

L'ALITO CATTIVO

Questo disturbo può interessare chiunque (bambini, adulti, anziani) e può essere un motivo di disagio, specie nei rapporti interpersonali. Nella maggior parte dei casi è legato a cattive condizioni della bocca o ad abitudini che possono essere corrette. Spesso può essere trattato con successo.

Se dipende dalla bocca

☑ **Igiene orale.** La pulizia accurata dei denti è essenziale per evitare l'alitosi. Un'igiene scarsa non allontana i residui alimentari e favorisce l'accumulo di una sottile pellicola (placca batterica) sulle superfici dei denti, delle gengive e della lingua. I batteri utilizzano queste sostanze e producono composti che sono la causa principale del cattivo odore.

☑ **Saliva.** L'azione della saliva è importante per mantenere una bocca pulita, quindi tutte le condizioni che determinano la bocca secca (xerostomia) favoriscono l'alitosi.

☑ **Malattie orali.** Tutte le patologie che colpiscono il cavo orale (gengiviti, parodontiti, carie estese, malattie della mucosa) aumentano l'alitosi. È quindi necessario mantenere in buona salute la propria bocca controllando periodicamente con il dentista lo stato di denti e gengive.

☑ **Altre cause.** Otturazioni, apparecchi ortodontici e protesi difficili da pulire, favoriscono l'accumulo della placca e possono causare alitosi.



Le particelle di cibo che restano nella bocca dopo un pranzo si combinano con i batteri e provocano l'alitosi

Alitosi da fattori esterni

☑ **Alimenti.** Aglio, cipolla, porri e alcune spezie possono causare odori sgradevoli nell'alito fino a 72 ore dopo la loro assunzione.

☑ **Alcol.** Le bevande alcoliche sono una causa comune di alitosi.

☑ **Fumo.** L'abitudine al fumo di tabacco conferisce all'alito un odore caratteristico e persistente, in parte dovuto a composti volatili solforati.



Quando ci si pulisce i denti è opportuno spazzolare bene anche il dorso della lingua dove la placca batterica tende ad accumularsi

Se non dipende dalla bocca

Talora l'alitosi può essere causata da patologie infiammatorie come le sinusiti e le tonsilliti. Anche alcune malattie bronchiali e gastriche possono determinare un alito cattivo.

L'intervento del dentista

Quando si soffre di questo disturbo la cosa migliore da fare è parlarne con il dentista che potrà individuare le cause del cattivo odore e aiutare a risolvere il problema spesso semplicemente con sedute di igiene orale.

Consigli pratici

Se non ci sono cause particolari, per evitare l'alito cattivo è sufficiente seguire alcuni semplici accorgimenti:

- ★ spazzolare bene i denti, pulire gli spazi tra i denti con l'apposito filo, spazzolare la lingua;
- ★ evitare di mangiare cibi che causano un cattivo odore dell'alito (aglio, cipolla e simili);
- ★ non fumare sigarette, sigari o pipa.

Consultare il medico generico per le cause di alitosi non di pertinenza del cavo orale.

NOTE