

Alitosi

L'alito pesante è una condizione abbastanza comune e gioca il suo ruolo non indifferente nelle relazioni sociali, anche per via di quella specie di congiura del silenzio che lascia il paziente del tutto privo di informazioni: chi ha l'alitosi non la percepisce minimamente e deve per forza basarsi sul giudizio altrui che non arriva!; la latitanza dell'informazione fa vivere in una beffarda innocenza, poi nel dubbio e tensione perenne..

La maggior parte delle persone sono convinte che l'alitosi dipenda da problemi digestivi. Esiste anche questa causa, ma sorprendentemente, il 90% delle alitosi ha origine in bocca!

A causare alitosi sono pressoché invariabilmente dei batteri Gram negativi anaerobi che utilizzano il cibo residuo o le cellule di sfaldamento della nostra mucosa della bocca per produrre mercaptano e altri prodotti solforati.



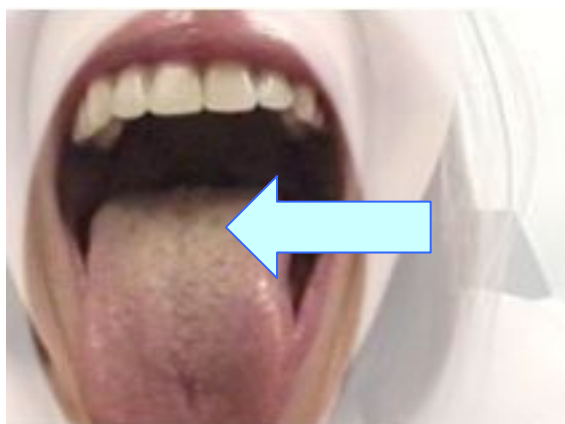
RISULTA PARTICOLARMENTE IMPORTANTE PER EVITARE L'ALITOSI LAVARSI BENE LA LINGUA E NON AVERE MAI LA BOCCA SECCA!!!

Dal dentista: occorre verificare di non aver carie, placca, gengiviti o malattie periodontali.

Igiene della bocca

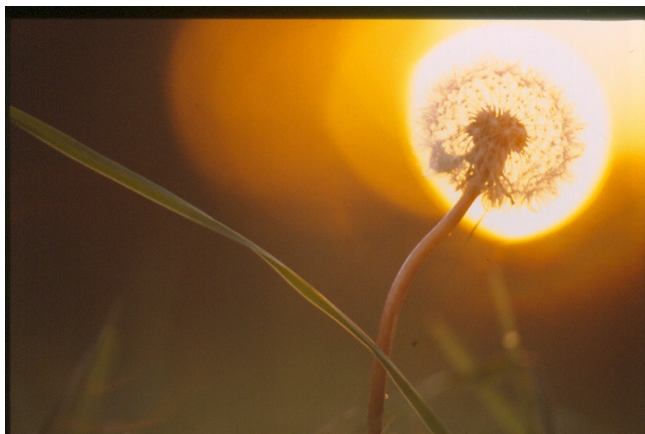
Spazzolino: occorre prendere l'abitudine di lavarsi sempre anche la lingua oltre ai denti, cercando di andare il più a fondo possibile con lo spazzolino. **Più si va verso la parte posteriore della lingua, verso la gola, meglio è.** La parte superiore della lingua, ovviamente, non quella inferiore. Usate uno spazzolino di durezza media, lavando accuratamente i denti senza premere troppo.

Lavarsi semplicemente i denti, anche tre volte al giorno, potrebbe essere del tutto insufficiente. Andiamo sulla lingua, più in fondo possibile. Se la cosa vi provoca la



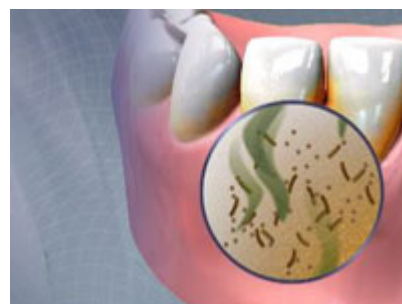
sensazione di vomitare lavatevi la lingua PRIMA di mangiare, non dopo aver mangiato. L'efficienza igienica è pressoché uguale ed anzi, alcuni dentisti consigliano proprio di lavarsi i denti prima piuttosto che dopo mangiato.

Filo interdentale: va usato regolarmente, annusando il filo dopo ogni passaggio per sentire la presenza di odori. Se il filo dovesse puzzare, ripassate altre due o tre volte e ripetete l'operazione nella stessa giornata e in quelle successive fino alla scomparsa dell'odore. Se l'odore dovesse perdurare o ricomparire frequentemente, consultate il vostro odontoiatra.



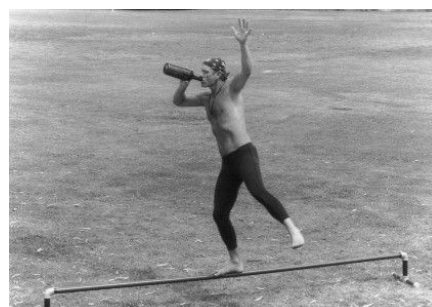
Il filo si usa prendendone circa 40 cm, tendendolo tra le dita e poi facendolo passare tra due denti "seghettando" il filo avanti e indietro. Non va mai "tirato" semplicemente, altrimenti appena passato il punto stretto va a finire sulla gengiva ferendola. Quindi si appoggia il filo teso su un dente e si tira con decisione. È sempre una sorpresa di quanta roba s'incastri in quei piccoli pertugi!

