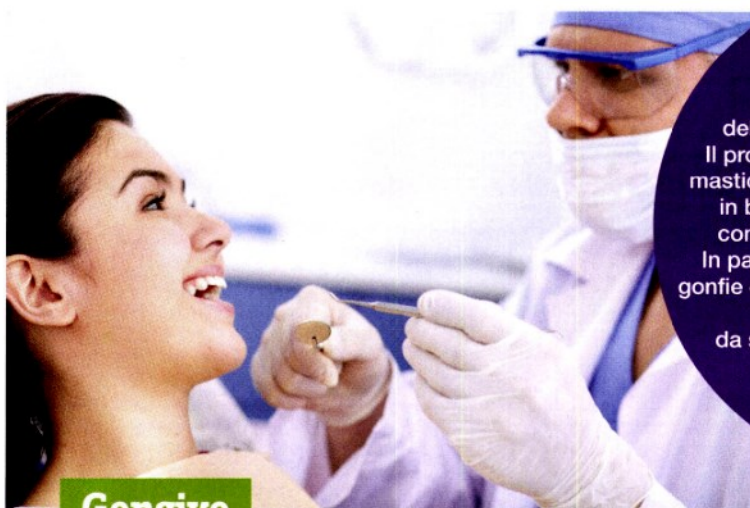


Con la consulenza  
del prof. **ENRICO  
GHERLONE,**



Primario dell'Unità  
Operativa di  
Odontoiatria  
dell'Ospedale San  
Raffaele di Milano.



**Gengive**

## I SINTOMI

Leggero sanguinamento delle gengive allo spazzolamento. Il problema si ripete quando vengono masticati cibi duri. Alitosi, strano sapore in bocca e cambiamento di colore, consistenza e forma delle gengive. In particolare possono risultare rosse, gonfie e meno toniche. **In fase avanzata,** i sintomi sono rappresentati da sanguinamento, alitosi marcata, gengive che si retraggono, comparsa di spazi, dolore, mobilità e caduta dei denti.

# Gengiviti e parodontiti

Cause e sintomi dei disturbi più comuni della bocca, con le terapie e le precauzioni da adottare per avere un "sorriso" sano

di Mariangela Masino

**N**e soffre una donna su dieci. Sono gengiviti, tasche: parodontopatia, che in passato veniva comunemente chiamata piorrea. "Tutti questi disturbi sono definiti malattie parodontali, cioè **infiammazioni e infezioni del parodonto, i tessuti che circondano e sostengono i denti: gengiva,**

**osso e tessuto connettivo.** Simili problemi sono causati e favoriti dalla presenza di batteri nel cavo orale, da condizioni di salute particolari, vedi diabete, da variazioni ormonali femminili, ma soprattutto da una scorretta igiene orale" spiega il professor Enrico Gherlone. "Infatti, se la placca non viene completamente rimossa

dai denti, si accumula a livello gengivale trasformandosi in tartaro il quale favorisce l'adesione dei batteri. Si innesca così un meccanismo complesso che aggredisce localmente i tessuti gengivali. Seguono infiammazioni e infezioni che possono portare alla perdita progressiva dell'osso e, a volte, del dente".

