

# Stammi Bene

i consigli del medico

## Non solo denti: il sorprendente nesso tra salute orale e cuore



di **Giuliano Nicolin**,  
dentista a Mestre

**I batteri responsabili della parodontite possono entrare nel flusso sanguigno attraverso le gengive sanguinanti. Una volta nel sangue, poi, possono raggiungere il cuore**

in collaborazione con



Quando pensi alla tua bocca, probabilmente pensi al sorriso, alla masticazione e magari al fastidio di una carie. Ma c'è una storia molto più profonda, e decisamente sorprendente, che si nasconde dietro i tuoi denti e le tue gengive. Una storia che parla di un legame inaspettato e cruciale con l'organo più vitale del nostro corpo: il cuore.

Per anni, la salute orale è stata vista come un aspetto separato dal benessere generale. Andavi dal dentista per un controllo e dal cardiologo per un altro, senza che le due cose sembrassero connesse. Eppure la scienza sta rivelando un quadro del tutto diverso: la salute della nostra bocca è un campanello d'allarme per la salute del nostro cuore.

La vera protagonista di questa connessione è l'infiammazione. Se hai mai avuto le gengive che sanguinano quando ti lavi i denti, hai sperimentato i primi segnali della gengivite, la fase iniziale di una malattia gengivale. Se non curata, può evolvere in parodontite, una condizione più grave in cui l'infiammazione cronica distrugge i tessuti che sostengono i denti.

Ed è qui che le cose si fanno interessanti. L'infiammazione non rimane confinata nella bocca: i batteri responsabili della parodontite possono entrare nel flusso sanguigno attraverso le gengive sanguinanti. Una volta nel sangue, poi, possono viaggiare in tutto il corpo e, come un vero e proprio esercito, raggiungere il cuore.

Questi batteri possono favorire lo sviluppo di placche nelle arterie, un processo noto come aterosclerosi, che può

portare a infarti e ictus. Non si tratta di una semplice coincidenza. Numerosi studi hanno dimostrato che le persone con parodontite grave hanno un rischio significativamente maggiore di sviluppare malattie cardiache.

Il legame è così forte che l'American Heart Association ha riconosciuto ufficialmente la salute orale come un fattore di rischio modificabile per le malattie cardiovascolari. In altre parole, prendersi cura dei propri denti può essere un modo per prendersi cura anche del proprio cuore. Allora cosa fare? La buona notizia è che hai il potere di proteggerti. La prevenzione è la tua arma più forte e questi sono alcuni consigli:

lavati i denti due volte al giorno: usa un dentifricio al fluoro e spazzola delicatamente, ma accuratamente;  
usa il filo interdentale ogni giorno: è l'unico modo per rimuovere i residui di cibo e la placca tra i denti, dove lo spazzolino non arriva;  
vai dal tuo dentista regolarmente: non aspettare che ci sia un problema. I controlli e le pulizie professionali sono fondamentali per prevenire la gengivite e la parodontite;

non ignorare i segnali: se noti gengive gonfie, rosse o che sanguinano, non rimandare. Parla con il tuo dentista.

La prossima volta che ti guarderai allo specchio e sorriderai, ricorda che la salute di quel sorriso è un riflesso della salute di tutto il tuo corpo, e in particolare del tuo cuore. Prendersi cura della propria bocca è un piccolo gesto quotidiano che può avere un impatto enorme e duraturo.