Collutorio: abbiamo visto che l'alitosi è provocata quasi invariabilmente da batteri, e l'uso di un collutorio previene la loro crescita. È stato dimostrato che un dentifricio al bicarbonato aiuta a prevenire o ridurre l'alitosi. Una buona soluzione è sciogliere un cucchiaino di bicarbonato in mezzo litro di acqua e sciacquarsi dopo aver utilizzato lo spazzolino e il filo interdentale. Il bicarbonato è un prodotto tranquillo, alcalinizza la bocca e rende la vita un po' difficile a questi batteri che preferiscono un ambiente acido. Non sciacquatevi soltanto, fate anche dei gargarismi in modo che il bicarbonato renda alcalina anche la parte posteriore della lingua e della gola.



E così, tra igiene orale e **della lingua in particolare** e visita odontoiatrica abbiamo risolto nel **90%** dei casi il problema.

Tenete sempre una bottiglia d'acqua con voi, al lavoro, nello zaino, nella borsetta, in modo da non avere mai la sensazione della bocca secca.

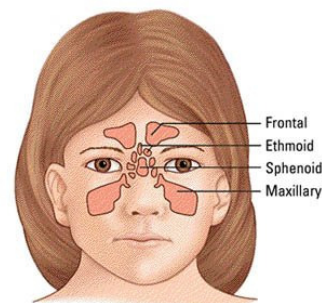


Non si parla di alitosi vera e propria in tutti quei casi in cui un cibo rilascia prodotti volatili che passano tranquillamente attraverso le nostre cellule, e sono quindi eliminati con il polmone, come nel caso dell'aglio e degli alcolici in genere (vino, birra...). Questi alimenti non possono non produrre un alito tipico e generalmente poco gradevole, così come il fumo da sigaretta.

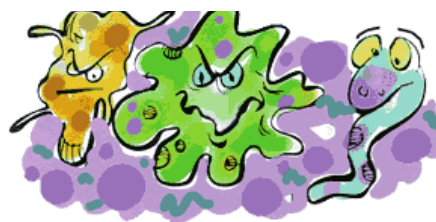


L'altro 10%

Sinusite: è un'infezione delle mucose che rivestono le cavità ossee (seni) che abbiamo ai lati del naso e tra gli occhi. Causa dolore nella zona colpita, ostruzione nasale e rinorrea verde o giallastra. Le vie di comunicazione tra seni e naso sono ostruite. Nella forma acuta il medico può prescrivere antibiotici, fluidificanti e dei lavaggi nasali, mentre la forma cronica è resistente alla terapia e possono essere indicati dei lavaggi o un drenaggio chirurgico.



Sono molti i batteri che possono far sviluppare una sinusite, anche anaerobi, e la loro azione può provocare alitosi. Una corretta alimentazione, sia quantitativa che qualitativa, migliora lo stato immunologico del naso e dei seni, riduce l'ostruzione nasale, e diminuisce gli episodi di sinusite e le recidive.



Gastrite, reflusso gastro-esofageo, faringite, tonsillite: sono tutte situazioni dove bisogna interpellare un medico, e dove una corretta alimentazione può far molto. Si tratta quasi sempre di batteri che, sviluppandosi, producono mercaptano e altri prodotti solforati. I batteri si possono sviluppare anche nelle tasche che possono sorgere dopo l'ablazione chirurgica delle tonsille. Qui il cibo può ristagnare ed essere fermentato dai batteri. Alcune persone, o per un'infezione o per un eccesso di cibo o difficile da digerire, possono avere delle eruttazioni acide maleodoranti.

Gravi malattie renali, epatiche, respiratorie, neoplastiche e diabete: si tratta di situazioni in cui l'alitosi è l'ultimo dei problemi. Ovviamente necessitano di cure mediche specialistiche.

Alimentazione

Nell'alitosi l'alimentazione gioca un ruolo decisivo nel prevenire ma difficilmente è risolutiva nei casi cronici. Una corretta alimentazione migliora il sistema immunitario bistrattato anche dagli eccessi alimentari e dal cibo spazzatura e quindi il controllo dei batteri. Ma non basta. Occorre concentrarsi sull'igiene orale e della lingua in particolare e sulle altre misure che riguardano la bocca tipo la secchezza. Spazzolatevi la lingua sia alla sera che alla mattina, perché la notte è un periodo critico. Bevete molto in modo da non aver mai la bocca secca.

L'uso della menta maschera solamente il problema, ma è certamente di aiuto in certe occasioni specifiche. Chi passa molte ore fuori casa è bene si armi di spazzolino, filo e collutorio da viaggio. Alcuni studi hanno messo in evidenza che i chewing gum senza zucchero, paradossalmente, sembrano aumentare il problema.

