

CURARSI • PIACERSI  
OTTOBRE 1999

• CONOSCERSI

PIÙ IN FORMA CON  
**L.3500**

Euro 1,81 (solo per l'Italia)



Più felice!

## Lettere

CI HANNO SCRITTO

A cura di: ALESSANDRO PELLIZZARI

### odontoiatria

Ho l'alito cattivo: possibile che ci siano solo le caramelle?

Il mio alito è davvero terribile. Eppure cerco di seguire una corretta igiene orale. Ho provato ad andare dall'otorino che mi ha "prescritto" delle caramelle: dovrò masticare tutta la vita? Il problema è diventato un incubo!

*Elisabetta, 40 anni*

“ Il suo incubo è condiviso da molti.

Le cause? I disturbi rinofaringei (26 per cento); denti e gengive (31 per cento); le malattie

dell'apparato digerente (10 per cento), ulcera in testa. Ora le faccio io una domanda: cosa vuol dire «cerco di seguire una corretta igiene orale?». Lava i denti dopo ogni pasto (anche dopo gli snack)? Spazzola anche la lingua? Usa il filo interdentale tutti i giorni? Fa la pulizia dal dentista almeno due volte all'anno? Se la risposta è sì, provi a immergere lo spazzolino in un collutorio antialitosi (in farmacia) prima di usarlo sui denti e sulla lingua. Poi, con lo stesso prodotto, faccia degli sciacqui prima di dormire. Mastichi gomme allo xilitolo. Se la situazione non migliora, consulti il dentista.

*dott. Gianfranco Aiello*