

Stammi Bene

I consigli del medico

Mangiarsi le unghie fa male ai denti: come smettere



di
Giuliano Nicolin,
dentista a Mestre

Il nome è già tutto un programma: onicofagia. Cioè la brutta abitudine, piuttosto diffusa, di mangiarsi le unghie. Un pessimo vizio, anche per i denti

Il nome è già tutto un programma: onicofagia. Cioè la brutta abitudine, piuttosto diffusa, di mangiarsi le unghie. Un pessimo vizio. In psicologia viene definita una fissazione orale, un disturbo del controllo degli impulsi. In sostanza non riusciamo a resistere alla tentazione incontrollabile di compiere un'azione potenzialmente dannosa.

L'onicofagia appartiene alla classe B delle cosiddette lesioni odontoiatriche autoinflitte, quelle, appunto, che derivano da una precisa abitudine viziata. Per queste condizioni intercettare e correggere precocemente i quadri clinici significa prevenire le eventuali complicanze. Le cause sono spesso legate alla sfera psicologica ed emotiva, come spiega l'American Psychiatric Association. Può capitare che un bambino – il 30% dei piccoli tra i 7 ed i 10 anni – inizi a mordere le unghie imitando un genitore o più spesso perché annoiato. Invece per un adolescente – qui la percentuale è del 45% – questo può essere un modo per scaricare rabbia, aggressività o tensione.

Ma mangiarsi le unghie può portare parecchi danni poiché le lesioni provocate sulle dita sono la porta d'ingresso per batteri e virus. Il contatto delle unghie con la bocca e la saliva può causare dolorose infezioni batteriche comunemente chiamate giradito.

Se poi i piccoli frammenti di unghia rimangono incastrati tra i denti arriverà anche l'infiammazione gengivale.

Bisogna fare attenzione anche allo smal-

to dei denti perché, mordendo le unghie in modo compulsivo e continuativo, può rovinarsi. È dimostrato, inoltre, che chi si morde le unghie di giorno digrigna i denti durante la notte. Questa situazione porta a micro fratture dello smalto causate dai continui stress occlusali e quindi, persistendo il disturbo, potrebbero rilevarsi delle vere e proprie lesioni cervicali non cariose dei denti, cioè delle fratture dello smalto a livello del colletto dentale.

Questa condizione può portare a diverse conseguenze: ristagno di placche, tartaro, sensibilità dentinale, insorgenza di carie vere e proprie.

Sono state proposte diverse soluzioni – la tecnica Habit Reversal Training ad esempio – per smettere: usare gomme da masticare senza zucchero, usare degli smalti per unghie dal sapore amaro, praticare più frequentemente lo sport per scaricare le tensioni, usare esercizi di rilassamento yoga oppure la semplice morbida pallina antistress tenuta tra le mani.

Nei casi più gravi, invece, vale la pena di farsi aiutare da uno psicoterapeuta che metta in luce le cause di questa cattiva abitudine così da smantellarle.

Per quanto riguarda, infine, i danni apportati alla dentatura, il dentista procederà con soluzioni conservative per risolvere le lesioni dello smalto e potrà consigliare la confezione di un *bite* notturno, una placca in resina acrilica, che serve a proteggere i denti dagli stress masticatori.

in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE
DEI MEDICI CHIRURGHI
DELL'ODONTOLOGIA
DI VENEZIA

