

Curiamo i nostri denti: la gengivite

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

La **gengivite** è una delle più comuni malattie parodontali. Essa è caratterizzata da:

- Infiammazione,
- Tumefazione,
- Sanguinamento delle gengive.

Le **gengive e il sottostante legamento alveolodentare** contengono numerosi capillari sanguigni che nutrono i denti. In caso di *infiammazione delle gengive*, è sufficiente una leggera pressione per farle sanguinare.

Quali sono le cause della gengivite

La gengivite è causata **dall'accumulo della placca dentaria** tra le gengive e i denti. Alcuni studiosi ritengono che gli ormoni giochino un ruolo importante, nella misura in cui questa affezione si manifesta per la prima volta nel corso **dell'adolescenza** e tende ad aggravarsi durante la **gravidanza**. Anche alcune malattie sembrano favorire la gengivite, come ad esempio:

- L'anemia,
- Il [diabete](#),
- I disturbi della tiroide,
- La leucemia.

Alcuni fattori, quali il **tabagismo**, **l'arrotamento dei denti** durante il sonno e la mal occlusione aggravano la gengivite. La **placca dentaria** si forma per effetto dei **batteri**; essa deve essere eliminata spazzolando *regolarmente i denti e utilizzando il filo interdentale* poiché altrimenti si trasforma in tartaro che favorisce la proliferazione batterica. Ne risulta una **tumefazione** che approfondisce il *solco tra i denti e le gengive*, formando delle tasche gengivali; in queste tasche si raccolgono placca e batteri che irritano ulteriormente le gengive. Senza una terapia radicale, questo circolo vizioso non si spezza; sotto l'azione del tartaro e dei batteri si formano delle sacche gengivali, queste aumentano di volume, i batteri si moltiplicano e l'infiammazione si aggrava.

Terapia della gengivite

Una **visita di controllo dal dentista** ogni **sei mesi** è la migliore prevenzione della gengivite; tuttavia, in caso di sanguinamento o di tumefazione delle gengive, si deve consultare al più presto il dentista. La terapia della gengivite richiede l'eliminazione della placca e del tartaro attraverso un'accurata pulizia dei denti. Una volta eliminati placca e tartaro, la gengiva torna ad aderire al dente. Se la gengivite è provocata da una mal occlusione dentaria, il **dentista** indirizza il paziente da un **ortodontista**, ossia un dentista specializzato in ortognatodonzia, la cui esperienza e attività prevalente si svolge nel campo della diagnosi e trattamento delle irregolarità dei denti e dei mascellari. I soggetti che **digrignano i denti** durante il sonno dovranno invece portare un **apparecchio** che li aiuterà a combattere questa abitudine. I casi più gravi richiedono un intervento chirurgico, la **gengivectomia**; si procede dapprima all'eliminazione delle tasche gengivali che si sono formate tra la superficie dei denti e le gengive. Le forme più gravi richiedono una **gengivoplastica**, vale a dire l'asportazione del tessuto affetto e la ricostruzione della gengiva attorno ai denti. Si può anche eliminare il tessuto infetto, poi ricostruire l'osso e rifissare la gengiva.

Cosa fare da soli

Una buona igiene della bocca è la chiave per la prevenzione delle gengiviti:

- la pulizia quotidiana dei denti,
- l'uso del filo interdentale,
- la regolare rimozione del tartaro praticata dal dentista.

consentono nella maggior parte dei casi di evitare la gengivite. L'uso quotidiano di colluttori antibatterici può aiutare a controllare la flora batterica della bocca.

Come si evolve la gengivite

La gengivite incomincia a manifestarsi in genere durante l' **adolescenza**, con recrudescenze che possono verificarsi per tutta la vita del soggetto. La migliore difesa dalla gengivite è una **accurata igiene della bocca e dei denti**. Tuttavia, se la si lascia evolvere, la gengivite può provocare una grave periodontite con perdita dei denti. Dopo i quarant'anni di età, si è calcolato che circa nel **70%** dei casi le perdite di denti sono dovute a una **periodontite** conseguente a una gengivite. La gengivite non è una malattia che compromette la [salute](#) generale del paziente, ma se non viene curata può portare alla perdita dei denti.

Qualche consiglio per evitare la gengivite

- Pulire accuratamente i denti ogni giorno utilizzando anche il filo interdentale;
- Evitare il fumo;
- Sciacquare la bocca dopo i pasti, soprattutto dopo aver mangiato dolci;
- Far rimuovere regolarmente il tartaro dal dentista.

Attenzione ai sintomi della gengivite.

- Gengive tumefatte che sanguinano facilmente;
- Alito cattivo;
- Approfondimento del solco tra i denti e le gengive.

Alcune sostanze utili per prevenire la gengivite e i disturbi ai denti.

Organi	Sostanza	Quantità
Denti/Gengive	Vitamina A	100.000 UI per 1 mese, 50.000 UI per 2 settimane, poi 25.000 UI al dì
	Complesso B	50 mg al dì con i pasti
	Vitamina B6	
	Niacina	100 mg con i pasti
	Acido folico	100 mg con i pasti
	Vitamina C con bioflavonoidi	4000-10.000 mg nel corso della giornata
	Vitamina D	
	Vitamina E	400 UI aumentando lentamente a 1000 UI al dì
	Bioflavonoidi	
	Coenzima Q10	100 mg al dì
	Calcio	1500 mg al dì
	Ferro	
	Fluoro	
	Fosforo	
	Magnesio	750 mg al dì
	Manganese	
	Potassio	
	Rame	
	Sodio	
	Zinco	50-80 mg al dì
	Proteine	
	Acidi grassi insaturi	1- 2 cucchiaini al dì

Nando Merisi