell'osso alveolare. Una semplice infiammazione sfocia in una parodontite che, con il tempo, porta alla mobilità dentale e in alcuni casi alla perdita dei denti.

Secondo la SIdP (Società Italiana di Parodontologia e Implantologia): “Essa rappresenta la sesta malattia cronica non trasmissibile più diffusa al mondo (Tonetti et al 2017) e la causa principale di perdita dei denti”³.

Semplici malattie orali possono quindi trasformarsi in problemi gravi e portare all'estrazione di uno o più denti. Capire come prevenire e intervenire tempestivamente sono gli unici metodi che ti consentono di metterti al riparo da danni irreversibili.

Le conseguenze

Cosa succede quando la nostra bocca viene privata di uno o più denti?

Come potrai ben immaginare, le prime conseguenze negative ricadono proprio sulle azioni compiute ogni giorno dalla bocca. L'assenza di un dente crea naturalmente uno spazio vuoto che provoca uno spostamento non solo dei denti vicini ma anche di quelli che appartengono all'altra arcata dentaria. I denti adiacenti infatti tenderanno a inclinarsi per tentare di colmare il vuoto, mentre quelli opposti, quindi superiori o inferiori, cercheranno di abbassarsi o alzarsi per cercare un contatto con gli altri denti.

³ Società Italiana di Parodontologia e Implantologia, *Linee Guida per il Trattamento della Parodontite di Stadio I-III*, Società Italiana di Parodontologia e Implantologia, Firenze, 2022, pagina 5.

Provocando un'alterazione nel loro allineamento, queste modifiche possono provocare una malocclusione: i denti si trovano in posizioni anormali e non combaciano più perfettamente. Provare dolori mandibolari, avvertire una certa difficoltà durante la masticazione o notare un'usura nel resto dei denti diventa all'improvviso la normalità. In particolare, risulta sempre più difficile tritare o spezzettare i cibi nel modo corretto perché i denti non si trovano più nelle posizioni che gli consentono di svolgere il loro ruolo. Masticare cibi duri e croccanti, come verdura cruda, carne o frutta secca provoca dolore, fastidio e anche un senso di sconcerto. Spesso quindi si decide di eliminare dalla propria quotidianità certi tipi di alimenti e di sostituirli con alcuni più morbidi, che richiedono una masticazione meno lunga e impegnativa, come pane, formaggi freschi o verdura cotta. In questo caso il rischio maggiore è che ci si adatti lentamente all'assenza dei denti e, per evitare di intervenire, si opti per una dieta squilibrata e spesso carente di fibre, vitamine e minerali. Scelta che ovviamente ha ripercussioni sull'intero organismo.

Come potrai immaginare quindi i problemi non si limitano solo al cavo orale.

Una masticazione corretta stimola infatti il corpo a produrre la quantità di saliva giusta per iniziare la digestione dei carboidrati, attraverso l'azione di particolari enzimi. Quando i denti sono disallineati, causando una malocclusione, le ghiandole salivari ne producono in minor quantità, minacciando l'intero processo digestivo e l'assorbimento dei nutrienti. Ma le complicazioni continuano. Triturare poco i cibi mette in seria difficoltà anche lo

stomaco che, attraverso la faringe e l'esofago, riceve del cibo che non è stato masticato e spezzettato in modo efficace. Lo stomaco deve quindi produrre più succhi gastrici, mentre l'intestino è costretto a secernere un maggior numero di enzimi: entrambi gli organi sono chiamati a lavorare a lungo per riuscire a scomporre gli alimenti e a ricavarne i nutrienti, che devono essere poi assorbiti.

In termini pratici, le conseguenze sono acidità e bruciore, dovuti alla quantità eccessiva di succhi gastrici; gonfiore, a causa del tempo maggiore in cui il bolo rimane nell'apparato digerente; e difficoltà intestinali, dovute al lento assorbimento dei cibi.

Un altro apparato su cui la perdita dei denti influisce è quello muscoloscheletrico. Sia le arcate dentarie sia l'articolazione che collega la mandibola all'osso temporale del cranio, e che ci consente di aprire e chiudere la bocca, possono influenzare la nostra postura.

