

## Igiene della bocca

**L'alito cattivo può creare problemi psicologici p.es. sul posto di lavoro e le persone affette da alitosi temono di avvicinarsi ai colleghi per parlare con loro. Anche in privato l'alito pesante può creare situazioni sgradevoli, semplicemente nel dare un bacio. Secondo gli ultimi sondaggi si stima che in Europa una persona su quattro ne sia colpita.**

### Le cause

Una delle cause più frequenti dell'alito pesante è dovuta ad una scarsa igiene del cavo orale. Infatti all'interno di una carie o in una placca dentale localizzata sui o tra i denti oppure nelle tasche gengivali si possono annidare dei batteri. Questi reagiscono con gli zuccheri presenti nel cibo, producendo composti solforati che arrivano a causare odori sgradevoli. Altri possibili fattori scatenanti sono un eccesso di alcol e caffè, diversi cibi come aglio, porri, cipolla o una dieta sbilanciata, a base di proteine e contenente pochi carboidrati. Anche la scarsa salivazione, causata da un abuso di sigarette, caffè, alcuni farmaci e psicofarmaci, uno stile di vita stressante, con un numero insufficiente di ore di sonno possono provocare alitosi. Nel caso in cui la bocca sia sana e l'igiene orale buona, l'alito cattivo può essere anche il risultato di digestione lenta, reflusso gastrico, problemi di fegato, o renali, diabete, infiammazione dei seni mascellari oppure infezione tonsillare.

### Test dell'alito

Per valutare la qualità dell'alito, a livello scientifico internazionale, viene utilizzato un sistema computerizzato, cioè un Interscan Halimeter. Questo scanner è collegato ad una cannucchia che, applicata alla bocca del paziente, assorbe l'aria emessa. In pochi secondi viene misurato il gas di solfuro contenuto nel respiro del paziente e responsabile dell'alito cattivo. I composti volatili solforati che superano la quantità di circa 75 parti per bilioni (misurati dallo scanner) indicano un alito che

ha perso la sua freschezza e la sua neutralità. Lo scanner computerizzato si utilizza per valutare i cambiamenti ed i miglioramenti della qualità dell'alito (aria emessa dalla bocca) durante e dopo la terapia. Risulta anche molto utile per quelli che, supponendo di soffrire di alitosi, arrivano a mettere a rischio le relazioni interpersonali per paura di mettere a disagio il proprio interlocutore.

### Terapie

Nella maggior parte dei casi, un cattivo alito è causato dai batteri localizzati nel cavo orale. Perciò il dentista riveste un ruolo fondamentale sede di primo approccio al problema. Tutti i possibili fattori di rischio devono essere valutati e curati: denti con carie, corone e ponti inadeguati che facilitano l'annidarsi dei batteri. Anche la placca batterica che si forma sui denti e nelle tasche gengivali va eliminata. Se tutte le strutture della bocca sono sane e l'esito della scannerizzazione del respiro evidenzia ancora un cattivo alito, il problema potrebbe essere causato da altri fattori, come una malattia interna, p.es. del sistema respiratorio, del fegato o dell'intestino e va, quindi, indagato e curato da uno specialista. Dal punto di vista alimentare è importante mangiare regolarmente pasti piccoli e leggeri, privilegiando cibi come miglio, carote cotte, patate e sedano e bere infusi a base di salvia, semi di finocchio o di cardamomo. È consigliabile anche masticare ogni tanto delle foglie di prezzemolo. Sotto controllo medico, è consigliabile assumere integratori a base di vitamina C, vitamina E, zinco e magnesio.

*Dr. Bernd Wollmann*

**Dr. Bernd Wollmann**  
Via Capelli 10  
6900 Lugano  
Tel 091 649 8330

**Agopuntura e alito cattivo**  
Secondo la lunga esperienza dell'antica medicina tradizionale cinese (MTC), un cattivo alito può anche essere causato da stress, insonnia e infiammazioni intestinali. Questi fattori potrebbero disturbare la buona fermentazione dei cibi, producendo gas sgradevoli. Le cure utilizzate dalla MTC per l'alito cattivo perciò puntano sia sul riequilibrio del nostro sistema nervoso, eliminando stress e insonnia che sulla cura dell'intestino. Per ribilanciare il nostro sistema nervoso si ricorre all'agopuntura dell'orecchio utilizzando i cosiddetti punti psicosomatici. Per i disturbi intestinali, reflusso gastroesofageo, gastrite, problemi di digestione, sensazione di gonfiore e gas si ricorre all'agopuntura addominale, scegliendo dei punti di agopuntura localizzati attorno all'ombelico.

