

TOP

Salute

Denti al sicuro

Arrivano le pastiglie anticarie

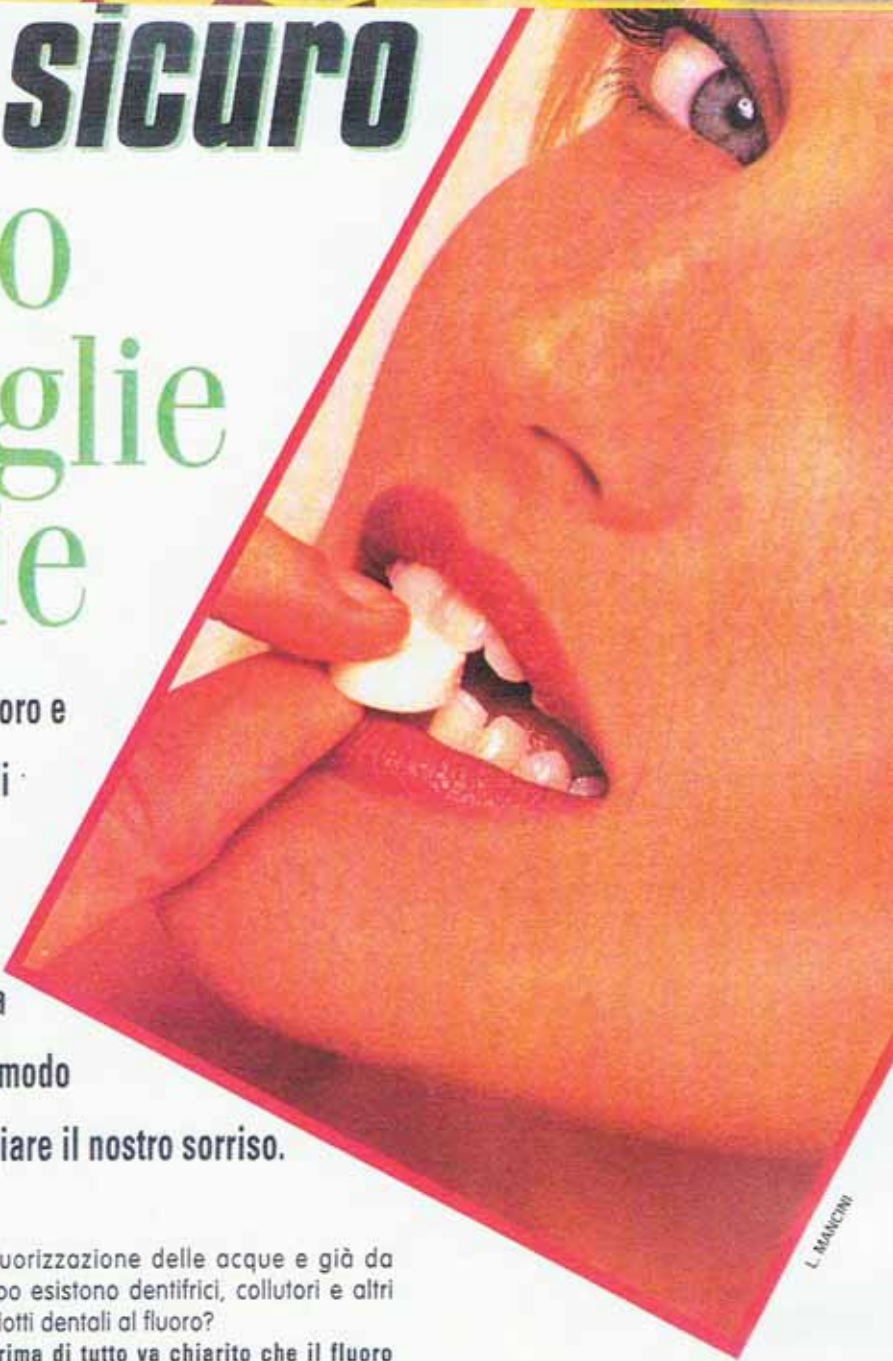
Un minuscolo dischetto riempito di fluoro e applicato su un molare sarà in grado di proteggere la nostra dentatura dall'attacco di batteri e sostanze cariogene. In maniera indolore e senza rischi. Perché, attenzione, se preso in modo sbagliato, il fluoro può anche danneggiare il nostro sorriso.

Quando il tema è la salute dei denti, prima o poi si parla di fluoro. Fluoro nelle acque, ma anche nei dentifrici e nei collutori e ora, ed è una novità di questi ultimi mesi, in particolari sistemi di rilascio che consentono di rendere disponibile il fluoro all'interno della bocca 24 ore al giorno in dosi controllate. Si tratta di un dischetto delle dimensioni di una lenticchia, fatto di materiale permeabile e riempito di un preparato a base del prezioso minerale che viene incollato al dente (di solito un molare). In questo modo viene rilasciata ogni giorno nella bocca la quantità di fluoro necessaria a proteggerci dall'attacco della carie. Dunque abbiamo finalmente a disposizione l'arma per liberarci di dolori e dentisti? E perché si è arrivati a mettere a punto questo sistema quando da anni si parla

di fluorizzazione delle acque e già da tempo esistono dentifrici, collutori e altri prodotti dentali al fluoro?

