

Colpisce in prevalenza i giovani: il 44% degli adolescenti ne soffre, ma nessuno ne è immune

Carie, cosa sapere e come prevenirla

I consigli degli esperti sulle "armi" a nostra disposizione: spazzolino, alimentazione, controlli periodici

La carie dentaria è una delle malattie infettive di origine batterica più diffuse, e fra i bambini è cinque volte più frequente della febbre. In Italia soffrono di carie il 22% dei bambini di 4 anni e il 44% dei dodicenni: questi dati peraltro sottostimano il problema dato che l'indice utilizzato nella rilevazione è il DMFT Score (Decayed Missing Filled Teeth), che si basa principalmente sull'esame visivo, e che spesso la carie passa inosservata quando in fase asintomatica.

Come nasce la carie?

La carie è una malattia infettiva. I fattori che la caratterizzano sono essenzialmente 4: batteri, zuccheri, fattori predisponenti, tempo. I batteri vivono nella bocca e convivono con l'individuo, e si tratta di batteri normali commensali del cavo orale che non possono essere eliminati, in quanto portatori di numerosi effetti positivi (ad esempio la competitività con specie altrimenti patogene, quale il batterio della difterite).

I batteri, nutrendosi dei residui alimentari (principalmente zuccheri) producono metaboliti a pH acido che nel tempo determinano dei varchi nello smalto dentale (gli acidi in pratica "disciolgono" la componente minerale del dente).

Questo processo può essere favorito da alcune condizioni: alterazioni della saliva, una predisposizione genetica, l'uso di farmaci o patologie sistemiche, un'arcata dentaria

disarmonica (denti storti). Decisive sono anche le abitudini alimentari, il tempo e i controlli periodici dallo specialista (almeno una volta all'anno). Attenzione particolare anche per le mamme durante lo svezzamento: la mamma è la principale fonte di passaggio di placca batterica nel bambino; la mamma deve avere una bocca sana o evitare di assaggiare i cibi prima di porgerli al figlio con le stesse posate.

Come si fa diagnosi di carie?

In molti casi la carie è asintomatica (quando iniziale) e richiede esami specifici, oltre all'esame ispettivo, quali quelli mediante radiografie oppure strumenti diagnostici specifici. Tra le nostre dotazioni ci sono infatti le radiografie digitali con tecnologia ai fosfori (con esposizione alle radiazioni assai ridotta e migliore qualità dell'immagine) e i sistemi a transilluminazione che spesso permettono anche di evitare l'esposizione ai raggi X.

I denti da latte si curano?

Sì, perché hanno un'importanza fondamentale per mantenere lo spazio per i denti permanenti. Una perdita precoce può comportare un ostacolo all'uscita ed al regolare sviluppo dei denti permanenti. Inoltre eventuali patologie a carico dei denti da latte possono compromettere il dente definitivo sottostante.

E' vero che è allo studio un vaccino per la carie?

Sono anni che se ne parla, ma ad oggi non ci sono risultati. La carie è una patologia multifattoriale e, colpendo solo uno o pochi dei batteri coinvolti, non si riuscirebbe ad eliminare il problema. In realtà un vaccino efficace esiste già ed è in commercio da molto tempo: è lo spazzolino! Infatti negli anni hanno fatto di più l'incremento dell'igiene orale, il miglioramento delle condizioni sociali, l'alimenta-



zione, la cultura della prevenzione, l'utilizzo di fluoro. Tra le poche iniziative di prevenzione efficaci nel passato è giusto ricordare quelle promosse dall'ANDI (Associazione Nazionale Dentisti Italiani).

Come ci si deve lavare i denti?

Con lo spazzolino, che va cambiato ogni 2-3 mesi. Questo deve avere setole di nylon medio-morbide con testina relativamente piccola. I denti vanno spazzolati dal rosa della gengiva al bianco del dente (tecnica Roll), sia nella superficie interna che esterna, mentre le superfici masticatorie con movimenti di avanti e indietro. Necessario anche il filo interdentale (in alternativa lo scovolino) che pulisce le superfici interdentali dei denti, dove è facile il ristagno di cibo ed è sufficiente usarlo almeno 1 volta al giorno. Il collutorio può essere utile ma non riesce a sostituire l'azione meccanica dello spazzolino e del filo.

Nel nostro studio dedichiamo molta attenzione a questo punto, pianificando apposite sessioni di istruzione e motivazione del paziente consigliandolo anche per ciò che riguarda i prodotti più adatti alle particolarità della sua bocca. Durante tali sessioni, rivolte agli adulti così come ai bambini, mostriamo e proviamo insieme l'utilizzo dei diversi dispositivi per l'igiene, in modo che il paziente impari attivamente come prendersi cura della sua bocca e, cosa fondamentale,

a valutare da sé i risultati ottenuti.

Quali sono i cibi e le bevande a cui stare più attenti?

In generale sarebbe meglio evitare i frequenti spuntini e l'eccessivo consumo di cibi dolci (gli zuccheri semplici e quelli più appiccicosi sono i più cariogeni). La frequenza elevata di assunzione di zuccheri mantiene un pH della bocca acido, e la demineralizzazione è continua. Per prevenire questo, occorre lavare i denti preferibilmente mezz'ora dopo ogni pasto (nei primi minuti subito dopo i pasti infatti l'aumentata acidità della bocca combinata allo spazzolamento può col tempo causare erosioni chimiche). Tra gli alimenti a cui prestare attenzione ci sono i succhi e polpe di frutta soprattutto se addizionati di saccarosio; tutte le bevande dolci o dolcificate; miele, marmellate, confetture, gelatine, creme e dolci.

Quali sono i cibi "protettivi" contro la carie?

Gli zuccheri possono essere antagonizzati da altri nutrienti se inclusi nello stesso pasto. Nello specifico le proteine, i lipidi e i minerali (calcio, fosforo, fluoro, ferro). I formaggi, principalmente quelli stagionati o a pasta non appiccicosa, hanno elevate proprietà anti-carie. Alimenti che hanno un'azione contro i batteri sono le verdure e gli alimenti ricchi di fibre, lo xilitolo (contenuto in alcuni dolcificanti), le proantocianidine presenti nel vino rosso, mirtilli, cannella.