

Stammi Bene

I consigli del medico

Caldo torrido e rischi per la salute orale: i consigli



di
Giuliano Nicolin,
dentista a Mestre

I consigli? Bere e idratarsi, ma anche selezionare i cibi per essere sicuri di non essere intolleranti, curare l'igiene orale scrupolosamente

in collaborazione con



Purtroppo il caldo torrido, che ha investito il nostro Paese e a lungo non ci ha dato tregua, comporta rischi e disagi sia per la nostra salute generale sia per quella orale. Tanto che lo stesso Ministero della Salute ha diramato indicazioni.

Dal punto di vista odontoiatrico, quindi, come il caldo incide su denti e gengive? Come ben evidenziato in un recente articolo dalle professoresse Alessandra Majorana ed Elena Bardellini, docenti all'Università di Brescia, le temperature roventi comportano in primis una disidratazione del nostro corpo e quindi anche delle mucose orali, che si accompagnano a una riduzione del flusso salivare e quindi al fenomeno della Xerostomia, cioè la bocca secca.

Xerostomia che ha diverse ricadute dirette sul cavo orale, come ad esempio principi di atrofia delle mucose orali e dei tessuti, secchezza e assottigliamento delle mucose, soprattutto nelle persone anziane e fragili, con possibili ulcerazioni più o meno diffuse dei tessuti gengivali. Sempre per il troppo caldo, si può alterare anche la flora batterica dell'ecosistema bocca: si assiste così a un maggior numero di infezioni, come ad esempio la candida A, o sovrainfezioni di lesioni orali con quadri clinici e sintomatologici che si aggravano (per esempio nei pazienti con patologie ulcerative croniche delle mucose orali).

Molte persone lamentano anche episodi severi di gengiviti, molto più fastidiose proprio quando il caldo è eccessivo.

Ci sono, poi, problemi legati all'alimen-

tazione. Se da una parte le stesse indicazioni ministeriali, i media, i nutrizionisti, i medici di medicina generale, i pediatri e i geriatri consigliano fortemente di bere e mangiare frutta e verdura, dall'altra aumentano eritemi, stomatiti, arrossamenti, piccole ulcerazioni sparse sulle mucose orali, riconducibili a intolleranze alimentari verso determinati tipi di frutta e verdura, come pomodori e fragole, o dovute alle bevande e agli integratori assunti nei periodi caldi.

Anche i denti, però, soffrono per i 40 e più gradi: le alte temperature, infatti, possono incrementare la formazione di ascessi odontogeni su elementi già trattati, medicati o cariati, e soprattutto durante la fase di permuta dei decidui nei bambini.

Ci sono, infine, i rischi legati alle tante attività che in estate o in vacanza si possono praticare all'aperto come le gite in bicicletta, le camminate e le arrampicate in montagna, i bagni e i giochi da spiaggia, che fanno aumentare i traumi dento-alveolari.

Allora quale consiglio si può dare? Sicuramente bere e idratarsi, ma anche selezionare i cibi per essere sicuri di non essere intolleranti, curare l'igiene orale scrupolosamente, controllare lo stato di salute dei propri denti, gengive e mucose. Un'ultima raccomandazione, poi, ai pazienti che assumono farmaci: valutate, con l'aiuto del vostro medico curante, gli effetti che i medicinali possono dare al cavo orale soprattutto quando, con il caldo, il flusso salivare è ridotto.