Quando infatti i denti non combaciano, la mandibola è costretta a spostarsi per adattarsi al nuovo allineamento: i muscoli che circondano la bocca iniziano a lavorare in modo asimmetrico, causando un disequilibrio anche nei muscoli del collo e della schiena, a cui sono collegati. Questo genera una tensione muscolare alla parte superiore del corpo che provoca mal di testa, dolori al collo o alle spalle.

Infine, non bisogna sottovalutare un altro fattore molto importante: la perdita dei denti spesso indebolisce l'autostima, compromettendo le capacità relazionali e sociali della persona. Come anticipato all'inizio del libro, la bocca non ci consente solo di mangiare ma anche di comunicare

con gli altri, attraverso le parole o le espressioni del viso. Quando alcuni denti vengono a mancare, ci si sente meno sicuri dell'aspetto della propria dentatura, quindi spesso si tende a evitare di sorridere, parlare in pubblico o addirittura di partecipare a eventi sociali.

Gli impianti come soluzione

Un tempo, per risolvere il problema della perdita dei denti, veniva consigliato l'utilizzo di protesi mobili, come ad esempio le dentiere. Queste però, oltre a ridurre la percezione del gusto, risultavano spesso scomode perché tendevano a essere poco stabili e a muoversi in modo eccessivo. Una masticazione corretta e una buona espressione linguistica venivano quindi nuovamente compromesse.

Oggi, grazie a studi e ricerche, le protesi mobili sono state sostituite da impianti fissi che permettono di preservare l'osso rimanente e di consentire lo svolgimento delle normali funzioni. Questo metodo consiste nell'inserire degli impianti in titanio nelle ossa mascellari, costituendo così una sorta di radice artificiale e formando una base solida. Sull'impianto vengono poi fissati dei denti artificiali che, grazie alle moderne tecnologie, sono molto simili a quelli naturali.

Questo sistema permette quindi di migliorare l'aspetto estetico del sorriso e di ottenere una masticazione corretta ed efficace. La letteratura internazionale riporta tassi di sopravvivenza implantare tra il 94% e il 98% a dieci anni,

con risultati sovrapponibili anche in pazienti complessi (parodontali trattati, fumatori controllati, diabetici compensati)⁴.

Non bisogna però pensare che l'implantologia sia la soluzione a tutti i problemi orali: in presenza di gengive sanguinante o di infiammazioni orali anche una radice artificiale può non essere efficace. La prevenzione e un'igiene orale attenta rappresentano l'unico modo per mantenere una bocca sana.

⁴ Buser D. et al., *Journal of Dental Research*, Sage Publications, Thousand Oaks, 2012.

Pjetursson BE. et al., *Clinical Oral Implants Research*, Wiley, Hoboken, 2014.

Chappuis V. et al., *Journal of Periodontology*, American Academy of Periodontology, Chicago, 2013.

CAPITOLO 5



L'IGIENE ORALE

Ormai dovrebbe essere chiaro che la causa principale della maggior parte delle malattie orali sia la placca, una pellicola trasparente di batteri che ricopre i denti. Se non viene rimossa quotidianamente attraverso una buona igiene orale, questo strato si indurisce sino a trasformarsi in tartaro, una sostanza di colore giallo o marrone che può essere eliminata solo tramite la pulizia professionale che svolge il dentista.

Per evitare che la placca provochi carie, infiammazioni alle mucose orali, gengiviti o addirittura parodontiti, si possono imparare delle semplici regole per eseguire a casa un'igiene orale efficace.

Questo non significa evitare di rivolgersi al proprio dentista in caso di necessità, ma cercare di prenderci cura della nostra bocca ogni giorno per impedire che problemi risolvibili, come la placca, degenerino trasformandosi in situazioni più gravi.

Vediamo quindi una serie di buone abitudini che possiamo adottare nella nostra routine orale.

La scelta dello spazzolino e del dentifricio

Il nostro alleato numero uno è proprio lo spazzolino perché è lo strumento che utilizziamo tutti i giorni per pulirci i denti. Di sicuro, quando vai in un supermercato nel reparto dell'igiene personale, ti senti confuso di fronte alla quantità esorbitante di spazzolini tra cui puoi scegliere: ne esistono di tutte le tipologie e colori. Decidere quale acquistare è un passaggio molto importante che influenzerà l'intera fase di pulizia: la scelta non è da sottovalutare. Scopriamo quindi come distinguerli e capire qual è quello più giusto per noi.

