

Stammi Bene

I consigli del dentista

BOCCA, LINGUA, SMALTO, SALIVA: LO SAPEVATE CHE...



di Giuliano Nicolin,
dentista Mestre

Spazzolare i denti più volte al giorno è fondamentale. È tempo ben speso, anche se, sommandolo tutto, si arriverebbe mediamente a 38 giorni consecutivi alle prese con lo spazzolino

in collaborazione con



igiene orale, salute del cavo orale, cosa fare per mantenerla: sono gli argomenti preferiti di un dentista. Questa volta, però, voglio attirare la vostra attenzione con alcune curiosità relative alla bocca. Per sorridere un po' anche in un momento così complicato.

Allora, lo sapevate che:

1. lo smalto dentale è la sostanza più dura del nostro corpo. Non è fatto dello stesso materiale delle ossa: è un tessuto formato da idrossiapatite e proteine e, sebbene sia molto duro e resistente, bisogna prendersene cura perché, una volta danneggiato, non si rigenera più;
2. il dente è composto da una parte visibile e da una che invece non vediamo perché nascosta sotto la gengiva. Alcune patologie, come la parodontite, se non vengono trattate possono causare la perdita dei denti;
3. la conformazione della lingua e dei denti è unica per ogni persona, un po' come le impronte digitali: non hanno uguali da una persona all'altra, per questo sono importanti come segni di riconoscimento;
4. dall'analisi della dentatura di una persona possiamo scoprire tantissimi fattori: l'età, l'alimentazione, la provenienza geografica, le condizioni di salute e le patologie anche non del cavo orale. I denti, inoltre, permettono di sapere se in un periodo della nostra vita siamo stati sottoposti a stress;
5. la lingua non è un semplice muscolo: di muscoli ce ne sono ben otto, separati, che si intrecciano, creando una matrice flessibile che assomiglia a un tentacolo di un polipo o alla proboscide di un elefante;
6. una corretta salivazione protegge lo

smalto dentale dall'erosione e dalle macchie causate dal tempo o da fattori esterni come tabacco, vino, cibi o bevande colorate. La saliva, inoltre, lubrifica la bocca, agevola la masticazione e la deglutizione, neutralizza i batteri dannosi che provocano carie e alito cattivo;

7. in media, nel corso della nostra vita, produciamo circa 23mila litri di saliva, abbastanza per riempire due piscine;
8. si dice sempre che bisogna spazzolare i denti più volte al giorno per almeno due minuti ogni volta: se consideriamo tutti i minuti che ogni giorno impieghiamo a pulirci i denti, scopriremo che lungo la nostra vita ce li siamo spazzolati per circa 38 giorni consecutivi;
9. la placca dentale è una pellicola incolore e inodore che ricopre denti e gengive e che viene colonizzata da oltre 300 tipi diversi di batteri e germi;
10. se la placca non viene rimossa in modo efficace entro 24 ore dalla sua formazione, si indurisce e forma il tartaro. La placca ricomincia a formarsi nella nostra bocca già pochi minuti dopo esserci lavati i denti: fondamentale dunque spazzolarli più volte al giorno e comunque sempre dopo i pasti.

Se, infine, avete ancora qualche dubbio, sappiate che di odontoiatria si occupavano perfino gli egizi. Un pannello trovato nella tomba del medico Hesy-ra riportava l'iscrizione "il più grande tra coloro che si occupano dei denti dei malati". È stato lui, dunque, il primo specialista della storia in questo campo. E stiamo parlando del 2.700 A.C.: c'è da fidarsi...

