



€ 1,30
 MONDADORI
 Donna Moderna
 Videoteca del settimanale
 1 vhs 4,80

www.lundimattino.it

DONNA MODERNA



Una bocca più fresca

L'alito cattivo è un problema molto diffuso. Allora fai questo test consigliato dagli specialisti. E scopri come curarti

Secondo un recente studio americano, una persona su tre soffre di alitosi o di alito cattivo come si dice più comunemente. Nel nostro Paese questo è un problema che riguarda addirittura un italiano su due. «La cosa che si può fare subito è un piccolo autotest» consiglia il professor Gianfranco Aiello, docente di Odontoiatria Estetica e presidente dell'Accademia Estetica Dentale Italiana. «Spesso è sufficiente per capire la causa del problema e per curarlo». Facciamolo insieme.

■ **Quel saporaccio che senti tende all'acidulo?**

Probabilmente basta curare di più l'igiene orale. «Tre volte su dieci l'alitosi è dovuta a un accumulo di placca sulla lingua e tra i denti» spiega Gianfranco Aiello. Per risolverla, chiedi in farmacia lo spazzolino linguale: è una spatolina di gomma simile a un lecca lecca che serve a grattare la placca dalla lingua. Oppure, fai questa operazione con un normale spazzolino senza dentifricio. Poi, mastica delle cicche allo xilitolo, uno zucchero dietetico e antiplacca. E la sera non scordarti del filo interdentale. «Anche un collutorio al fluoro, da usare una o due volte al giorno, aiuta a tenere la placca sotto controllo perché limita la crescita dei batteri» aggiunge il professor Aiello. Infine, attenzione all'alimentazione: ogni giorno bevi tanta acqua, almeno un litro e mezzo, e mangia molta verdura, non meno di tre

porzioni. In questo modo tieni la bocca pulita. Attenzione, però: se con questa cura il problema non scompare e, in più, hai bruciore alla gola, rivolgiti al medico per farti prescrivere gli antibiotici più adatti. In due casi su 10 il sapore acidulo può essere dovuto a infezioni come faringiti e tonsilliti.

■ **Il sapore che avverti è sulfureo, cioè simile a quello delle uova andate a male?** Potresti soffrire di cattiva digestione e di un'eccessiva fermentazione intestinale. In questo caso, mangia molte verdure e alimenti ricchi di fibre (come pane e pasta integrali) che fanno produrre meno gas nell'intestino e sono più digeribili.

■ **Il tuo alito non ha un odore caratteristico?** Prova comunque a migliorare l'igiene orale. Se non passa, rivolgiti all'internista: spesso l'alito cattivo è dovuto a un affaticamento del fegato legato a un'alimentazione ricca di cibi grassi come insaccati, dolci, fritti e formaggi stagionati.

Stefania Rattazzi



ONZE