

## Consigli pratici per il mal di denti e miti da sfatare

In caso di dolore in generale e di **mal di denti** in particolare, il freddo agisce da analgesico "fisico" e può completare l'azione dei farmaci antidolorifici, comunque necessari. La bassa



temperatura riduce la frequenza di trasmissione degli stimoli dolorosi e attenua il bruciore tipico dell'infiammazione. Se si è subito un **intervento**

**odontoiatrico** che ha lasciato una ferita, l'applicazione di ghiaccio aiuta anche a frenare la perdita di sangue, facendo contrarre i piccoli vasi sanguigni presenti nella gengiva e facilitando la coagulazione. Al contrario, l'applicazione di ghiaccio non attenua, e anzi può far peggiorare, il **mal di denti di tipo nevralgico**: in questo caso, l'unico aiuto efficace viene da farmaci analgesici e antinfiammatori.

La **paura del dentista** non è diffusa soltanto tra i bambini. Molte persone adulte, anche perfettamente razionali ed equilibrate, possono vivere il momento della visita odontoiatrica con estremo disagio, fino a sviluppare una vera e propria **ansia anticipatoria che acuisce il dolore** già presente e quello percepito durante le operazioni mediche del caso. Scegliere un dentista in cui si abbia totale fiducia, che faccia sentire a proprio agio e attento a **gestire adeguatamente il dolore** durante e dopo le cure odontoiatriche è fondamentale per superare questo problema.

Un'ulteriore strategia utile consiste nel focalizzare i pensieri su una persona cara e/o su situazioni piacevoli che permettano di allontanarsi mentalmente dal momento che si sta vivendo. Anche una musica rilassante e positiva diffusa nello studio medico può offrire un notevole aiuto.



Non è raro che anche denti perfettamente sani possano fare male. Le due cause più comuni di questo fenomeno sono **sensibilizzazioni secondarie a erosione dello smalto** o al ritiro dei colletti gengivali e le nevralgie di varia origine. Nel primo caso di solito è possibile individuare facilmente i denti coinvolti osservandoli attentamente e sollecitandoli con il tocco o con stimoli



freddi (piccolo getto d'aria o acqua). Nel secondo caso, invece, il dolore tende a essere diffuso su più denti o a un'intera arcata e persistente: per attenuarlo servono **farmaci analgesici/antinfiammatori**, ma per evitare che si ripresenti o persista a lungo vanno indagate e trattate le cause. Tra le più frequenti ci sono: il digrignamento inconsapevole, con conseguente stress dell'articolazione temporo-mandibolare e irritazione nervosa; il bruxismo, che usura anche lo smalto; **stati di ansia e stress o errori posturali**, che determinano contratture a livello della testa, del collo e della spalle, con effetti che si propagano poi alla bocca.

Nessun dentista vorrebbe arrendersi all'impossibilità di **salvare un dente danneggiato**. Purtroppo, però, ci sono situazioni in cui l'estrazione rappresenta l'unica possibile soluzione per risolvere infezioni gravi o ricorrenti. Per placare il dolore dopo l'avulsione sono utili **farmaci analgesici/antinfiammatori e l'applicazione di ghiaccio**. Se il dente estratto era interessato da un ascesso o se esiste un significativo rischio di infezione successiva, il dentista prescriverà anche l'antibiotico, da assumere per bocca per alcuni giorni (3-5 a seconda del farmaco utilizzato).



Spazzolino, dentifricio al fluoro e filo interdentale, uniti a un'alimentazione sana e a **controlli odontoiatrici periodici**, sono i migliori alleati di una bocca sana e il più potente antidoto



contro il mal di denti. Per un'**igiene orale ideale**, bisogna spazzolare i denti con cura, per almeno due minuti, dopo ogni pasto e passare il filo interdentale una volta al giorno, preferibilmente la sera. In questo modo, si impedirà alla placca di accumularsi e di provocare carie e gengiviti.