



# lettere

## odontoiatria

### Ho i denti sempre gialli: posso usare un dentifricio sbiancante?

Non ho grossi problemi di salute dentale ma i miei denti sono un po' gialli. Tornano bianchi quando faccio igiene dentale dal dentista (ogni sei mesi), ma dopo un mese siamo d'accapo. Cosa ne pensa dei vari dentifrici che promettono di sbiancare i denti?

**Silvia, 25 anni**

Cara Silvia, il fatto che i suoi denti tornino bianchi dopo la seduta d'igiene orale, significa che quel colore giallino che riscontra già dopo un mese è dovuto esclusivamente alle sostanze *cromogene*, cioè capaci di cedere colore all'inter-

no del cavo orale, come il tè, il caffè e la liquirizia. Inoltre, il colore giallo è dovuto anche alla placca batterica e al tartaro che, in qualche modo, "fissano" il colore scuro di certi cibi sui denti.

Per evitare che ciò accada, prima di tutto utilizzi con cura lo spazzolino, preferibilmente dopo ogni pasto. In tema di dentifrici, sono ottimi quelli al fluoro di ultima generazione che, oltre ad avere una efficace azione anticarie, tendono anche a ridurre la quantità di placca batterica e quindi di "fissante".

Come riconoscerli? Cerchi sulla scatola del prodotto la parola "fluoro" (meglio se si tratta di sali di fluoro come il *fluoruro amminico* e il *fluoruro stannoso*). Per quanto riguarda i cosiddetti "dentifrici

sbiancanti", scelga quelli che dichiarano in modo chiaro l'indice di abrasività sulla confezione. È importante, perché un'abrasività troppo alta può intaccare lo smalto, mentre una "delicata", intorno ai *25 Rda* (l'indice di abrasività, cioè il contenuto di *ossidi di silicio*, ma può arrivare fino ai *75 Rda*), è in grado di "ripulire" i denti dalla leggera patina gialla che si forma ogni giorno (ma il dentifricio sbiancante va usato solo una o due volte alla settimana). Utile, infine, l'utilizzo di gomme da masticare che, se contengono *xilitolo*, possono svolgere un'efficace azione di contenimento della placca batterica e, indirettamente, di quel fastidioso colore giallo che lei lamenta.

*dott. Gianfranco Aiello*