



# NEWSLETTER

di informazione per i pazienti del nostro studio odontoiatrico

## Meglio il formaggio che il dolce a fine pasto

Lo sapevi che molti formaggi hanno la capacità di proteggere dalla carie? La carie infatti si sviluppa poiché dei batteri utilizzando gli zuccheri che mangiamo producono delle sostanze acide che abbassano il pH in bocca e quindi spingono il dente verso la "demineralizzazione". I formaggi ed in particolare quelli a media e lunga stagionatura sono invece in grado di aumentare il pH, di fatto contrastando l'acidità prodotta dai batteri e quindi proteggendoci dalla carie. Pertanto finire un pasto con un dolce significa "alimentare" quei batteri che ci vogliono danneggiare i denti, mentre se mangiamo prima il dolce e per ultimo del formaggio, quest'ultimo contrasterà l'acidità prodotta dai batteri, innalzando il pH e quindi proteggendoci dalla carie.

## “Ma non mi fa male... io vorrei tenerlo così!”

Quante volte a noi odontoiatri capita di sentire questa frase! Di fronte ad alcune tipologie di “problema odontoiatrico” i pazienti tendono, a volte, a non considerare la propria bocca come parte del proprio corpo, ma come qualcosa di “indipendente“, di staccato dal resto dell'organismo e



Foto 1. Esempio di infezione peri-apicale cronica (granuloma).

certamente di meno importante!!! Immaginate di andare dall'urologo e di sentirvi dire “...purtroppo lei ha un'infezione cronica ad un rene”. Quale sarebbe la vostra reazione? Direste al medico che vi ha visitato “Ma non mi fa male, non sento nulla, per ora lo lascio così! Ne riparliamo il prossimo anno al prossimo controllo?” E se fosse il cardiologo a dirvi “Dalle indagini eseguite risulta chiaro che c'è un'endocardite di origine batterica”, in questo caso direste al cardiologo che il vostro cuore non vi fa male e quindi per ora preferireste

Quindi la cosa migliore da fare è lavarsi i denti dopo aver mangiato, ma, se non ne abbiamo la possibilità, ricordiamoci che l'ultima cosa che mangiamo è quella che influenza di più quello che succederà poi nella nostra bocca, e pertanto, molto meglio finire il pasto con un pezzetto di formaggio piuttosto che con un dolce.

### Cerca il dentifricio con Arginina

È possibile che nel mio studio abbiate visto appesa al muro in bell'evidenza la mia targa di appartenenza all'American Academy of Restorative Dentistry, una delle più prestigiose ed antiche associazioni odontoiatriche americane. Oltre ad essere membro dal 2013 di questa associazione sono anche membro del comitato scientifico. Il comitato scientifico si occupa in pratica di leggere quasi tutto quello che viene pubblicato a livello scientifico in campo odontoiatrico ogni anno.



sopressedere? Eppure i batteri coinvolti in questi tipi di infezioni sono spesso molto simili, ugualmente aggressivi e pericolosi a volte addirittura esattamente gli stessi ma se interessano la bocca non ce ne preoccupiamo, in fondo sono solo denti!!!

