



SE IL GELATO DÀ UN BRIVIDO AI DENTI

IPERSENSIBILITÀ DELLA DENTINA

Estate, 30 gradi all'ombra! Naturale cercare refrigerio con un bel gelato o una bibita fredda ma una fitta ad un dente può provocare un fastidio intenso. Si tratta di una tipica reazione di ipersensibilità della dentina.

L'ipersensibilità della dentina è un disturbo abbastanza comune, che può presentarsi in ogni momento della vita, ma sembra essere più frequente tra i 20 e i 40 anni e nel sesso femminile.

L'esposizione del dente al freddo è la causa più frequente di ipersensibilità, ma può manifestarsi anche per contatto diretto con cibi caldi o zuccherini, cibi o bevande acide, o anche semplicemente ispirando aria. Il caratteristico dolore è istantaneo e dura pochi secondi. I denti maggiormente interessati sono, nell'ordine, i canini, i primi premolari e gli incisivi, in particolare nelle loro superfici anteriori e a livello del colletto gengivale.

LA DENTINA

La dentina è un tessuto formato da innumerevoli tubuli che collegano la polpa

allo smalto, contenenti a loro volta fibre nervose e un liquido che può spostarsi lungo il lume del tubulo.

Costituisce la struttura portante del dente e svolge anche la funzione di proteggere la polpa, nella quale sono presenti i vasi sanguigni e le terminazioni nervose, che assicurano la vitalità del dente stesso. In un dente sano e integro, la dentina non è a contatto diretto con la bocca, essendo ricoperta dallo smalto e dalla gengiva. Quando però vi è perdita dello smalto o recessione della gengiva, la dentina sottostante viene esposta agli stimoli nocivi e si creano le condizioni dell'ipersensibilità. In particolare, l'apertura dei tubuli e il movimento del liquido ivi contenuto provocano la stimolazione delle terminazioni nervose e l'insorgenza del dolore.





LA PERDITA DELLO SMALTO

Tre sono le modalità con cui si può perdere lo smalto dei denti: per *attrito*, *abrasione* o *erosione*.

L'**attrito** è dovuto allo sfregamento delle superfici dentali, le une sulle altre, come avviene durante la masticazione. Questa modalità di perdita dello smalto è evidente e importante soprattutto in chi ha l'abitudine di digrignare i denti durante il sonno (bruxismo). In questi casi il dentista può consigliare l'utilizzo di un paradenti (*bite*) da indossare durante la notte.

L'**abrasione** è dovuta al contatto dei denti

con materiali e corpi estranei, in particolare dentifrici abrasivi o spazzolini troppo duri. Pertanto, anche una igiene orale eccessiva, fatta in modo scorretto o in forma troppo energica, può essere paradossalmente causa di ipersensibilità.

In questi casi sono interessate soprattutto le facce anteriori dei denti, quelle che vengono spazzolate più a lungo, e le lesioni sono spesso asimmetriche, essendo maggiormente interessati i denti del lato sinistro della bocca per chi è destrimano e quello destro nei mancini. Da qui l'importanza di una corretta igiene orale.

Di per sé, l'uso di dentifricio e spazzolino non è in grado di scalfire in modo significativo il materiale molto duro che costituisce lo smalto, ma l'effetto può essere amplificato dall'**erosione**. Con questo termine si indica la dissoluzione dello smalto prodotta da cibi e bevande acide, quali agrumi, succhi di frutta, yogurt, bevande gassate, sott'aceti, vino.

Secondo quanto riportato in un documento di esperti del Ministero della Salute¹ *"le bevande a base di frutta e quelle analcoliche, come soft-drink e energy-drink, oltre a contenere elevate quantità di zuccheri, sono anche acide e se assunte con regolarità e soprattutto se bevute lentamente (sorseggiate) producono danno allo smalto, rendendolo meno duro e facilmente asportabile. Per ridurre il rischio di erosioni, è importante ridurre il tempo in cui l'acido è a contat-*

¹ Gruppo tecnico in materia di odontoiatria, Indicazioni per la promozione della salute orale nelle scuole secondarie, Ministero della salute, 2014.

to con i denti. Pertanto, oltre a limitare l'assunzione di cibi e bevande acide, è buona norma non "sorseggiare" troppo a lungo tali bevande, ma, piuttosto, utilizzare una cannuccia. Lo smalto viene «ammorbidito» per circa un'ora dopo l'esposizione alle bevande acide".

Contrariamente a quanto si pensa, "è buona regola non spazzolare i denti immediatamente dopo l'assunzione di cibi e bevande acide, per non contribuire a lesionare lo smalto demineralizzato dall'acido. È invece consigliato un semplice risciacquo per allontanare più velocemente zucchero e acido dalla bocca".

L'erosione dei denti può anche essere dovuta a frequente rigurgito acido, come nel caso di reflusso gastro-esofageo.

COSA FARE

Quando si cominciano ad avvertire i fastidi dovuti a ipersensibilità della dentina è sempre opportuna una visita dal dentista che potrà valutare le condizioni generali di salute dei denti e delle gengive e diagnosticare se l'ipersensibilità è dovuta ad errori nell'utilizzo dello spazzolino, a malattie gengivali o ad altre cause, come la presenza di carie o la rottura di un dente.

Una dimostrazione su un modello potrà essere di aiuto per correggere abitudini sbagliate nell'igiene dentale. Il dentista potrà inoltre valutare l'opportunità di trattamenti professionali, come l'applicazione di sostanze desensibilizzanti o la sigillatura dei colletti esposti con particolari resine.

Esistono dentifrici specifici per denti sensibili utilizzabili quotidianamente a

domicilio che contengono sostanze efficaci nel ridurre la sensibilità della dentina (es. potassio nitrato) e che aumentano la durezza dello smalto (fluoruri), da utilizzare due volte al giorno insieme ad uno spazzolino a setole morbide e al filo interdentale. Purtroppo, non esiste al momento un modo per conoscere l'indice di abrasività dei dentifrici in commercio. Infine, è importante ridurre la quantità e la frequenza di ingestione di cibi e bevande acide, un provvedimento cardine per la prevenzione e il trattamento dell'ipersensibilità della dentina.

