

**CARIE:** è l'erosione dello smalto dei denti determinata dai microrganismi che popolano il cavo orale, in particolar modo dallo *Streptococco mutans*. Quando il numero di questi microrganismi aumenta in modo considerevole, generalmente in seguito all'assunzione di cibo, si forma la placca batterica, un aggregato biancastro, aderente ai denti, formato dai residui di cibo e dai batteri che di questo si nutrono. In tali circostanze, i batteri cariogeni del cavo orale hanno modo di proliferare e di metabolizzare i residui alimentari, soprattutto gli zuccheri. Gli acidi che così si formano portano all'abbassamento del pH e determinano la demineralizzazione e l'erosione dello smalto. Quando questo è perforato, la carie si sviluppa in profondità e può portare, se non bloccata dall'intervento tempestivo di un dentista, alla distruzione del dente e della sua radice. È evidente che la carie, pur essendo di origine batterica, è innescata dalla presenza di cibo non rimosso e dal suo contenuto di carboidrati semplici. Più zuccheri si introducono, più frequenti sono i pasti e più prolungata è la permanenza di cibo in bocca, più si crea in essa un ambiente acido e maggiore è il rischio di sviluppo di carie. Oltre alla carica batterica e all'alimentazione, altri fattori che favoriscono la carie sono l'uso/abuso di farmaci, lo stile di vita e la predisposizione individuale (ossia la resistenza dello smalto dentale), il grado di acidità e la quantità della saliva.

**GENGIVITI E PARODONTITI:** oltre ad essere all'origine dello sviluppo della carie, la presenza di placca batterica determina l'insorgenza di gengiviti. La placca si infiltra alla base dei denti e, se non viene adeguatamente rimossa, porta nel tempo all'approfondimento del solco tra dente e gengiva (che dovrebbe essere di 1-2 mm) e alla formazione di una cavità chiamata "tasca parodontale". La tasca, nell'impossibilità di essere mantenuta pulita né spontaneamente, né con i comuni presidi igienici, permette la crescita indisturbata della flora batterica, con il rischio di sviluppo di carie e con gengive che diventano progressivamente più sensibili e sanguinolente. Inoltre la placca accumulatasi indurisce facilmente, dando luogo alla formazione di tartaro che irrita ed infiamma il tessuto gengivale. Con il tempo la tasca può riempirsi di materiale essudativo portando ad alitosi e, nei casi più gravi, ad ascessi che contribuiscono a peggiorare ulteriormente la situazione. La fine di questo processo infiammatorio, definito comunemente "piorrea" o "malattia parodontale", è la retrazione gengivale e la conseguente perdita del dente che viene espulso dalla sua sede. Pur essendoci, anche in tal caso, una predisposizione individuale, è evidente che i fattori scatenanti sono legati all'alimentazione e alla permanenza dei residui di cibo in bocca. Ne risulta che l'unica possibilità concreta di prevenzione sta in una corretta e scrupolosa igiene orale, volta ad eliminare efficacemente la placca tra i denti e le gengive.

**AFTE:** sono vere e proprie ulcerazioni delle gengive e della mucosa del cavo orale, solitamente molto dolorose, oltre che ad una cattiva igiene orale e all'assunzione di cibi irritanti per la mucosa intestinale, possono essere determinate da intossicazioni ed intolleranze alimentari, in soggetti predisposti. Squilibri della flora batterica intestinale, cattiva digestione, diarrea o stitichezza cronica possono essere problematiche connesse allo sviluppo di afte gengivali. Ecco il motivo per cui, in questi casi, l'alimentazione ha un ruolo fondamentale, sia per evitare la formazione di placca batterica sia per correggere gli squilibri intestinali.

**INTERVENTI ORTODONTICI:** come ad esempio cure canalari, implantologia, terapia chirurgica della piorrea, rimozione di cisti o granulomi, estrazioni dentali, ecc. Sono spesso accompagnati dalla prescrizione di assunzione di antibiotici, anche per lunghi periodi. Il rischio di sviluppo di resistenza da parte dei batteri e il danno arrecato alla flora batterica intestinale sono fattori sufficienti a comprendere la necessità di limitare al massimo le cure antibiotiche, al fine inoltre di evitare l'indebolimento del sistema immunitario dell'individuo e la conseguente esposizione al rischio di ulteriori infezioni.

L'APPROCCIO PER DENTI E GENGIVE: PROBLEMATICHE CORRELATE si basa su 5 aspetti fondamentali:

1. **Utilizzare prodotti adeguati per una corretta e scrupolosa igiene orale quotidiana**
2. Nel caso di interventi ortodontici, **utilizzare "alternative naturali" all'antibiotico tradizionale**

3. **Utilizzare prodotti specifici volti a contrastare lo sviluppo della placca, a lenire e cicatrizzare le mucose**
4. **Seguire una dieta adeguata** per limitare la formazione della placca e per rafforzare il sistema immunitario
5. **Adottare uno stile di vita volto ad alleviare ansie e stress**, per consentire all'organismo di autorafforzarsi