



## Stress e salute orale

Lo stress e l'ansia, se eccessivi, oltre a causare mal di testa, mal di stomaco e altri disturbi, possono anche essere la causa di una serie di effetti negativi che possono ripercuotersi sulla salute di bocca, denti, gengive e del cavo orale in generale.

Tali effetti comprendono:

- Il bruxismo, cioè lo stringimento e il digrignamento dei denti, che nell' 80% dei casi è inconsapevole e notturno. Si associa alle sindromi da apnea ostruttiva del sonno. Digrignare i denti può provocare problemi all'articolazione temporo-mandibolare (ATM), posta di fronte all'orecchio nel punto in cui cranio e mascella inferiore si incontrano.

Il dentista può raccomandare l'utilizzo di una mascherina da applicare durante il sonno o di un apposito apparecchio ortodontico atto a interrompere o minimizzare il digrignamento.

- L'onicofagia, cioè il mangiarsi le unghie, che si associa a disturbi temporo-mandibolari e spesso provoca lesioni dello smalto agli incisivi.

Per aiutare a risolvere il problema esistono smalti dissuasori dal sapore sgradevole.

- L'uso eccessivo di zuccheri semplici nell'alimentazione che favoriscono l'insorgenza di numerose carie, oltre alle patologie sistemiche (diabete, obesità).

E' consigliabile bere molta acqua e controllare la dieta.

- L'uso eccessivo di alcolici che genera xerostomia, nota anche come secchezza delle fauci o sensazione soggettiva di bocca secca a causa della mancanza di saliva.

Anche in questo caso, si consiglia di bere molta acqua e di controllare la dieta.

- Le afte, piccole ulcere caratterizzate da una base di colore bianco o grigiastro e delimitate da un bordo di colore rosso. Sebbene gli esperti non siano ancora certi della loro causa, l'ipotesi più accreditata al momento è strettamente correlata a problemi relativi al sistema immunitario (batteri o virus). Tuttavia, si ritiene che lo stress, così come la stanchezza e le allergie, possano aumentare il rischio di insorgenza di afte.

Si consiglia di evitare gli alimenti acidi (come pomodori e agrumi) e di utilizzare colluttori a base di aloe.

- L'herpes labiale, noto anche come "febbre delle labbra", causato dal virus Herpes simplex. Un suo eventuale sfogo può essere provocato, oltre che da febbre, scottatura solare o abrasione cutanea, anche da turbamento emotivo.

- Una scarsa e inadeguata igiene orale, dovuta a situazioni di stress che condiziona lo stato emotivo e che può ripercuotersi sulle normali e regolari abitudini di igiene orale. Ovviamente, nel momento in cui l'igiene del cavo orale non viene curata, i denti e la salute orale in generale ne risentono.

- L'accentuazione dei segni di malattie parodontali, dovuti all'inibizione del sistema immunitario da parte dello stress.

In questo caso, la migliore terapia è una buona igiene orale e un rigoroso controllo di placca.

Il dentista può essere il primo sanitario che intercetta queste patologie e che può guidare il paziente verso lo specialista del caso.