



Cos'è l'alitosi e come la si può prevenire?

L'alitosi è una condizione fisica nella quale l'alito che esce dal cavo orale è caratterizzato da odore sgradevole, originato da composti solforati, indipendentemente dal fatto che l'origine del sintomo sia di tipo orale o non orale.

Si tratta di un problema molto frequente, almeno come fenomeno transitorio, cioè che appare solo in alcuni momenti della giornata e che risponde molto bene all'igiene orale, attraverso la quale si riesce a spazzare via dal cavo orale i batteri anaerobici che ne sono i principali responsabili.

L'alitosi è un problema serio che implica una situazione di disagio sia per l'uomo che per la donna a qualsiasi età e che può portare a importanti situazioni psicologiche e ripercuotersi negativamente sulla vita di relazione di ciascuno di noi, condizionando il nostro rapporto con gli altri.

In buona parte dei casi, l'alitosi è causata da una non corretta igiene orale. Attraverso una visita il dentista sarà in grado di individuare in maniera certa la causa del problema e di suggerire i metodi più efficaci per una corretta terapia. Dopo una attenta valutazione dello stato di salute di denti e gengive, prescriverà una o più sedute di ablazione tartaro con adeguate istruzioni di igiene orale. Successivamente, potrà essere necessaria una levigatura delle radici cui farà seguito, in alcuni casi, una terapia laser.

Esistono in commercio appositi apparecchi (halimeter) per la misurazione dell'alitosi (funzionano come gli etilometri).

Il fenomeno dell'alitosi si verifica normalmente dopo aver mangiato cibi alitosici come l'aglio, le cipolle ed alcune spezie o alcuni prodotti caseari, al risveglio mattutino, poiché il ridotto flusso salivare durante il sonno può favorire la putrefazione batterica, dopo periodi prolungati di digiuno, a causa, anche in questo caso, della riduzione del flusso salivare che favorisce la putrefazione batterica, o, come dicevamo, in caso di mancata igiene orale.

Per contrastare con efficacia il fenomeno dell'alitosi è importante seguire alcune semplici norme comportamentali:

- una scrupolosa igiene del cavo orale che preveda l'uso dello spazzolino dopo ogni pasto o, almeno, 2 volte al giorno, e l'uso del filo interdentale o dello scovolino una volta al giorno;
- valutare l'opportunità di pulire il dorso della lingua e di usare un collutorio apposito;
- una limitazione nel consumo di cibi e bevande che notoriamente provocano l'alito cattivo (aglio, cipolla, spezie, peperoni, carni affumicate, alcuni pesci, alcuni formaggi, birra, vino e alcolici); anche l'elevato consumo di caffè, che è una bevanda a pH basso, o l'assunzione di cibi aciduli quali pomodori, arance, ananas, esercitando un'azione disidratante sul cavo orale, possono alimentare un'alitosi transitoria;
- una riduzione dell'uso del tabacco;
- una riduzione dell'uso dell'alcol;
- bere molta acqua durante la giornata, favorendo in tal modo la produzione di saliva che rappresenta l'elemento primario per la detersione del cavo orale;
- sottoporsi a sedute periodiche di igiene orale;
- effettuare una visita di controllo dal proprio dentista una volta all'anno.

Il fenomeno dell'alitosi è dovuto anche ad altre cause, quali: carie dentarie, gengiviti e parodontiti (piorrea), protesi; l'uso di farmaci; malattie sistemiche (diabete mellito, epatopatie gravi, insufficienza renale cronica); problemi gastrici, sinusiti e tonsilliti.

Nei casi di alitosi dipendente da malattie generali, normalmente essa non è il primo sintomo che viene avvertito, ma può anche succedere che sia proprio il dentista ad evidenziare questa situazione, nel qual caso egli provvederà ad indirizzare il paziente verso altre consulenze mediche specialistiche per effettuare visite otorinolaringoiatriche, gastroenterologiche, epatologiche, endocrinologiche, ecc.

In conclusione, l'alitosi è una problematica sociale che va affrontata durante il trattamento odontoiatrico, con l'obiettivo di risolvere questo importante aspetto che può rendere difficile la vita di relazione del paziente.