

## 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.

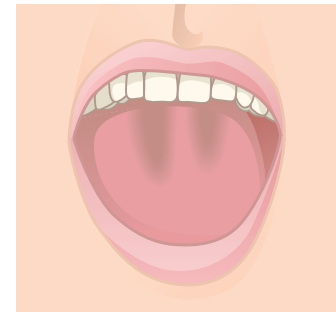
### Se dipende dalla bocca

☑ **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