



## Alitosi! Un problema che affligge più della metà della popolazione mondiale.

### Cosa è l'alitosi?

E' la presenza nell'aria che espiriamo di molecole odorose di provenienza diversa a seconda della causa che lo provoca.



L'alitosi è un sintomo che ha all'origine svariate cause.

Si va dalla assunzione di cibi fortemente aromatici, tipo aglio e cipolla, ai casi gravi che testimoniano una grave malattia sistemica, tipo insufficienza renale o epatica. In mezzo c'è tutta una ampia gamma di cause.

Al mattino è abbastanza normale avere un po' di alito pesante causato dal rallentamento del flusso salivare e dall'aumento della popolazione batterica intraorale. Non è invece normale se l'alitosi persiste durante tutta la giornata.

Una cattiva igiene orale, la presenza di carie, gengivite o, peggio, parodontite determinano il ristagno di cibo e sanguinamento gengivale che vanno incontro a processi di degradazione batterica che libera sostanze volatili sulfuree.

Tonsilliti, faringiti, sinusiti, infezioni polmonari o bronchiali, favorendo la respirazione orale con secchezza delle fauci e alterazione della flora microbica, possono essere responsabili di questo sintomo.

Anche il fumo di sigaretta è una frequente causa di alitosi. Qui la terapia è estremamente semplice da dire quanto è difficile da attuare. Bisogna smettere di fumare.

Fisiologica è l'alitosi che prende le donne durante il ciclo mestruale, provocata da alterazione ormonale.

Le cause sistemiche sono tante. Si va dalla semplice difficoltà a digerire alla presenza di malattie sistemiche gravi, quali la già citata insufficienza renale o epatica, il diabete scompensato e la presenza di tumori.

### Terapia delle cause odontoiatriche di alitosi

Bisogna ricordare che la bocca è la seconda zona più ricca di batteri del nostro organismo (battuta solo dal colon) per cui è fondamentale mantenerli sotto controllo e con una biodiversità la più ampia possibile. In vendita ci sono anche dei fermenti lattici ideati per questo scopo.

L'igiene orale domiciliare è fondamentale.

Bisogna pulire tutte le superfici di tutti i denti, per cui non bisogna trascurare il filo per pulire bene gli spazi interdentali. Se questi spazi sono ampi può essere usato anche lo scovolino.

Non bisogna dimenticare di pulire anche il dorso della lingua, o con lo spazzolino, oppure adoperando uno strumento apposito: il nettalingua.

Se uno è portatore di protesi, ricordarsi di lavarle accuratamente. L'uso di gomme da masticare senza zucchero migliorano la situazione aumentando la salivazione.

Visite odontoiatriche, possibilmente semestrali, valutano la presenza di patologie orali, quali carie, gengiviti e soprattutto parodontiti.

