



CLINICA ODONTOIATRICA
SCHIAFFINO

Il tuo dentista di fiducia



Alitosi

Sorridi sicuri, alito fresco

Un sorriso smagliante e un alito fresco sono la chiave per una vita sociale serena e sicura di sé.

L'alitosi, comunemente conosciuta come alito cattivo, può rappresentare un ostacolo significativo, causando disagio e minando la nostra autostima.

Oltre il malessere, un segnale da ascoltare

L'alitosi non è solo una questione di cortesia, ma può essere un campanello d'allarme per problemi di salute orale e non solo. Capire le cause di questo fastidioso disturbo è il primo passo per risolverlo e per prendersi cura della propria salute.



Le cause principali dell'alitosi sono:

- **Scarsa igiene orale:** se non laviamo i denti e la lingua regolarmente, si accumulano batteri che producono composti volatili maleodoranti.
- **Placca e detriti alimentari** tra i denti e sulla lingua peggiorano la situazione.
- **Problemi dentali:** carie, gengiviti e infezioni ai denti non solo sono dolorose, ma possono anche causare alitosi cronica.
- **Bocca secca:** la saliva aiuta a lavare via i batteri e a mantenere la bocca umida. Se la bocca è troppo secca, per esempio per farmaci o condizioni mediche come la xerostomia, i batteri proliferano più facilmente causando alitosi.
- **Alimentazione:** alcuni cibi, come aglio, cipolla, caffè, spezie piccanti e alcol, possono causare alitosi temporanea a causa di composti volatili che vengono rilasciati nel flusso sanguigno e poi eliminati attraverso i polmoni.
- **Fumo:** non solo danneggia i polmoni, ma anche la bocca. I fumatori hanno spesso problemi gengivali e un aumento dei batteri nella bocca, entrambi fattori che causano alitosi.
- **Malattie sistemiche:** in alcuni casi, l'alitosi può essere un sintomo di condizioni mediche più serie come diabete, problemi renali, malattie epatiche o reflusso gastroesofageo.

Chi colpisce l'alitosi?

Beh, un po' tutti... tranne il tuo dentista!

L'alitosi, purtroppo, è un democratico disturbo che non guarda in faccia nessuno. Può colpire **grandi e piccini, uomini e donne**, senza distinzione di età, razza o provenienza.

I più a rischio?

- **Gli adulti** spesso vittime di abitudini alimentari non proprio impeccabili, di una scarsa igiene orale e di qualche acciacco qua e là.
- **I bambini** soprattutto i più piccoli, che ancora non hanno sviluppato una routine di igiene orale autonoma e possono soffrire di infezioni respiratorie.
- **Le donne incinte** i cambiamenti ormonali della gravidanza a volte portano con sé anche un alito non proprio profumato.
- **Chi ha problemi di salute** come diabete, reflusso gastroesofageo, malattie renali o epatiche, l'alitosi può essere un campanello d'allarme da non sottovalutare.

Alito fresco al mattino ... a prova di bacio!

La sensazione di **alito cattivo al risveglio** è purtroppo un'esperienza comune per molte persone. Un vero e proprio incubo per chi ama iniziare la giornata con un sorriso e una coccola.

L'alitosi mattutina, conosciuta anche come alito pesante del mattino, è causata da una serie di fattori che durante la notte si combinano per creare un ambiente perfetto per la proliferazione dei batteri e la comparsa di quell'odore sgradevole.

Le cause dell'alitosi mattutina sono diverse:

- **Secchezza delle fauci:** durante il sonno, la produzione di saliva diminuisce e la bocca tende ad asciugarsi. La saliva svolge un ruolo fondamentale nel lavare via i batteri e mantenere la bocca pulita, quindi la sua carenza notturna favorisce la proliferazione batterica e la comparsa di alito cattivo.
- **Riduzione del flusso salivare:** alcuni fattori, come dormire con la bocca aperta o russare, possono ulteriormente ridurre il flusso salivare durante la notte. Questo, come nel caso precedente, porta all'accumulo di batteri e residui di cibo nella bocca, peggiorando l'alitosi mattutina.
- **Decomposizione batterica:** durante il sonno, il metabolismo rallenta e la decomposizione dei residui di cibo nella bocca può aumentare, causando la produzione di composti volatili maleodoranti responsabili dell'alito cattivo.

Un alito fresco è sinonimo di salute, benessere e sicurezza in sé stessi. Non lasciare che l'alitosi mattutina rovini i tuoi momenti speciali.

Combattila con le giuste armi e conquista il mondo con un sorriso... **e un alito a prova di bacio!**





Alitosi in gravidanza: un fastidioso ospite, ma per poco!

Capita a quasi tutte le future mamme (circa il 50%) di avere il fiato un po' pesante durante la gravidanza. Niente da preoccuparsi. La colpa principalmente è degli ormoni che ballano e del pancione che cresce che mette tutto sottosopra, anche la digestione!

