

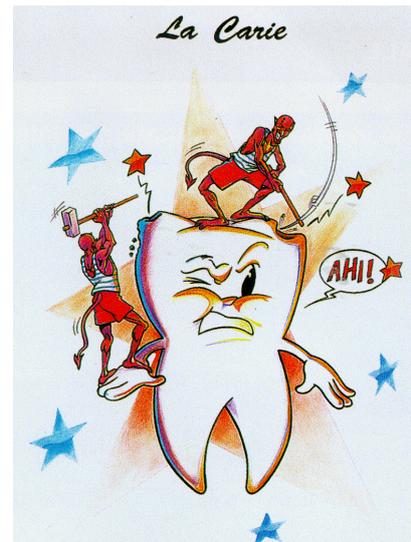


## Prevenire la carie un'impresa difficile ma non impossibile

La carie è una malattia causata dai batteri. La nostra bocca, come tutto il corpo umano, è piena di questi microrganismi che ci aiutano a sopravvivere ostacolando l'arrivo di batteri patogeni. L'insieme dei batteri viene chiamato microbioma. Nella bocca è anche noto come placca batterica. Essa è costituita per il 15-20% da diversi tipi di batteri e dal 80-85% da matrice extracellulare. Tanto più è ampia la biodiversità batterica e più siamo in salute. Una riduzione della sua biodiversità con incremento di batteri acidofili comporta lo stato di malattia. Possiamo quindi dire che il sintomo carie è l'aspetto evidente di una malattia che risiede a livello del microbioma della bocca.

### Cosa provoca questo squilibrio?

L'assunzione ripetuta nella giornata anche di piccole quantità di zuccheri semplici provoca un aumento di questi batteri che abbassano il PH della saliva. Una acidità di 5,5 mantenuta nel tempo è critica per lo smalto dentale, mentre per la dentina già una acidità di 6,2 provoca la dissoluzione dei componenti minerali del dente provocando delle cavità.

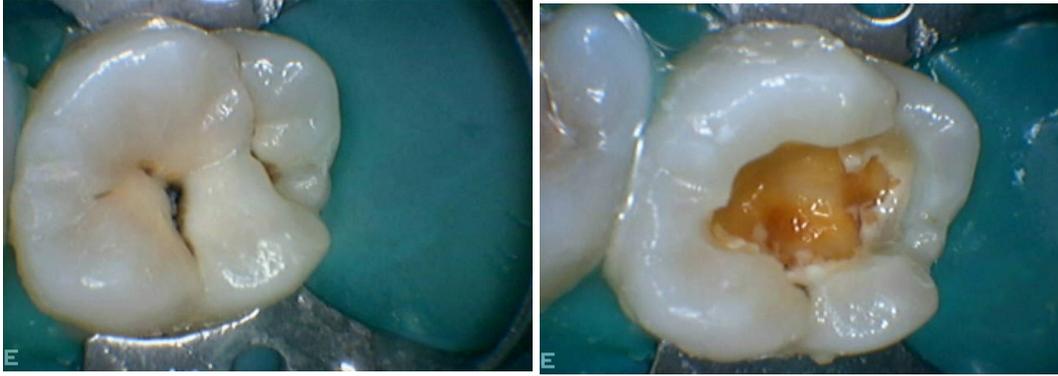


Le immagini qui sotto mostrano gli effetti della azione batterica.

L'immagine di destra mostra le macchie bianche (white spot) dovute alla demineralizzazione del dente. Quella di sinistra mostra una evoluzione favorevole con parziale mineralizzazione delle lesioni che può avvenire ripristinando una corretta igiene orale.



Queste altre immagini invece mostrano una evoluzione sfavorevole:



### **Cosa si può fare?**

Naturalmente è imprescindibile una buona igiene orale con spazzolino e filo interdentale. Ma non basta. Bisogna anche analizzare la frequenza di assunzione degli zuccheri. Per la carie non importa tanto la quantità (importante per le diete ma non per i denti) ma la frequenza. Piccole assunzioni di zuccheri (ai batteri basta poco) ma fatte di frequente comportano l'alterazione del microbioma con un aumento dei batteri dannosi.

### **Cos'altro si può fare?**

Applicazioni di fluoro che possono essere fatte utilizzando dentifrici con 1500 parti di fluoro per milione. Oppure se il problema è più grave ci sono dentifrici con 5000 parti per milione, oppure vernici al fluoro.

Utile anche l'uso di caramelle o gomme con lo xilitolo che è un dolcificante che è capace di ridurre la popolazione batterica patogena

Fondamentali sono le visite di controllo professionali in cui è importante valutare il rischio carie mediante una anamnesi ed esame obiettivo accurati e alcuni esami.

### **Modificare la dieta una impresa difficile!**

A volte può essere necessario l'ausilio di un nutrizionista, ma nel caso della prevenzione delle carie come abbiamo già detto più che la quantità di zucchero è importante la frequenza con cui lo si assume. Tenere un diario per qualche giorno (almeno tre) può essere utile per rivelare alcune abitudini che possono essere non riconosciute dalla persona stessa. Quando si passa dai ricordi ai dati oggettivi, la composizione della propria alimentazione e le sue modalità di assunzione sono in realtà spesso significativamente diverse da come le percepiamo.

### **Perchè alcune persone sono più resistenti alla carie di altre?**

Come già spiegato molto dipende dalla composizione del microbioma orale. Tanto più è ampia la sua biodiversità tanto meno sintomi (carie) compaiono. Utili sarebbero degli esami batteriologici per evidenziare il numero di streptococchi e di lattobacilli acidofili presenti nella placca.



Il loro alto costo però limita il loro uso (rapporto costo/beneficio sfavorevole).

Poi importante è la quantità di saliva prodotta. Il tessuto dentale scambia di continuo sostanze minerali con la saliva con cui è a contatto. Se questa si riduce, diminuiscono anche gli scambi ed il dente si demineralizza. Una quantità di saliva prodotta inferiore al millilitro al minuto rappresenta un elevato rischio di carie.

Anche la sua qualità naturalmente è importante. Abbiamo visto che lo smalto si inizia a sciogliere con un pH di 5,5. La saliva ha una capacità di opporsi alla acidità provocata dal metabolismo batterico (potere tampone). Se questa sua capacità viene meno, è più facile che compaia il sintomo carie.

#### **In sintesi cosa si fa?**

- 1) Nella visita iniziale si esegue l'anamnesi, l'esame obiettivo del cavo orale, si fanno le radiografie e le fotografie di controllo. Se si valuta una alterazione del microbioma si procede con test specifici quali la quantità di saliva prodotta, il suo potere tampone utilizzando anche un software specifico che aiuta a visualizzare il rischio carie. Se possibile si fa la conta dei batteri responsabili delle lesioni. Si consiglia inoltre di tenere un diario alimentare della durata di 3 giorni in cui annotare qualsiasi alimento consumato e il relativo orario.
- 2) nella seconda visita si valuta in particolare il diario alimentare redatto dalla persona e si danno consigli sulla sua modifica, si esegue una seduta di igiene orale con istruzioni su come farla a casa. Se il rischio è elevato, si può fare una applicazione di vernici al fluoro.
- 3) nella terza, quarta e quinta visita, a distanza di tre mesi una dall'altra, si rivaluta il rischio carie del paziente, la sua capacità di attenersi ad una dieta non cariogenica e, se necessario, si programmano sedute di igiene e/o applicazioni di vernice al fluoro.
- 4) negli anni successivi è consigliabile fare visite di controllo almeno semestrali. A patto che il rischio carie sia diminuito.