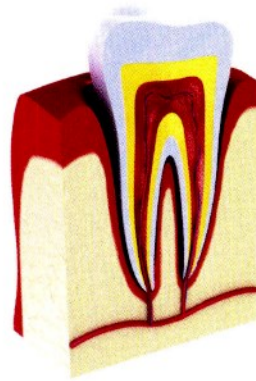
## DECALOGO DI PREVENZIONE

In molti casi la malattia parodontale inizia con una gengivite non curata

- 1 L'igiene orale è importantissima, in quanto la corretta rimozione della placca batterica diminuisce il rischio di malattia parodontale. Lo spazzolamento dei denti deve essere eseguito almeno tre volte al giorno, dopo i pasti principali.
- 2 Lo spazzolamento deve durare almeno due minuti, molto importante è anche la detersione della lingua e dell'intero cavo orale, colonizzati dai batteri coinvolti nella malattia parodontale. Inoltre, è sempre raccomandabile l'utilizzo del filo interdentale cerato o non cerato una volta al giorno.
- 3 In caso di pazienti con spazi interdentali ampi, è consigliabile anche l'utilizzo dello scovolino, che in questi casi risulta più efficace nel controllo della placca batterica.
- 4 Meglio utilizzare dentifrici a base di fluoro e, in caso di infiammazione gengivale, di collutori a base di clorexidina che contribuiscono a neutralizzare i batteri.
- 5 Attenzione all'alimentazione: evitare eccessiva assunzione di zuccheri raffinati.
- 6 Evitare il fumo: causa una maggior aderenza dei batteri oltre a diminuire la salivazione che consente un lavaggio antibatterologico "naturale".
- 7 Sottoporsi a una visita di controllo odontoiatrica ogni sei mesi, per intercettare precocemente eventuali malattie parodontali.
- 8 È necessario eseguire ogni 6 mesi una seduta di igiene orale professionale (la cosiddetta "pulizia"). L'igienista dentale, inoltre, spiega le corrette
- 9 La donna in gravidanza dovrebbe prestare particolare attenzione all'igiene orale con spazzolino, filo interdentale e dentifricio contenente fluoro. Fondamentale eseguire sedute di igiene orale professionale a inizio gravidanza con successivi richiami trimestrali.
- 10 Se la paziente in passato ha avuto problemi parodontali, oppure manifesta durante la gestazione gonfiore gengivali dovrebbe effettuare la pulizia almeno ogni due mesi.

## Le cause

- ✓ Un microgrammo di placca dentale contiene più di 200 milioni di cellule batteriche. L'azione sottogengivale di questi batteri è la prima causa scatenante della parodontopatia.
- ✓ Fattori di rischio genetici e familiari: i figli di genitori con malattia parodontale sono 12 volte più a rischio di essere sensibili all'azione di batteri dei tessuti dentali.
- ✓ Il tartaro, cioè placca batterica mineralizzata, facilita tutti i processi infiammatori del cavo orale.
- ✓ Più si fuma, maggiore è la possibilità di sviluppare la malattia, per di più in forma grave. Inoltre, il fumo è in grado di provocare disturbi gengivali anche in assenza di malattia parodontale.
- ✓ Maggiore suscettibilità al disturbo può essere causata anche dall'utilizzo di alcuni farmaci come



i cortisonici, le ciclosporine, i contraccettivi orali, alcune classi di anti-ipertensivi e antidepressivi.

- ✓ La donna in gravidanza è più esposta alla parodontite: le variazioni ormonali aumentano l'attività capillare presso le gengive e favoriscono la crescita batterica.
- ✓ L'assunzione di contraccettivi orali, modificando il fisiologico equilibrio ormonale, è in grado di causare fenomeni simili.



## Rimedi naturali

Con la consulenza di SILVIA GIOVETTI, erborista e naturopata

Ci sono molti rimedi per alleviare dolore e sanguinamento e favorire la rigenerazione dei tessuti.

- ✓ In caso di sanguinamento intenso bagnare con dell'acqua molto fredda una garza e tenetela premuta nel punto interessato per qualche minuto.

- ✓ Per lenire le gengive che sanguinano fare

degli sciacqui con succo di aloe vera tre volte al giorno.

- ✓ Per sfiammare le irritazioni che provocano il sanguinamento sono molto utili gli sciacqui effettuati con un decotto di salvia o di malva. Dopo averla fatta riposare per 15 minuti filtrare l'acqua e lasciarla raffreddare. Usare la soluzione

per risciacquare il cavo orale. Con le foglie si possono fare degli impacchi direttamente sulle gengive, basterà avvolgerle in un foglio di garza e applicarle per 10 minuti.

- ✓ Il succo di limone o l'aceto con le loro proprietà disinfettanti e cicatrizzanti sono ottimi come collutorio.