

CURARSI • PIACERSI
STARBENE+AGENDA 5,00 EURO (IN ITALIA)

• CONOSCERSI
DICEMBRE 2003

LE NUOVE CURE DOL
QUALI FUNZIONANO DAVVERO. E PERC

Starbene



A cura di: ALESSANDRO PELLIZZARI

lettere

ODONTOIATRIA



Gianfranco Aiello
odontoiatra

PER UNO SBADIGLIO LA BOCCA SI È BLOCCATA: È PASSATO, MA CHE PAURA!

Di recente mi è successa una cosa che mi ha un po' spaventata. Sbadigliando, per qualche secondo la bocca è rimasta spalancata. Non ho provato dolore ma non riesco a chiuderla: cosa devo fare? Jo, 25 anni

Non è il caso di preoccuparsi, perché spesso si tratta di un episodio limitato. La causa? Lo stress. Nei periodi in cui si è sotto pressione molti di noi scaricano le tensioni sulla bocca, sottoponendola a "sforzi" a cui non è abituata. Per esempio, per l'ansia serriamo i denti come se dovessimo sollevare un peso, senza accorgercene. Così, uno sbadiglio, in una bocca ormai "affaticata" può far uscire dalla sua sede il cuscinetto che agevola i movimenti della mandibola, bloccandola. Che fare? Un controllo dal dentista se il fenomeno si ripresenta. Le insegnerà a fare da sola degli esercizi rieducativi per imparare a non serrare o non spalancare troppo la bocca. Diffidi però da chi le consiglia subito un *bite* correttivo (una specie di "dentiera" di plastica) o l'apparecchio. In questi casi sono spesso inutili e si rischiano effetti collaterali come lo spostamento improprio dei denti e una peggiore chiusura della bocca. Nel dubbio faccia un consulto.