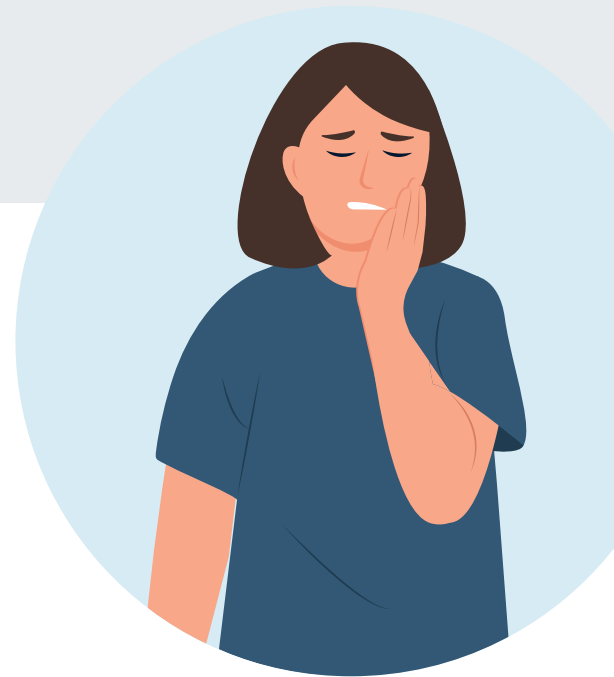


# Il mal di denti



Bisogna rivolgersi a un dentista se si ha un mal di denti che dura da più di 2 giorni; nel frattempo puoi utilizzare per trattare **il mal di denti** alcuni **rimedi fai da te, naturali** o della tradizione, i cosiddetti **rimedi della nonna**, in attesa della visita.<sup>1</sup>

Il mal di denti si manifesta con fitte e spasmi circoscritti: il dolore parte dal dente, ma si propaga rapidamente alle gengive e ai legamenti parodontali. Il mal di denti - definito anche odontalgia - può essere un dolore continuo, pulsante e penetrante, che tende ad accentuarsi dopo stimoli termici (caldo/freddo), chimici (dolci e zuccheri) o meccanici (masticazione).<sup>2</sup>

## Cosa fare per trattare il mal di denti

- Mantenere i denti e la bocca puliti: **lavarsi i denti dopo ogni pasto** con un dentifricio al fluoro.<sup>3</sup>
- **Sciacquare la bocca con acqua e sale** per il mal di denti: mescolare un cucchiaino di sale in una tazza di acqua tiepida, quindi prendere un sorso di liquido. Tenerlo in bocca vicino alla parte interessata per due minuti, quindi sputarlo. Non dare acqua salata ai bambini, che potrebbero ingerirla e vomitare.<sup>3</sup>
- **Utilizzare il filo interdentale** per rimuovere placca e rimasugli di cibo dai denti.<sup>4</sup>
- **Usare un impacco freddo contro il lato del viso**: ciò contribuisce a ridurre il gonfiore e fornire sollievo dal mal di denti. Non appoggiare l'impacco ghiacciato direttamente sulla cute ma avvolgerlo in una stoffa.<sup>3</sup>
- **Mangiare cibi morbidi**, come yogurt o uova strapazzate, e cercare di evitare di masticare con il dente dolorante.<sup>1</sup>



# Trattamenti naturali o erboristici

## Olio di chiodi di garofano

È un antisettico naturale che intorpidisce il dolore e riduce l'infiammazione. Tamponare una piccola quantità di olio di chiodi di garofano su un batuffolo di cotone e applicare sulla zona dolorante.<sup>5</sup>



## Estratto di vaniglia

L'estratto alcolico di vaniglia riduce temporaneamente il dolore e gli antiossidanti aiutano la zona a guarire. Usa la punta delle dita o un batuffolo di cotone per applicare l'estratto sul dente e sulla gengiva alcune volte al giorno.<sup>5</sup>



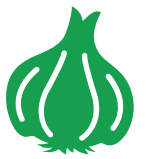
## Bustine di tè alla menta piperita

Ha proprietà lenitive. Appoggiare la bustina di tè lasciata leggermente raffreddare contro il dente e la gengiva.<sup>5</sup>



## Aglione

Può uccidere i batteri (contiene l'allicina antimicrobica) e alleviare il dolore. Schiacciare uno spicchio d'aglio e applicare sulla zona interessata.<sup>5</sup>



## Cosa non fare

- Non sdraiarsi supini, ma utilizzare un cuscino: la posizione supina a volte può peggiorare il dolore ai denti.<sup>3</sup>
- Evitare cibi e bevande molto calde o molto fredde.<sup>1,3</sup>
- Ridurre o evitare di fumare.<sup>3</sup>

## Rimedi da evitare

Non frantumare le compresse di analgesico (come ad esempio quelle di aspirina) per applicarle direttamente all'interno della bocca e sui denti per alleviare il mal di denti.

Questa pratica può causare necrosi, erosione e infezione della mucosa.<sup>6</sup>

### Bibliografia

1. NHS. Toothache. Accesso online: <https://www.nhs.uk/conditions/toothache/>; ultimo accesso: 19/06/2022
2. Rimedi per il mal di denti. Accesso online: <https://www.my-personaltrainer.it/rimedi/mal-di-denti.html>; ultimo accesso: 15/06/2022
3. Healthdirect. Toothache and Swelling. Accesso online: <https://www.healthdirect.gov.au/toothache-and-swelling>; ultimo accesso: 19/06/2022
4. Mayo Clinic. Toothache: First aid. Accesso online: <https://www.mayoclinic.org/first-aid/first-aid-toothache/basics/art-20056628>; ultimo accesso 19/06/2022
5. Cleveland Clinic. Toothache: Causes, Symptoms, Treatment & Prevention. Accesso online: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/10957-toothache>; ultimo accesso: 19/06/2022
6. Hussam A. Chemical burn from direct application of aspirin onto a painful tooth. Saudi Endodontic Journal. 2020;10(1):65-8