■ Prima di tutto va chiarito che il fluoro non ha una sola azione e quindi anche il suo impiego nei diversi modi citati ha la stessa efficacia, e non è ugualmente utile a tutte le età.

Un primo effetto del fluoro è quello di rinforzare lo smalto e a questo scopo occorre assumerlo per via sistemica, cioè orale, da bambini; l'altro effetto è quello cariostatico, ovvero di contrastare l'insorgere della carie, e tale azione è garantita solo se il fluoro è costantemente presente nella bocca. Per avere una guida completa e sicura all'uso del fluoro Top Salute ha interpellato il dottor Gianfranco Aiello, odontoiatra e presidente dell'Accademia di estetica dentale italiana che ha sede a Salerno e Milano.



L. MANCINI

Lo smalto si rinforza anche con l'acqua

L'effetto del fluoro più conosciuto è il rinforzo dello smalto, la corazza esterna del dente, la parte più robusta destinato a difendere il dente dall'attacco delle sostanze acide prodotte dai batteri e, quindi, a proteggerlo dalla carie.

■ La fonte principale di fluoro è l'acqua. Anche se non esistono valori giornalieri raccomandati come per altri minerali e vitamine, si stima che un adulto abbia un fabbisogno medio di circa 1,5 mg al giorno, i neonati fino a un anno da 0,1 a 1 mg



COME VIENE APPLICATO

Il dischetto che permette la costante e sicura fluorizzazione del cavo orale viene applicato dal dentista sulla faccia vestibolare (verso la guancia) di un molare (di latte o definitivo) con una procedura indolore: per incollarlo è sufficiente, infatti, una piccola quantità di composito (il materiale usato per la ricostruzione dei denti). Rilascia ogni giorno 0,5 microgrammi di fluoro per un periodo di sei mesi.



Sopra, il dischetto al fluoro costituito da una speciale membrana permeabile simile al goretex. Sotto, la sua applicazione su un molare superiore.



M. SPREAFICO

Carie: occhio a banane e patatine fritte

Uva passa, banane e patatine fritte, ma attenzione, anche il comunissimo pane, sono gli alimenti che provocano il maggior numero di lesioni da carie sulle superfici lisce dei denti; da due volte e mezzo in più rispetto al comune saccarosio - lo zucchero - considerato a torto il nemico numero uno dei denti. È quanto rilevano gli studi di aggiornamento della Fo. San (Fondazione per lo studio degli alimenti e della nutrizione costituita nel 1986). Le ricerche finora condotte, quindi, hanno stabilito definitivamente che il potere cariogeno relativo di un singolo alimento non è legato semplicemente al suo contenuto in zucchero: le patatine sono lì a dimostrarlo.

Potere cariogeno dei diversi alimenti



e i bambini da 1 a 14 anni da 0,5 a 2,5 mg. «In pratica se una persona vive in una zona dove l'acqua ha un contenuto adeguato di fluoro, non c'è di norma necessità di somministrare dei supplementi», dice il dottor Aiello, e le tabelle statistiche indicano che un'acqua che ne contenga 1-2 parti per milione (in sigla ppm) ha senz'altro le carte in regola. Di conseguenza, prima di ricorrere ai supplementi è necessario informarsi presso il proprio Comune o presso la USL.

■ «Oggi però, soprattutto nelle grandi città, è difficile che si beva soltanto o prevalentemente l'acqua potabile, ragion per cui è necessario controllare anche il contenuto di fluoro dell'acqua minerale che si consuma abitualmente», ricorda il dottor Aiello. Nel riquadro nelle pagine seguenti sono elencate le supplementazioni necessarie in caso di carenza di fluoro.

Quando ricorrere ai supplementi

Ovviamente quando la dieta non consente di raggiungere le quantità minime di fluoro consigliate è necessario ricorrere a una supplementazione, ma esiste anche un limite di età.

■ «La supplementazione di fluoro è utile finché lo smalto del dente è in formazione, il che significa nei primissimi anni di vita», dice l'odontoiatra. «Una volta che la cosiddetta campana dello smalto si è formata, i supplementi di fluoro per via sistemica (cioè assunti per bocca) non hanno alcun effetto». Inoltre, poiché la campana dello smalto è la prima parte del dente che si forma è chiaro che il periodo in cui può essere utile un supplemento di fluoro è abbastanza ristretto: per alcuni addirittura



Arrivano le pastiglie anticarie

tura soltanto per i primi due anni.

■ Oltre che nei bambini, in caso di carenza, la supplementazione può essere utile anche nella donna gravida e in questo caso a giovare del rinforzo sarà lo smalto dei denti da latte del nascituro. Non si tratta di un vantaggio da poco; infatti è un errore pensare che le carie dei denti da latte siano poco importanti: i canini, gli incisivi e gli ultimi molari da latte hanno un'importanza notevole nel corretto sviluppo della dentatura e perderli prematuramente può danneggiarlo.

