**Caldo, freddo e dolce....... quando i denti si ribellano**

Un italiano su quattro conosce quel dolorino fulminante che colpisce i denti, quando ci permettiamo una golosità dolce al bar oppure un gelato o una bevanda ghiacciata; addirittura una boccata d'aria fredda sulle piste da sci oppure durante la corsa di jogging in una mattina fresca può scatenare quel fastidioso malessere che fortunatamente dura poco ma ci rovina spesso i momento più belli della nostra vita quotidiana. E' un sintomo abbastanza comune che diciamo "denti sensibili" e il dentista lo nomina "ipersensibilità dentinale"

**Quale meccanismo innesca la sensibilità dei nostri denti?**

I nostri denti possiedono dei tubuli dentari che si trovano nella dentina. Questi tubuli che si trovano nella dentina sono estremamente sensibili agli stimoli esterni perché ricchi di nervi e vasi. Anatomicamente questi tubuli sono protetti nella parte superiore del dente dallo smalto e nella parte inferiore dalla gengiva. Nel caso che questi "scudi naturali" vengano a mancare oppure si danneggiano, le terminazioni nervose dei tubuli sono esposte agli stimoli esterni e noi sentiamo il fastidioso dolorino.

**Quali sono le cause dei denti sensibili?**

I nostri denti possono sviluppare sensibilità quando sono esposti a uno o più dei seguenti fattori:

* si ritirano le gengive causa infiammazione e/o uno scorretto uso dello spazzolino e/o filo interdentale;
* un'igiene orale scarsa o maldestra, dovuta ad una tecnica errata di spazzolamento dei nostri denti oppure setole troppo dure
* un consumo abituale di cibi e bevande acide
* il digrignamento notturno

**Come posso fare io a casa per prevenire e/o migliorare attivamente questo fenomeno?**

Chi soffre del fenomeno non è facile convincerlo a potenziare la propria igiene orale, ma sarebbe urgentemente necessario, conseguentemente un' igiene orale scarsa aumenterà il problema a lungo andare.

Si può migliorare lo stato proprio dei denti sensibili rivedendo le proprie abitudini quotidiane, cioè:

* adoperare la tecnica di spazzolamento BRASS modificata ( link) abbandonando uno spazzolamento vigoroso e aggressivo. Non sempre forte vuole dire bene! Consiglio: Tenete lo spazzolino come una matita per esercitare meno forza oppure utilizzate uno elettrico che possiede un indicatore di pressione che si illumina e avverte quando esercitiamo troppa spinta sui denti.

 Lo spazzolino si inclina a 45 gradi muovendolo sempre dalla gengiva verso il dente. Dal ROSSO al BIANCO. Per la parte inferiore della bocca vale l'opposto, cioè il movimento deve procedere verso l'alto; ovviamente l'operazione va ripetuta sia sulla parte esterna della dentatura che su quella interna, spesso tralasciata. Per quanto riguarda invece la pulizia della parte masticatoria dei denti posteriori, l'ideale é spazzolare queste superfici prima dal dietro verso l'avanti e viceversa.

* utilizzare ESCLUSIVEMANTE uno spazzolino con setole morbide oppure uno spazzolino elettrico sempre con testina morbida e con indicatore di pressione che avverte con segnali lampeggianti rossi quando la forza sui denti è eccessiva, oppure uno spazzolino ad ultrasuoni.
* utilizzare un dentifricio per denti sensibili con RDA basso (max 30 RDA, Relative Dentin Abrasivity, raccomandato dall'American Dental Association in caso di denti sensibili)
* fare attenzione ad un alimentazione bilanciata evitando cibi molto acidi ( frutta acida, succhi di frutta acidi, bevande gasate, limonata, aceto di vino)
* non utilizzare prodotti sbiancanti 'fai da te' perché sono aggressivi e abrasivi. Il vostro dentista vi può consigliare nella scelta di terapie sbiancanti appropriati.
* consultare il proprio dentista di fiducia per un trattamento personalizzato per accertare lo stato di salute dei denti, escludere delle carie nascoste all' occhio nudo e migliorare oppure eliminare il problema dei denti sensibili in modo duraturo.

**I denti sensibili possono essere un sintomo di allarme per altre malattie?**

I denti sensibili possono essere un momento di sconforto come quelli provocati dalla gengivite, carie, paradontosi oppure fratture dei denti stessi.

Ci sono anche malattie come il diabete e la celiachia che possono essere la causa della dentina danneggiata. Per escludere con sicurezza le conseguenze di una malattia seria si consiglia di farsi visitare dal proprio dentista di fiducia.

**Lo sbiancamento dei denti può causare denti sensibili?**

Le sostanze utilizzate durante una seduta di sbiancamento possono generare una sensibilità dentale sia durante il trattamento che in seguito.

Circa l'80 % dei pazienti che soffrivano dei denti sensibili hanno fatto un trattamento di sbiancamento e riferiscono di una temporanea sensibilizzazione dei loro denti. Attualmente gli ultimi ritrovati di prodotti con cui si effettua il trattamento professionale contiene già all'interno un giusto dosaggio di sali di fluoro che nella fase di applicazione prevengono la possibile insorgenza di sensibilizzazione. Inoltre il mercato ci offre anche dentifrici specifici da utilizzare prima e dopo un trattamento professionale sbiancante che possono proteggere dal dolore perché costruiscono una barriera di protezione.

**Cosa può fare il dentista?**

Esistono varie possibilità per curare i colletti dentari e ridurre notevolmente gli stimoli del dolore:

* sigillature dei colletti scoperti con delle "vernici", come la lacca per unghie, che chiudono i tubuli e riducono la stimolazione del dolore per molto tempo, ma da ripetere nel tempo.
* i colletti dentari esposti possono esser ricostruiti tali da ridare al dente stesso la sua forma originale.
* terapie chirurgiche delle gengive retratte, in modo da ripristinare il corretto e armonioso rapporto tra la lunghezza del dente e la gengiva con armonico risultato estetico e funzionale.