

Stammi Bene

i consigli del medico



Denti, freddo e scorpacciate: l'inverno si sente anche in bocca



di **Andrea Zornetta**,
dentista a Mirano

La prevenzione resta il miglior alleato. Bere acqua dopo i pasti, non dimenticare lo spazzolino nemmeno nei giorni di festa e usare il filo interdentale aiuta più di quanto si pensi

in collaborazione con



Quando arriva l'inverno, ci prepariamo al cambio di stagione con giacche pesanti, scarpe, guanti e berretto. I denti però non hanno un armadio da cui attingere e il freddo può farsi sentire più del previsto. È un fenomeno comune: l'aria rigida, soprattutto se inspirata a bocca aperta, può aumentare la sensibilità dentale, quella fitta improvvisa che dura pochi secondi, ma basta a rovinarci una bella passeggiata.

Il motivo è semplice: quando lo smalto è un po' consumato o le gengive si sono ritirate, la parte più sensibile del dente rimane più esposta. Il freddo agisce come uno stimolo e scatena il fastidio. Non è pericoloso, ma è un segnale da non ignorare. In questi casi aiutano un dentifricio per denti sensibili, uno spazzolino morbido e, soprattutto, l'abitudine di respirare col naso quando siamo all'aperto.

Il tema si amplifica durante le feste, periodo in cui la nostra bocca affronta una vera "maratona alimentare". Il torrone duro, compagno immancabile del Natale, può mettere sotto stress denti e otturazioni. La frutta secca tende a incastrarsi negli spazi interdentali, mentre caramelle e cioccolatini restano a lungo sui denti favorendo l'azione degli zuccheri. Non c'è nulla di male nel concedersi qualche sfizio, ma è utile ricordare che più a lungo gli zuccheri rimangono in bocca, maggiore è il rischio per lo

smalto.

Anche le bevande calde fanno la loro parte. Passare dal freddo esterno al vin brulé o a una tisana bollente crea sbalzi di temperatura che, nel tempo, possono aumentare la sensibilità. Non serve rinunciare al piacere di scaldarsi le mani con una tazza: basta sorseggiare con calma e non esagerare con le temperature.

Se poi si parte per la settimana bianca, vale qualche accortezza in più. L'aria secca di montagna e gli sbalzi termici possono accentuare fastidi già presenti. Se un dente fa male ogni volta che arriva il freddo, potrebbe esserci una piccola carie o un'otturazione da controllare. Un rapido controllo dal dentista, allora, prima delle vacanze, può evitare problemi in alta quota.

In generale, la prevenzione resta il miglior alleato. Bere acqua dopo i pasti, non dimenticare lo spazzolino nemmeno nei giorni di festa e usare il filo interdentale aiuta più di quanto si pensi. E se il freddo o i dolci natalizi iniziano a "farsi sentire", è bene parlarne con il proprio dentista: intervenire presto evita fastidi maggiori o conseguenze più gravi. L'inverno, insomma, non è nemico del sorriso. Con qualche piccola attenzione possiamo goderci feste, panorami innevati e anche un pezzetto di torrone, senza trasformare poi gennaio nel mese delle urgenze dentistiche.

