

I «denti neri» Bambini e adolescenti le categorie più colpite: ne soffre il 43% dei dodicenni italiani

Carie, un nemico silenzioso

Come difendersi: pulizia, sigillatura dei molari, cibi «protettivi». Bambini e adolescenti le categorie più colpite

Monica Tiezzi

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 43% dei dodicenni. Un problema sulla cui prevenzione si può lavorare. Ne parliamo con l'odontoiatra Paolo Dall'Aglio, segretario dell'Ordine dei medici chirurghi e odontoiatri di Parma e vicepresidente della sezione di Parma dell'Associazione nazionale dentisti italiani.

Quali sono le cause della carie?

La carie è una malattia infettiva caratterizzata dalla demineralizzazione dei tessuti duri del dente. I microorganismi maggiormente responsabili sono lo *Streptococcus mutans*, i *Lactobacilli* e gli *Actinomiceti*, che iniziano a colonizzare il cavo orale dopo l'eruzione dei primi denti da latte. I microorganismi hanno la capacità di metabolizzare gli zuccheri esogeni, in particolare il saccarosio, dalla cui fermentazione derivano però gli acidi organici che determinano la demineralizzazione dello smalto dentario. Questo processo può essere favorito da alcune condizioni: il pH salivare, una predisposizione genetica, l'uso di farmaci e patologie sistemiche. Decisive sono anche le abitudini alimentari (se si assumono cibi particolarmente cariogeni, e se si mangia spesso senza un'adeguata pulizia orale), il tempo e i controlli periodici dallo specialista.

C'è un'età più colpita?

I giovani: la carie è tipica dell'età giovanile, mentre negli adulti si sviluppano maggiormente i problemi gengivali e parodontali. C'è però un ritorno del problema nella terza età, dovuto ai cambiamenti dell'alimentazione, alla variazione delle condizioni orali, alla manualità ridotta.

E' importante curare i denti da latte?

Sì, perché hanno un'importanza fondamentale per mantenere lo spazio

per i denti permanenti. Una perdita precoce può essere di ostacolo all'uscita ed al regolare sviluppo dei denti permanenti. Tenere puliti i denti da latte riduce il rischio di attacchi cariosi ai denti permanenti, per non parlare del dolore che può causare la carie durante l'alimentazione. E attenzione: alcuni denti decidui rimangono in bocca fino a 9-10 anni.

I batteri responsabili della carie si possono eliminare?

Difficile eliminarli completamente: sarebbe necessario sterilizzare la cavità orale. Devono essere rimossi costantemente, senza lasciarli stazionare troppo a lungo in bocca.

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

Sono anni che se ne parla, ma ad oggi non ci sono risultati importanti. La carie è una patologia multifattoriale e, colpendo solo uno o pochi dei batteri colpevoli, probabilmente non si riuscirebbe ad eliminare il problema. Negli anni hanno fatto di più l'incremento dell'igiene orale, il miglioramento delle condizioni sociali, l'alimentazione, la cultura della prevenzione (non eccellente in Italia, o meglio, un po' in ritardo) e l'utilizzo di fluoro. Poche nel passato le iniziative di prevenzione efficaci, che però si stanno moltiplicando negli ultimi anni: «Sorrìdi alla prevenzione» del servizio sanitario regionale, «I-Denti kit» del ministero della Salute, la recente pubblicazione delle linee guida ministeriali e un'iniziativa attiva da oltre trent'anni, il mese della prevenzione dentale dell'Andi, l'Associazione nazionale dentisti italiani.

Come ci si deve lavare i denti?

Con lo spazzolino, che va cambiato ogni 2-3 mesi. La rimozione della placca dipende dall'abilità di chi lo usa più che dal tipo di spazzolino, anche se sono consigliabili quelli con setole di nylon medio-morbide e relativamente piccoli. I denti superiori e inferiori vanno spazzolati dal rosso delle gengive al bianco dello smalto,

sia nella superficie interna che esterna, la parte superiore dei molari (la superficie masticante) va spazzolata avanti e indietro. Opportuno anche il filo interdentale: pulisce le superfici laterali dei denti, dove è facile il ristagno di cibo, ed è sufficiente usarlo almeno 3-4 volte alla settimana, se i denti vengono regolarmente spazzolati dopo i pasti. Il collutorio può essere utile, ma ricordando sempre che niente può sostituire l'azione meccanica dello spazzolino.