Ma perché succede? I principali fattori che possono contribuire all'alitosi gravidica sono:

- **Sbalzi ormonali:** gli estrogeni e il progesterone, i due ormoni protagonisti della gravidanza, aumentano considerevolmente. I cambiamenti ormonali possono influenzare la composizione della saliva, rendendola più densa e favorendo la proliferazione dei batteri nella bocca, causa principale dell'alitosi.
- **Nausea e vomito:** la "morning sickness", che colpisce molte donne nel primo trimestre, può portare all'accumulo di residui di cibo nella bocca, i quali, se non rimossi correttamente, fermentano e producono odori sgradevoli.
- **Bocca secca:** i cambiamenti ormonali possono causare una fastidiosa secchezza delle fauci, riducendo la produzione di saliva. La saliva è fondamentale per mantenere la bocca pulita e umida, quindi la sua diminuzione favorisce la crescita batterica e l'insorgere dell'alitosi.
- **Cambiamenti nella dieta:** durante la gravidanza, le voglie alimentari possono spingere verso cibi piccanti, condimenti forti o ricchi di proteine, tutti fattori che possono contribuire all'alitosi.
- **Problemi digestivi:** alcune donne incinte possono soffrire di bruciore di stomaco o reflusso gastroesofageo, che possono causare rigurgito di acidi gastrici in bocca, con conseguente alito cattivo.

Anche se può essere fastidiosa, la buona notizia è che l'alitosi in gravidanza è solitamente temporanea e scompare dopo il parto.

Se i dubbi persistono, proprio come l'alitosi, l'equipe della Clinica Odontoiatrica Schiaffino è pronta ad aiutarti! Contattaci per una consulenza personalizzata.

... e se invece fossero i più piccoli ad avere l'alito che puzza?

L'alito maleodorante nei bambini è un problema comune che può destare preoccupazione nei genitori. Fortunatamente, nella maggior parte dei casi, si tratta di un fenomeno transitorio dovuto a semplici abitudini di igiene orale non ancora consolidate.

Oltre alla scarsa igiene orale, che rappresenta la causa principale, l'alitosi infantile può essere dovuta da infezioni delle vie respiratorie (raffreddori, tonsilliti o faringiti, accumulo di muco nella gola), acetone (metabolismo accelerato dei grassi in condizioni di digiuno prolungato, febbre o sforzo eccessivo), infezioni intestinali (gastroenterite, infezione da parassiti, malattie croniche intestinali)

E in rari casi, la presenza di un oggetto incastrato nelle narici può causare un odore sgradevole.

Come prevenire l'alitosi infantile:

- **Insegnare una corretta igiene orale fin da piccoli:** lavarsi i denti due volte al giorno con uno spazzolino morbido e un dentifricio al fluoro adatto all'età.
- **Utilizzare il filo interdentale quotidianamente:** per rimuovere i residui di cibo e la placca batterica negli spazi tra i denti, dove lo spazzolino non può arrivare.
- **Bere molta acqua:** per mantenere la bocca idratata e ridurre la proliferazione dei batteri.
- **Seguire una dieta sana ed equilibrata:** limitare il consumo di cibi zuccherini e grassi.
- **Evitare il fumo passivo.**





Sorriso splendente, alito super: la tua routine di bellezza orale!

L'alito maleodorante può essere davvero **imbarazzante**. Chiunque ne abbia sofferto sa quanto sia spiacevole sentirsi a disagio durante una conversazione o un appuntamento per via di un odore sgradevole proveniente dalla bocca.

La buona notizia è che l'alitosi non è una condanna a vita! Una volta individuate le cause scatenanti, è possibile risolverla e tornare a sfoggiare un sorriso sicuro e un alito fresco.

La routine di bellezza per la tua igiene orale inizia da:

- **Spazzolare i denti almeno due volte al giorno:** mattina e sera, dedica almeno due minuti a lavare accuratamente i denti con uno spazzolino morbido e un dentifricio al fluoro.
- **Filo interdentale e scovolino:** non dimenticare gli spazi tra i denti! Usa il filo interdentale quotidianamente e lo scovolino almeno una volta al giorno per eliminare i residui di cibo che lo spazzolino non riesce a raggiungere.
- **Collutorio antibatterico:** un risciacquo con un collutorio antibatterico dopo aver lavato i denti aiuta a ridurre la proliferazione dei batteri e mantenere l'alito fresco più a lungo.
- **Pulire la lingua:** la lingua è un ricettacolo di batteri, non trascurarla! Usa uno spazzolino o un raschietto linguale per rimuovere i residui e mantenere l'alito fresco.
- **Acqua, acqua, acqua!** Idratarsi è fondamentale per mantenere la bocca umida e favorire la produzione di saliva, la tua arma segreta contro i batteri e l'alitosi.

Seguendo questi semplici consigli e con un po' di costanza, potrai dire addio all'alitosi e sfoggiare un sorriso smagliante e un alito fresco in ogni occasione!

Un sorriso smagliante e un alito fresco iniziano dalla poltrona del dentista!

L'alitosi, fastidiosa e a volte imbarazzante, può essere la spia di qualcosa che non va. Se dura più di due settimane o si accompagna ad altri sintomi, non sottovalutarla!

Un appuntamento dal tuo dentista amico è il primo passo per:

- **Scoprire la causa:** che sia una semplice carie o un problema più complesso, il dentista individua la radice del problema.
- **Dire addio all'alito cattivo:** con un piano di trattamento personalizzato, potrai finalmente sfoggiare un sorriso smagliante e un alito fresco in ogni occasione.
- **Prevenire problemi futuri:** una corretta diagnosi e un trattamento tempestivo possono evitare complicazioni più serie.

**Prenditi cura del tuo sorriso e della tua salute:
prenota subito la tua visita dal dentista!**

 **02 924 0287 | 366 821 3408**

 **segreteria@clnicaschiaffino.it**

Seguici su Instagram

Lascia una recensione



CLINICA ODONTOIATRICA
SCHIAFFINO

Il tuo dentista di fiducia

 www.clinicaschiaffino.it

 P.zza Matteotti, 3
20063 Cernusco Sul Naviglio (MI)