Lo spazzolino è formato dal manico, nonché la parte impugnabile, e dalla testina, su cui sono attaccate le setole, costituite da fibre sintetiche.

La testina può essere di piccola o media grandezza: è consigliabile optare per quella di circonferenza minore perché è in grado di raggiungere anche gli spazi più stretti e lontani, situati nella parte posteriore della bocca.

Per le setole possiamo invece scegliere tra morbide, medie e dure. Le prime sono indicate soprattutto per chi soffre di gengive sensibili perché rimuovono la placca senza irritarle, mentre le seconde consentono una pulizia più energica, anche se bisogna fare attenzione perché movimenti troppo bruschi potrebbero danneggiare lo smalto. In genere gli spazzolini con le setole dure sono invece

sconsigliati perché, per quanto possano essere utili per eliminare gli accumuli di placca, il rischio di compromettere lo smalto e infiammare i tessuti gengivali è piuttosto alto.

Spesso nella parte posteriore della testina si può anche notare una gomma ondulata, utile per rimuovere i batteri dalla superficie della lingua.

Queste sono quindi le principali differenze su cui concentrarti quando acquisti uno spazzolino manuale. Come ben saprai oggi infatti ne esistono anche di elettrici.

Quale scegliere?

Gli spazzolini classici sono vantaggiosi perché si possono utilizzare ovunque e puoi controllare tu stesso i movimenti e la pressione che applichi sui denti.

Quelli elettrici invece richiedono un minor impegno perché la testina si muove in modo automatico, rimuovendo spesso più placca rispetto agli spazzolini manuali. Inoltre molti sono dotati di sensori di pressione che ti aiutano a prevenire eventuali danni allo smalto e alle gengive.

Negli ultimi tempi sono nati anche gli spazzolini sonici che, oltre a essere elettrici, hanno una testina allungata che vibra ad altissima frequenza, garantendoti una pulizia approfondita dei denti e degli spazi interdentali. Spesso a questa tipologia sono anche associate delle applicazioni scaricabili sullo smartphone che ti guidano durante l'igiene orale, consigliandoti i movimenti corretti da eseguire e le tempistiche da rispettare.

Dopo aver fatto chiarezza sui tipi di spazzolino, possiamo passare alla valutazione del nostro secondo miglior amico: il dentifricio. Il suo compito è quello di eliminare

la placca e i batteri e di proteggere la bocca dalle infiammazioni. In base alle tue necessità puoi scegliere tra quelli naturali, per denti sensibili o antiplacca.

Importante è però sempre verificare che ci sia la giusta quantità di fluoro, un minerale che rinforza lo smalto, riparandolo da eventuali lesioni iniziali, e che aiuta la bocca a difendersi da agenti esterni. Nella lista degli ingredienti, è bene controllare anche che non siano presenti alte percentuali di sostanze abrasive, come il carbonato di calcio e la silice, che potrebbero con il tempo danneggiare le mucose orali.

Come spazzolare i denti: i sei metodi

Bene, abbiamo acquistato il dentifricio e lo spazzolino più adatti a noi, ora è il momento di capire come utilizzarli per pulire al meglio i nostri denti.

Possiamo analizzare in totale sei diversi metodi: i primi due sono da evitare se si desidera eliminare la placca, mentre gli ultimi contengono ottimi consigli da seguire per mantenere una bocca sana.

Il primo consiste in una pulizia veloce, approssimativa, che rimuove lo strato di batteri e i residui di cibo solo nelle zone più accessibili della bocca. Diverse aree, come ad esempio la parte posteriore dei denti oppure dietro i molari o i premolari, rimangono quindi sporche e soggette a infezioni.

Come anticipato, una pulizia aggressiva utilizzando uno spazzolino con le setole dure è altrettanto sconsigliata

perché si rischia di compromettere lo smalto dei denti o di causare la recessione gengivale, un processo che si verifica quando il colletto del dente viene scoperto. Questi problemi possono portare nel tempo a carie, gengiviti o infiammazioni alle mucose orali.

Uno dei modi migliori per prenderci cura dei nostri denti è eseguire un buon spazzolamento. In che cosa consiste?