In effetti, per tornare agli esempi fatti sopra, sia l'Urologia che la Cardiologia non sono discipline così mercificate e svilite come l'Odontoiatria! Nessuno di noi trova nella buchetta delle lettere, per fortuna, il messaggio del cardiologo che ci invita ad una visita gratuita offrendoci un pace-maker a soli 500 euro tutto compreso, oppure un bypass coronarico a 2000 euro ma con inclusa la degenza ed una visita a domicilio! Eppure ogni giorno le nostre buchette delle lettere sono piene, oltre che di tante altre stupidaggini, di pubblicità di centri odontoiatrici (impianto + corona 1000 euro!!!) che, senza conoscerci, ci propongono una terapia senza nemmeno sapere se ne abbiamo bisogno, senza una visita, senza nessuna diagnosi: ci vogliono vendere una prestazione clinica come fosse un prodotto. TV 58 pollici LCD 4K oppure impianto dentale, non fa differenza. Quindi, in parte, la colpa è anche dei dentisti, del mondo dell'informazione che "non informa", ma ormai nella coscienza comune i denti sono una "cosa" e poi c'è il resto del nostro organismo. Se avessimo un problema al cuore che richieda la necessità di un intervento chirurgico, al giorno d'oggi cosa faremmo? Probabilmente inizieremo prima di tutto a cercare su internet per capire di cosa si tratta... poi inizieremo a cercare di informarci su chi sia la persona più adatta per trattare questo tipo di patologia, chiedendo al nostro medico, ad amici, ad altri pazienti... ed una volta individuato il clinico magari vorremmo sapere dove ha studiato, cosa pensano i pazienti di lui o lei etc... Ma se si parla di denti l'unica domanda è sempre "quanto costa?". Tornando alla domanda iniziale, spesso dopo una radiografia di controllo dal dentista ci si può trovare di fronte ad una scoperta casuale come quella evidenziata sopra in rosso (foto 1). Ovvero la presenza di una lesione endodontica cronica e, fino a quel momento, silente. In questi casi succede che il nervo di un dente per varie ragioni spesso concomitanti (carie, otturazioni, stimoli termici forti, traumi... ) vada incontro a necrosi. Una volta "morto" il nervo, se non viene rimosso, causa un'infezione. Questa infezione, da un lato, "tiene impegnato" il nostro sistema immunitario, dall'altro, è una

Per questo devo occuparmi dello screening e della lettura di moltissimi articoli (un paio di migliaia ogni anno) e quindi sono sempre aggiornato su molti argomenti. Uno di questi è la "Carie". Negli Stati Uniti è già in commercio da anni il dentifricio con **arginina**.

Questa particolare sostanza è stato dimostrato essere particolarmente efficace nella prevenzione della carie. Da un po' è disponibile anche in Italia, pertanto se trovi un dentifricio con la dicitura "contiene arginina", o "formula pro argin", fidati e compralo, te lo consiglio! In Italia credo non siano ancora stati completati gli studi che dimostrano l'efficacia di questo prodotto contro la carie, ma solo la sua efficacia nel trattamento contro la sensibilità dentale, per cui nelle confezioni di dentifricio che mi è capitato di vedere e che contengono arginina, ho visto scritto "per denti sensibili" ma non ti preoccupare comprarlo comunque perché è efficace contro la carie anche se non c'è scritto!

possibile fonte di infezione per altri distretti corporei e quindi un grave rischio per la nostra salute. I cardiologi conoscono bene questo aspetto e ci inviano spesso pazienti per fare una "bonifica" della bocca prima di effettuare un intervento al cuore, specie se è previsto l'utilizzo di valvole o materiali artificiali. La domanda quindi "ma se non mi fa male, perché devo togliere il dente?" o "perché devo devitalizzarlo o fare questa chirurgia parodontale?", è più che giustificata dal punto di vista del paziente, ma oggi la risposta corretta non è quella che spesso i dentisti di un tempo davano cioè di lasciare tutto così fino alla comparsa di eventuali sintomi. Oggi l'evidenza scientifica che le infezioni croniche dentali possono creare problemi in altri distretti corporei è molto forte e priva di ombre! Quindi per la nostra salute i denti vanno curati, sia che ci siano problemi parodontali, come tasche profonde, mobilità, alitosi, che



problemi endodontici, quali infezioni periapicali e granulomi. Dobbiamo imparare tutti a non considerare il dolore l'unico parametro che ci spinga a cercare l'aiuto del dentista. Impariamo quindi a considerare la bocca ed i nostri denti come tutte le altre parti del nostro corpo e, se c'è una malattia, curiamola soprattutto quando la causa è la presenza di biofilm di batteri (argomento che verrà trattato in una prossima newsletter).