

« Spesso mi si formano dei fili bianchi intorno alle labbra, mi vergogno molto. Il problema è che ho la bocca secca, come se fosse piena di bambagia. Capisco che non è niente di grave, ma vorrei trovare dei rimedi per eliminare il mio disagio »

Jessica O. (Ruvo di Puglia)

Mangia kiwi se resti a bocca asciutta

Luca Francetti



odontostomatologo

Professore associato di malattie odontostomatologiche all'Università degli Studi di Milano, dove è anche direttore del centro per la ricerca in implantologia orale. È responsabile dell'area odontostomatologia, unica odontoiatrica dell'Istituto ortopedico Pizzardi, dipartimento tecnologie per la salute, e presidente della Società italiana di odontologia.

Gentile lettrice,

la sensazione di avere la bocca piena di cotone descrive bene la xerostomia, la scarsa produzione di saliva che causa la secchezza delle fauci e rende difficile deglutire, parlare, sentire sapori e odori. Il disturbo può anche generare una stizzosa tosse secca, labbra screpolate, infezioni fungine alla bocca, alitosi, carie dentali e infezioni gengivali: la saliva, infatti, tampona l'acidità della bocca, proteggendo i denti, e ha proprietà antibatteriche.

I rimedi contro la secchezza

Avere la bocca secca, di tanto in tanto, è un fenomeno normale, al punto che **ne soffre oltre il 30% della popolazione adulta**, e spesso la colpa può essere attribuita a una leggera disidratazione, causata da un'eccessiva sudorazione o dallo scarso apporto di liquidi.

A volte, invece, la bocca asciutta può dipendere dallo stress, dalla depressione, da una cattiva igiene dentale, dall'abuso di alcolici (3%), da malattie come il diabete (3%), dall'utilizzo di medicine (11%): la lista dei farmaci

incriminati è lunghissima, circa 430, e include gli antipertensivi, i diuretici, gli antidepressivi, i narcotici, gli antistaminici, i decongestionanti, i chemioterapici antitumorali. Di solito, soffrono di xerostomia anche i pazienti sottoposti a radioterapia.

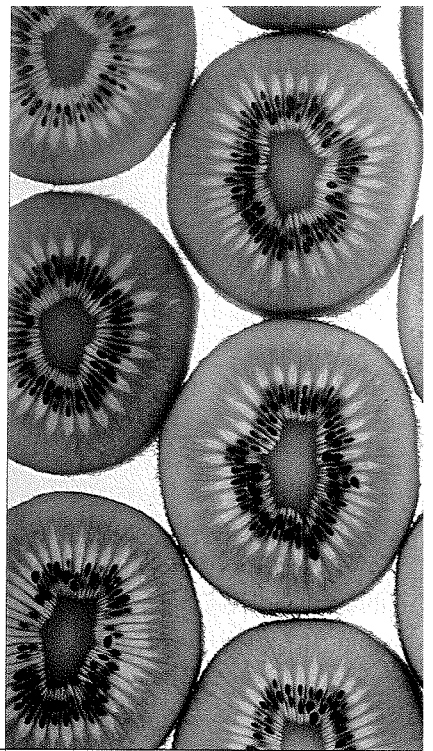
Ecco alcuni consigli per eliminare il problema.

1 Assumere vitamina C: tra le varie proprietà, possiede anche quella di stimolare la salivazione. Per eliminare la sensazione di bocca secca, **sono utili gli agrumi, ma anche kiwi, ananas, pesche e prugne**. Se la frutta proprio non piace, si può optare per un integratore di vitamina C.

2 Bere frequentemente acqua, a piccoli sorsi, soprattutto durante i pasti, in modo da facilitare la deglutizione.

3 Lasciare sciogliere dei cubetti di ghiaccio in bocca.

4 Fare una scorta di **caramelle a base di acido citrico**, prive di mono-disaccaridi aggiunti dal produttore,



e gomme da masticare (con dolcificanti come il sorbitolo e lo xilitolo, che evitano i problemi di carie).

5 Umidificare gli ambienti in cui si soggiorna con vaporizzatori.

6 Applicare sulle labbra secche delle creme emollienti, a base di glicerina o lanolina.

7 Evitare di consumare sostanze con effetto disidratante sulle mucose come collutori a base alcolica, caffè, tè, alcol.

8 Mantenere un'adeguata igiene orale, associando alla pulizia dei denti quella della lingua, e utilizzando scovolino e filo interdentale.

9 Fare risciacqui con collutori capaci di potenziare i meccanismi fisiologici di difesa, come quelli polienzimatici.

10 Utilizzare un sostituto salivare: si tratta di umettanti artificiali che non necessitano di prescrizione medica e si possono spruzzare in bocca più volte nell'arco della giornata.

11 Per aumentare il flusso della saliva, si può ricorrere, sem-

CATTIVO ODORE IN BOCCA? LE SOLUZIONI CONTRO L'ALITOSI?

VAI SU WWW.OK.RCS.IT
E SCRIVI IL TITOLO DELL'ARTICOLO NEL «CERCA» IN HOMEPAGE:
IL MENU CHE SALVA L'ALITO

pre sotto controllo medico, a farmaci come la pilocarpina, a base di un alcaloide naturale.

12 Abolire il fumo e cercare di respirare con il naso, piuttosto che con la bocca.

13 Effettuare frequenti visite di controllo dall'odontoiatra in modo di limitare l'insorgenza di complicanze.

Luca.Francetti@ok.rcs.it



La sindrome che azzerla la saliva

Se nel 21% dei casi la sensazione di bocca secca è idiopatica, cioè non attribuibile a una specifica ragione, nel 44% è dovuta a una malattia autoimmune, che si manifesta in forma più o meno blanda: si tratta della sindrome di Sjogren, che compromette gravemente le ghiandole salivari. La cura consiste nella somministrazione di pilocarpina. Disturbi di salivazione si hanno anche nei casi di morbo di Parkinson, fibrosi cistica, artrite reumatoide e Les, lupus eritematoso sistemico.