È necessario impugnare lo spazzolino, inclinarlo di 45 gradi verso le gengive ed eseguire dei movimenti rotatori verticali, mai orizzontali, su entrambe le arcate dentarie. La nostra azione deve partire sempre dalle gengive per poi spostarsi su tutto il dente, in modo da eliminare anche la placca che si accumula vicino al tessuto gengivale. Per pulire la parte anteriore dei denti, sarebbe invece buona norma utilizzare il lato corto dello spazzolino.

È un'abitudine sana pulire anche la lingua e le guance perché possono accumulare batteri che infiammano le mucose orali.

Sono necessari circa due minuti per svolgere una corretta pulizia ed è fondamentale eseguirla almeno due o tre volte al giorno, dopo i pasti. Oltre a questi dettagli tecnici, ciò che fa davvero la differenza è però il nostro livello di attenzione: durante l'igiene orale dobbiamo concentrarci sul modo in cui muoviamo lo spazzolino e sulle zone in cui lo stiamo passando. Solo così potremo eseguire davvero un'ottima igiene.

Se si desidera pulire i denti in modo ancora più accurato si può optare per gli spazzolini elettrici oppure sonici che, come accennato, si muovono in modo preciso, controllato e automatico.

Il quinto metodo riguarda invece la pulizia interdentale, fondamentale tanto quanto quella delle superfici. Gli strumenti richiesti sono il giusto scovolino e il filo interdentale, ma di questi avremo modo di parlare nel paragrafo successivo.

Infine, per un'igiene perfetta è consigliata anche la tecnica dell'assolo: utilizzando uno spazzolino monociuffo, si eseguono dei movimenti circolari e precisi lungo il bordo gengivale per ottenere l'eliminazione completa della placca che si accumula nella parte inferiore del dente.

Scovolini, fili interdentali e collutori

Molte persone pensano che pulire solo la superficie visibile dei denti sia sufficiente. In realtà non è così: sono proprio gli spazi nascosti a richiedere tutta la nostra attenzione. Lì infatti si accumulano residui di cibo, batteri e placca pronti a infiammare le nostre gengive o a produrre delle carie.

Per occuparci al meglio degli spazi interdentali possiamo fare affidamento su scovolini e filo interdentale.

I primi assomigliano a degli spazzolini in miniatura perché presentano un manico e delle setole artificiali. Grazie alla loro grandezza, riescono a pulire in modo ottimale lo spazio tra i denti con una sola passata. È consigliato utilizzarlo prima e dopo l'igiene orale ed è indicato soprattutto per le persone che presentano spazi più larghi, in cui è facile che si depositino batteri in maggior quantità. È possibile anche rivolgersi al proprio dentista per

misurare lo spazio interdentale e farsi quindi suggerire lo scovolino della giusta misura.

Il filo interdentale è invece raccomandato a tutti e si può passare direttamente dopo essersi spazzolati i denti. Ne esistono di diverse tipologie: da quelli cerati, che scorrono più facilmente, a quelli espandibili, che si adattano meglio agli spazi interdentali, a quelli con la spugnetta, perfetti per chi porta apparecchi o impianti, sino ai nastri, che hanno una larghezza maggiore. L'importante è utilizzarlo almeno una volta al giorno.

Utile può essere anche l'idropulsore, un dispositivo elettrico che direziona un getto d'acqua fra i denti e le gengive per rimuovere placca e batteri. Non deve comunque essere considerato un sostituto del filo o dello scovolino.

Un altro prodotto che possiamo utilizzare per migliorare l'igiene orale è il collutorio: si tratta di una soluzione liquida che si utilizza per sciacquarsi la bocca, per circa trenta o sessanta secondi, dopo essersi spazzolati i denti. Ne esistono di antibatterici, efficaci soprattutto per chi ha subito un intervento o presenta le mucose infiammate, e di fluorati, che rimuovono i batteri e rinforzano lo smalto. Alcuni appartengono al mondo della cosmetica e hanno solo la funzione di mascherare l'alitosi, senza però agire sulla causa.

Attenzione però a non abusarne: i collutori non sostituiscono né lo spazzolino né il filo e soprattutto, con il tempo, possono avere conseguenze negative sulla microflora orale.