E' utile per i bambini la sigillatura dei molari?

E' uno dei presidi classici per mantenere sani i primi molari permanenti, che spuntano a 6 anni, ed eventualmente anche gli altri denti permanenti posteriori che spunteranno dopo, verso i 10-12 anni. Serve per rendere più facilmente spazzolabile la superficie masticante (i bambini non sono abili a «sigillando» i solchi. Più il bambino tende a cariare i denti, più è importante l'intervento.

Quali sono i cibi e le bevande più cariogene?

Alimenti ricchi di zuccheri semplici, come la frutta; succhi e polpe di frutta soprattutto se addizionati di saccarosio; tutte le bevande dolci o dolcificate; caffè, tè, tisane, camomille o latte consumate con aggiunta di zucchero o miele; marmellate, confetture, gelatine, miele, creme e dolci.

Ci sono cibi «protettivi» verso la carie?

Le potenzialità cariogene dei carboidrati alimentari possono essere modificate da altri nutrienti inclusi nello stesso pasto: appartengono ai fattori protettivi naturali le proteine, i lipidi e i minerali (calcio, fosforo, fluoro e ferro). I formaggi, principalmente quelli stagionati o a pasta non appiccicosa, hanno elevate proprietà cariostatiche. Alimenti che hanno un'azione contro i batteri sono le verdure e gli alimenti ricchi di fibre, lo xilitolo, un polialcol utilizzato per dolcificare con attività antibatterica, le proantocianidine, presenti in vino rosso, mirtillo, cannella. ●



Sei consigli preziosi

- 1** Lavare i denti tutti i giorni e almeno due volte al giorno, dopo i pasti.
- 2** Usare pasta dentifricia con fluoro e filo interdentale.
- 3** Controllare le gengive: un sanguinamento o una riduzione dell'altezza può significare infiammazione.
- 4** Fare un controllo dal **dentista** ogni sei mesi ed eseguire ogni sei mesi una seduta di igiene orale professionale.
- 5** No a una dieta ricca di zuccheri. Evitare il contatto prolungato fra zuccheri e denti: i denti vanno lavati 20-60 minuti dopo il pasto.
- 6** Mamme e 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.

Ancora assente in Italia la fluorazione delle acque

L'«alleato» fluoro: in pastiglie o in gocce per i più piccoli, nel dentifricio per tutti

■ ■ Fluoro sì, fluoro no. E' stato ricco il dibattito negli ultimi tempi, ma al momento il fluoro resta l'agente più efficace nella prevenzione della carie. «Il fluoro si lega all'idrossiapatite dello smalto trasformandola in fluorapatite, caratterizzata da una struttura molecolare molto più resistente all'attacco degli acidi», spiega Dall'Aglio. Inoltre il fluoro favorisce la remineralizzazione dello smalto demineralizzato e svolge un buon effetto antimicrobico nei confronti della placca batterica.

In Italia la fluorazione delle acque potabili è assente e il consumo di acque minerali è elevato. Il fluoro assunto attraverso tali fonti raramente raggiunge la quantità ottimale. La fluoroprofilassi, spiega Dall'Aglio, è dunque necessaria per tutti gli individui, e va consigliata soprattutto ai bambini che vivono in aree con acqua a basso contenuto di

fluoro. La decisione del tipo di somministrazione va valutata dallo specialista, sulla base dell'analisi del caso specifico, ricordando sempre la necessità di mantenere comunque buoni livelli di igiene orale. La somministrazione di fluoro per via orale (pastiglie o gocce) è raccomandata dai 6 mesi ai 3 anni e può costituire l'unica forma di somministrazione. La somministrazione di fluoro per via topica attraverso paste dentifricie a basso contenuto di fluoro è raccomandata dai 3 fino ai 6 anni, due volte al giorno. Dopo i 6 anni, l'uso di un dentifricio con almeno 1000 parti per milione di fluoro due volte al giorno è di fondamentale importanza nella prevenzione della carie e può costituire l'unica forma di somministrazione. Fra gli alimenti più ricchi di fluoro: caffè, tè, carne di pollo, maiale, vitello e agnello, pesce e frutti di mare, verdura, frutta e cereali. **o m.f.**

LO SPECIALISTA



Paolo Dall'Aglio

SEGRETARIO DELL'ORDINE
DEI MEDICI CHIRURGHI E
ODONTOIATRI DI PARMA