Attenzione: troppo fluoro danneggia i denti

Eccedere con il fluoro, però, può fare male: gli odontoiatri ben conoscono una malattia, la fluorosi, che è appunto causata da un eccesso di fluoro, e si manifesta con una colorazione mattone dello smalto e con una pronunciata rugosità della superficie del dente. È un disturbo molto diffuso nelle zone con acqua ricca di fluoro (sopra le 2 parti per milione), per esempio alcuni paesi dell'area Vesuviana.

■ Il danno causato dalla fluorosi può anche essere tanto grave da far perdere la forma al dente, soprattutto nei molari possono presentarsi difetti della cuspidazione, cioè la mancanza delle «punte» che costellano la sommità del dente. Dunque, non superare mai le dosi di fluoro prescritte dal medico: infatti in quantità eccessive è molto tossico, e può danneggiare reni, fegato e altri organi.



Un eccesso di fluoro provocato da supplementazioni scorrette o consumo di acque troppo fluorizzate può provocare la fluorosi, una malattia che scurisce lo smalto e scheggia i denti (vedi foto sopra).

Così ci salviamo dalla placca

Il rafforzamento dello smalto non è l'unica azione di questo minerale. «Altrettanto importante è l'effetto cariostatico», spiega Gianfranco Aiello. «Cioè l'attività di contrasto dei fattori cariogeni presenti nel cavo orale, responsabili della carie».

■ In altre parole, il fluoro può essere considerato una sorta di superdifesa della bocca. Per questo i dentifrici vantano sempre più spesso un certo contenuto di fluoro, e questo effetto non va confuso con il potenziamento dello smalto del dente: per quest'ultimo occorre la somministrazione per via sistemica (con capsule o pastiglie), mentre per l'azione cariostatica è necessario che il fluoro sia presente nella bocca (uso topico o locale). Come?

■ Il nostro interlocutore è abbastanza scettico a proposito dell'efficacia di dentifrici e collutori, perché non è possibile contare sulla somministrazione di una

Il fluoro è in grado di proteggerci dalla carie solo se è costantemente presente in bocca. L'azione dei dentifrici e dei collutori al fluoro non è per questo sufficiente a garantire tale protezione, poiché la permanenza del minerale nel cavo orale è troppo breve: si lavano i denti, si risciacqua la bocca, ma poi la saliva provvede a diluire e «lavare via» il fluoro.

quantità certa di fluoro (dipende da quanto prodotto si usa) e poi perché la permanenza del minerale nella bocca è prevedibilmente breve: si lavano i denti, si risciacqua la bocca, ma poi la saliva provvede a diluire e «lavare via» il fluoro. Non esistono, infine, studi che abbiano definitivamente provato l'efficacia di questi mezzi nel ridurre le carie al di là del risultato garantito da una buona pulizia, che deve comunque essere completata del filo interdentale.

Come funziona il dischetto

Come dicevano però, oggi è arrivato l'IFRD, sigla che sta per Intraoral fluoride releasing device (dispositivo intraorale per il rilascio di fluoro), il dischetto in grado di liberare ogni giorno nella bocca 0,5 microgrammi di fluoro (una dose sicura) per un periodo di 6 mesi, al termine del



FATE CONTROLLARE L'ACQUA DELLA VOSTRA CITTÀ

Ricorrere a supplementi di fluoro è una buona prassi quando l'acqua della zona in cui si risiede (o l'acqua minerale che si consuma abitualmente) non garantisce il corretto apporto di questo minerale.

● In linea di massima i farmacologi ritengono che, se l'acqua contiene almeno 0,7 parti per milione di fluoro, la supplementazione non sia necessaria. Se il contenuto è invece compreso tra 0,7 e 0,3 ppm, è opportuno somministrare fluoro ai bambini dai 2 ai 4 anni di età nella dose di 0,25 microgrammi al giorno, mentre oltre i 4 la dose sale a 0,5 mcg. Se l'acqua contiene meno di 0,3 ppm di fluoro, la supplementazione può già cominciare alla nascita e



quale esaurisce la sua «carica». Funziona? ■ «Gli studi condotti con metodologie rigorose negli Usa, sia sulle cavie sia su volontari, hanno dimostrato che il sistema porta a una riduzione delle carie del 50-60 per cento, con punte, in alcune ricerche, del 70 per cento», risponde Aiello. «Oggi questo è il sistema più avanzato per la profilassi della carie con il fluoro».

■ L'applicazione dell'IFRD può essere eseguita durante una seduta di igiene orale e costa poche decine di lire: l'adesione al dente si ottiene con una piccola quantità di composito (il materiale impiegato per la ricostruzione dei denti) ed è priva di conseguenze: dopo, il dischetto viene facilmente rimosso e le tracce di composito possono essere asportate senza lasciare tracce. Del resto questa tecnica viene già da tempo impiegata per applicare le placchette metalliche sulle quali poggiano le famose «macchinette».