L'igiene professionale

Una corretta igiene orale a casa può aiutarti quindi a prevenire infiammazioni e infezioni orali, ma spesso non è sufficiente. Lo spazzolino e il filo interdentale non riescono a pulire in modo corretto tutti i punti, soprattutto molari e premolari, ma anche spazi interdentali stretti oppure la zona che unisce il dente al tessuto gengivale. Per questo è buona norma sottoporsi a un'igiene professionale dal proprio dentista che attraverso strumenti mirati è in grado di rimuovere anche la placca più ostinata e il tartaro che si è accumulato. La frequenza con la quale ci si deve recare da uno specialista per questo trattamento varia in base al paziente: chi non è soggetto a infezioni orali, come carie o gengiviti, può richiederla una volta ogni sei o dodici mesi, per svolgere un controllo generale sullo stato di salute della bocca e prevenire la formazione di placca o tartaro⁵. Le persone che hanno sofferto di malattie parodontali dovrebbero sottoporsi a un'igiene professionale ogni quattro o sei mesi per scongiurare le infiammazioni e rimuovere la placca sottogengivale⁶. Per

⁵ Società Italiana di Parodontologia e Implantologia, *Linee Guida per il Trattamento della Parodontite di Stadio I-III*, Società Italiana di Parodontologia e Implantologia, Firenze, 2022.

Sanz M., Herrera D., Kebschull M., Chapple I.L.C., Jepsen S., Berglundh T., Sculean A., Tonetti M.S., et al., *Treatment of stage I–III periodontitis – The EFP S3 level clinical practice guideline*, Journal of Clinical Periodontology, Wiley, Hoboken, 2020.

i pazienti che presentano degli impianti è consigliato un intervallo di quattro o sei mesi, insieme a un controllo annuale tramite radiografia, per evitare mucosite e peri-implantite⁷. Infine, le persone che sono soggette a particolari stili di vita o patologie, come il diabete, scarsa igiene, fumo o predisposizione genetica, dovrebbero recarsi dal dentista per l'igiene ogni tre mesi, per verificare lo stato del biofilm e dei tessuti orali⁸.

⁶ Società Italiana di Parodontologia e Implantologia, *La gestione del paziente parodontale in terapia di supporto (SPT)*, Società Italiana di Parodontologia e Implantologia, Firenze, 2020.

Tonetti MS et al., *Journal of Clinical Periodontology*, Wiley, Hoboken, 2015.

Lang NP et al., *Journal of Clinical Periodontology*, Wiley, Hoboken, 2009.

⁷ Sanz M. et al., *Prevention and treatment of peri-implant diseases—The EFP S3 level clinical practice guideline*, *Journal of Clinical Periodontology*, Wiley, Hoboken, 2021.

⁸ Società Italiana di Parodontologia e Implantologia, *Il mantenimento del paziente a rischio parodontale*, Società Italiana di Parodontologia e Implantologia, Firenze, 2022.

Graziani F. et al., *Journal of Clinical Periodontology*, Wiley, Hoboken, 2017.

CONCLUSIONE

In queste pagine abbiamo scoperto quanto la bocca sia un organo centrale per il benessere del nostro organismo. I problemi che la riguardano non rimangono infatti confinati a gengive, denti e lingua: attraverso il sangue o le vie respiratorie, i batteri nocivi sono in grado di raggiungere gli altri organi, come cuore, cervello e stomaco, peggiorando le patologie preesistenti, che a loro volta possono influire sulla salute della nostra bocca.

Il doppio filo a cui sono legati tutti gli apparati del corpo ci ha aiutati a capire che nessuno di questi può essere trascurato, nemmeno la bocca. Prendercene cura ogni giorno attraverso una buona igiene orale ci permette di evitare infiammazioni alle mucose orali, gengiviti, parodontiti, carie e persino lesioni. Malattie che, con il passare del tempo, possono portare a conseguenze più gravi, come la perdita dei denti.

La prevenzione è il metodo più efficace per mantenere la nostra bocca in salute. Non è un gesto tecnico ma un atto di consapevolezza: è decidere che la salute non è assenza di malattia ma equilibrio e armonia, è scegliere ogni giorno di preservare ciò che ci permette di vivere pienamente e di svolgere azioni quotidiane come mangiare, bere e comunicare con gli altri.

