

## Collutori come scegliere quello giusto

*Sono sempre di più i consumatori che utilizzano i collutori. L'aumento della richiesta ha naturalmente indotto l'aumento dei prodotti disponibili e ciò può creare qualche difficoltà al momento della scelta. Ecco qualche suggerimento per trovare quello più adatto alle proprie esigenze e qualche avvertenza per un corretto impiego.*

I collutori sono soluzioni acquose pronte all'uso, o da diluire con acqua, destinate al cavo orale. In larga parte la soddisfazione per il prodotto scelto dipende dalle sue caratteristiche organolettiche (sapore, odore) e dalla sensazione finale che lascia in bocca ma conoscere alcune caratteristiche distintive può aiutare a trovare il prodotto più indicato all'interno dell'ampia offerta commerciale oggi disponibile sul mercato. Una prima distinzione può essere fatta fra:

- **prodotti destinati al trattamento di stati infiammatori** delle gengive o della gola;
- **prodotti per l'igiene orale.**

I **collutori antinfiammatori** sono prodotti medicinali contenenti principi attivi largamente utilizzati nel trattamento degli stati infiammatori e dolorosi di varia natura, come ad esempio benzidamina, diclofenac, flurbiprofene, naprossene ecc. Possono essere acquistati senza ricetta medica ma, essendo veri e propri medicinali, dovrebbero sempre essere utilizzati su consiglio del medico o del farmacista. Il loro impiego può essere utile per alleviare il dolore dopo un'estrazione dentaria, per il tempo strettamente necessario. Vanno impiegati sotto forma di risciacqui o gargarismi, 2-3 volte al giorno, seguendo le istruzioni allegate alla confezione per le modalità di impiego. Particolare attenzione deve essere posta nel conservarli fuori dalla portata dei bambini, per evitare ingestioni accidentali. A differenza dei precedenti, i collutori per l'igiene orale non sono considerati prodotti medicinali e si possono acquistare anche al di fuori della farmacia. Contengono però pur sempre sostanze attive che richiedono un utilizzo conforme alle istruzioni d'uso fornite dal produttore. In questa categoria rientrano diversi tipi di prodotti, come collutori antisettici, antiplacca e antitartaro e quelli preventivi della carie dentaria. Bisogna sempre ricordare tuttavia che il collutorio deve essere considerato un complemento e non un sostituto di spazzolino, dentifricio e filo interdentale che rimangono gli strumenti indispensabili per la salute della bocca.

I **collutori antisettici** a base di clorexidina (es. Curasept, Dentosan, Oral B ecc.) sono certamente tra quelli più utilizzati dopo un'estrazione dentaria o in presenza di erosioni della mucosa. Possono inoltre essere utili in caso di alitosi, poiché riducono la carica microbica della bocca. Sono i batteri infatti che, reagendo con i residui di cibo attraverso una reazione chimica di decomposizione, liberano gas che conferiscono all'alito il cattivo odore.

È bene sapere che:

- vanno usati 5 minuti dopo aver spazzolato i denti, quando gli eventuali residui di dentifricio non possono più ridurre l'effetto antisettico;
- vanno impiegati solitamente per brevi periodi di tempo, ad esempio dopo una estrazione dentaria, quando lavare i denti con lo spazzolino non è possibile;
- la clorexidina, se utilizzata a lungo e alle concentrazioni più elevate, può provocare la formazione di macchie scure sulla superficie dei denti, aumentare la formazione di tartaro e alterare temporaneamente la percezione dei sapori. Alcuni di questi effetti possono scomparire alla sospensione

del trattamento, mentre per la rimozione della colorazione dei denti è necessario l'intervento del dentista.

Altri collutori contrastano la formazione della **placca batterica** e dei depositi di **tartaro**, responsabili di carie e gengiviti.

La placca batterica è un biofilm composto da batteri fortemente aggregati fra di loro e alle superfici dentali, che si indurisce, trasformandosi in tartaro quando vi si depositano i sali minerali. Anche in questo caso possono essere utili collutori contenenti antisettici come ad esempio il cetipiridinio (es. Oral B Denti e Gengive, Odontovax) o sostanze che prevengono l'adesione dei batteri alla superficie dei denti, come il delmopinolo (es. Decapinol) o gli oli essenziali (timolo, eucaliptolo, mentolo ad es. in Curasept Daycare, Listerine - vari tipi), che agiscono penetrando nel biofilm e distruggendo i batteri presenti. Sono indicati anche per un impiego quotidiano e continuo, come strumento addizionale all'igiene orale di routine.

Una terza tipologia di prodotti, anch'essa destinata ad un utilizzo quotidiano, è quella contenente **composti fluorurati**, ad azione preventiva nei confronti della carie (es. Curasept Daycare, Elmex, Listerine Total Care, Meridol, Oral B Fluorinse ecc.). L'importanza del fluoro per la salute dei denti è ben documentata, tanto che è presente nella maggior parte dei dentifrici. Il fluoro si fissa allo smalto del dente rendendolo più duro e più resistente all'attacco degli acidi che si formano nel cavo orale. Questi collutori "preventivi" sono particolarmente utili per le persone che non producono quantità sufficienti di saliva o per chi non riesce a praticare una corretta igiene orale per la presenza di impianti fissi. I collutori contenenti fluoro non sono generalmente indicati per l'impiego nei bambini più piccoli, per il rischio di ingestione cumulativa di fluoro. Le indicazioni d'uso di questi prodotti ne suggeriscono l'impiego subito dopo aver spazzolato i denti, ma la loro efficacia è maggiore se le due operazioni sono un pò separate nel tempo. In ogni caso, è importante non bere o mangiare nei 30 minuti successivi allo sciacquo.

### **Altri ingredienti**

Alcuni collutori contengono alcol (es. *Eburos, Listerine, Dentosan, Oral B Fluorinse, Plak kontrol*), utilizzato come solvente di altri ingredienti e come conservante, talora in quantità significative (>25%). I risultati di alcuni studi, ripresi dal web e dalla stampa, hanno lanciato un allarme per il rischio di una maggior frequenza di cancro alla bocca nei forti utilizzatori di collutori contenenti alcol (più di 3 volte al giorno e per lunghi periodi di tempo), soprattutto se fumatori.

Una recente revisione scientifica in merito ha però concluso che questa correlazione non è provata. Ciò che è ben documentato invece è un aumento del rischio di sviluppare questo tipo di cancro in chi consuma regolarmente alcolici e fuma.

Chi preferisse comunque evitare l'alcol può orientare la propria scelta verso prodotti che ne sono privi (es. *Oral B senza alcol, Elmex, Meridol*). Così, chi preferisse collutori privi di coloranti, può identificarli verificando l'assenza in etichetta della dicitura C.I. (Colour Index), seguita da un codice numerico; esempi di questo tipo possono essere i marchi *Eburos, Eburdent, Elmex*.