Non dimentichiamo infatti che la bocca è l'organo che ci consente di esprimere le nostre emozioni, parlare dei nostri sentimenti e presentarci al mondo, attraverso le parole e il sorriso. È una parte fondamentale della nostra identità perché ci aiuta a mostrare chi siamo.

Naturalmente la prevenzione non elimina né sottominua la figura del dentista: si tratta di abitudini salutari da accompagnare a visite periodiche presso uno specialista che, attraverso strumenti professionali e consigli mirati, ci aiuta a occuparci ancora meglio della nostra salute orale.

Ricapitoliamo quindi i punti focali che non dobbiamo dimenticare:

- Non ignorare le gengive che sanguinano, eventuali infiammazioni alle mucose orali o un dolore mandibolare.
- Bevi molta acqua per stimolare la salivazione e rimuovere i residui di cibo.
- Mangia verdura e frutta cruda e croccante tutti i giorni.
- Limita il consumo degli zuccheri.
- Lava i denti dopo i pasti per due minuti.
- Utilizza il filo interdentale e lo scovolino.
- Recati dal tuo dentista ogni sei mesi per un'igiene professionale e una volta all'anno per un controllo generale.
- E non avere paura di sorridere!

Ogni visita di controllo, ogni attenzione quotidiana, ogni gesto di cura è una forma di rispetto verso se stessi.

Non per paura di perdere, ma per il desiderio di mantenere.

Non per dovere, ma per gratitudine verso la vita che ci attraversa.

**“UN SORRISO CONSAPEVOLE
È IL RIFLESSO DI UNA PERSONA
CHE HA SCELTO DI STARE BENE
CON SE STESSA E CON GLI ALTRI”.**

Dottor Marco Savi, Dottor Camillo Dardano.

RINGRAZIAMENTI

Questo lavoro nasce da un percorso fatto di ascolto, ricerca e dedizione, ma soprattutto dalle persone che ogni giorno danno significato a ciò che faccio.

Desidero ringraziare i miei pazienti, che con la loro fiducia mi ricordano quanto la cura non sia mai soltanto tecnica, ma anche relazione, empatia e presenza. Attraverso i loro racconti e le loro storie ho imparato che ogni sorriso è unico e che dietro a ciascuno di essi c'è sempre un mondo di emozioni, paure e speranze.

Un profondo grazie va ai miei collaboratori e assistenti, che condividono con me la visione di un'odontoiatria moderna, scientifica e umana. Ogni giorno, con la loro professionalità e il loro entusiasmo, rendono possibile trasformare questa visione in realtà.

Ringrazio anche i miei maestri e colleghi, per aver alimentato la mia curiosità e per avermi insegnato che la vera competenza nasce dalla voglia di non smettere mai di imparare. In particolare, desidero menzionare il Dottor Andrea Cavada, collega e attento collaboratore dei nostri studi, per il supporto scientifico che ci ha dato per la realizzazione di questo libro.

E infine il mio grazie più sincero va alla mia famiglia, che con amore e pazienza accompagna ogni mio passo, ricordandomi il valore del sorriso autentico – quello che nasce dal sentirsi bene con se stessi e con chi si ama.

**“OGNI SORRISO
CHE AIUTIAMO A RITROVARE
È UN PICCOLO ATTO DI FIDUCIA
VERSO LA VITA”.**

Dottor Marco Savi, Dottor Camillo Dardano.

INDICE

Introduzione	7
Capitolo 1	
L'importanza della bocca	11
Capitolo 2	
Quando la bocca si ammala	19
Capitolo 3	
La salute orale inizia a tavola	29
Capitolo 4	
La perdita dei denti	37
Capitolo 5	
L'igiene orale	45
Conclusione	55
Ringraziamenti	58

BIOGRAFIA

Sono cresciuto in una famiglia di medici dove prendersi cura degli altri era parte della quotidianità. Fin da subito ho sentito naturale il desiderio di seguire questa strada, unendo la passione per la clinica all'interesse per il rapporto umano con il paziente e alla collaborazione tra colleghi.

Mi sono Laureato presso l'Universidad Alfonso X El Sabio a Madrid. Successivamente ho iniziato un percorso orientato alla parodontologia e alla protesi estetica affiancando studi in Italia e all'estero come consulente, partecipando a corsi e stage formativi e dedicandomi alla formazione continua.

Finito di stampare
nel mese di dicembre 2025