



SALUTE E BENESSERE
www.ok-salute.it

CONSULENZA SCIENTIFICA/
FONDAZIONE UMBERTO VERONESI

coppia
i segnali
per capire
se l'amore
è in crisi

SHARON

Denti bianchi a casa tua

Rimedi della nonna, cure orientali, prodotti all'avanguardia: scopri come dire addio allo smalto ingiallito senza andare dal dentista

Testo di **Alice Di Pietro**

Macchie, bordini neri, smalto ingiallito o ingrigito. Poveri denti e povero sorriso. Ma perché tenersi così? Il massimo, ovvio, è andare dal dentista. Ma se vuoi risparmiare o se hai bisogno di un rimedio d'emergenza puoi ricorrere a metodi che conoscevano già le nostre nonne, come lo strofinio con le foglie di salvia. O provare la radice di arak, che usavano altre nonne, quelle egiziane e babilonesi. Per non parlare dei dentifrici e dei kit di ogni tipo sugli scaffali di farmacie e supermercati.

«In effetti ci sono metodi casalinghi che funzionano, anche se il loro risultato è legato alle caratteristiche individuali della dentatura, al colore di base e allo spessore dello smalto», spiega Marisa Roncati, docente al corso di laurea in igiene dentale dell'Università Politecnica delle Marche ad Ancona. «Chi ha una bocca sana può ricorrere tranquillamente allo

sbiancamento fai-da-te, con un occhio alla frequenza: se si esagera con certi prodotti, si rischiano danni allo smalto, esponendo i denti all'attacco della carie. Vale per i dentifrici sbiancanti, da usare a cicli di 15 giorni (per poi passare al normale prodotto), e vale per il bicarbonato, non più di una volta al mese. Io comunque raccomando un parere preventivo dell'odontoiatra o dell'igienista dentale, perché i trattamenti sbiancanti sono controindicati in presenza di gengivite, malattia parodontale (ossia la piorrea), depositi di tartaro, placca, carie e infiammazione gengivale». Ma ecco con quali metodi puoi smacchiare i denti a casa tua, dai rimedi naturali fino ai prodotti da acquistare in farmacia.

■ SALVIA

La salvia è un rimedio della nonna da recuperare. «Quando leggiamo che per far tornare i denti bianchi possiamo strofinarli con una foglia di quest'erba possiamo fidarci», scrive Gianfranco Aiello, docente

di odontoiatria all'Università di Padova, nel suo libro *Sorrìdo ergo sum* (appena edito da Log, con prefazione di Umberto Veronesi). «Funziona senza fare danni. Contiene un olio essenziale che lubrifica la superficie dello smalto, mentre alcuni minerali presenti sulle sue foglie le danno un leggero potere abrasivo. Così la salvia può rimuovere le molecole colorate che si sono depositate sul dente. Per di più, l'olio essenziale che contiene ha anche una certa azione disinfettante e tonifica le gengive, infatti è usato come ingrediente in alcuni dentifrici». Insomma, basta strofinare un paio di volte alla settimana una foglia di salvia fresca sui denti, per un minutino circa.

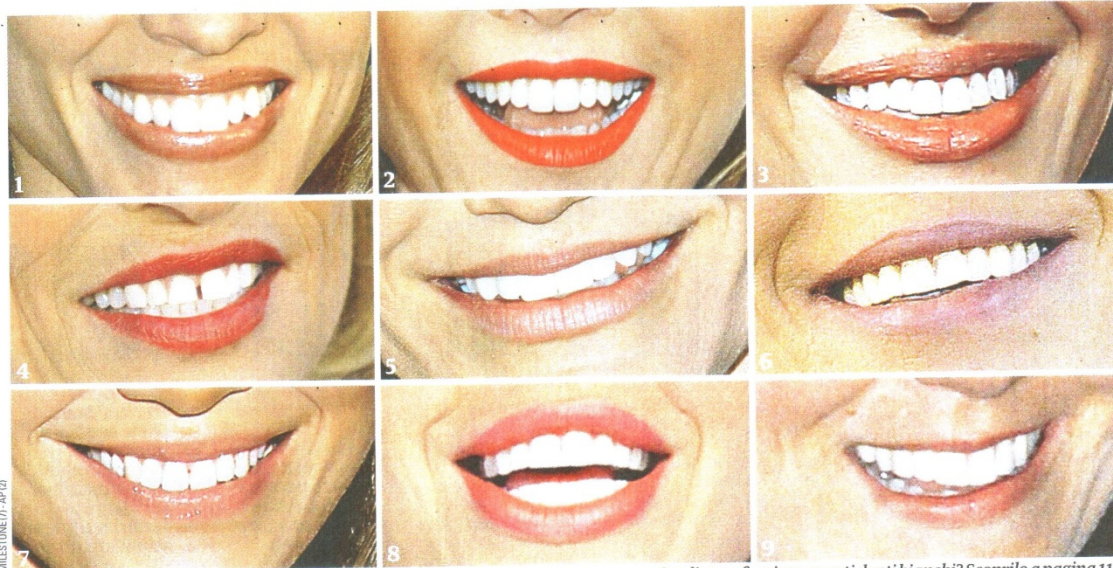
- **Pro:** sbianca, disinfetta, profuma l'alito, è utile per i fumatori.
- **Contro:** nessun rischio.
- **Quando:** non più di due volte la settimana.
- **Costo:** meno di 1 euro o nulla (se si ha la piantina sul balcone o si raccoglie in campagna).
- **Durata:** alcuni giorni.

■ RADICE DI ARAAK (MISWAK)

Il Miswak è la radice dell'albero di arak (Salvadora persica): nota come spazzolino da denti naturale in diversi Paesi del Medio Oriente, si sta diffondendo anche in Italia per la sua azione sbiancante (contiene fluoruri, silicio e vitamina C). Si trova in alcune erboristerie, nei negozi di prodotti bio e online (per esempio, su Amazon). Viene venduta in confezioni di plastica e va usata come fosse uno stick che si passa sui denti. «È utile per l'igiene orale», dice Kamran Akhavan Sadeghi, professore a contratto di ortognatodonzia all'Università

Un pezzetto di formaggio perché il vino non macchi

Le buone abitudini sono ovviamente il primo sistema per mantenere denti bianchi. Spazzolino e dentifricio con regolarità e seduta di igiene orale ogni anno: questa è la base. Ci sono poi alcune sostanze che più di altre intaccano il candore, come caffè e sigaretta. Idem il vino: può macchiare i denti più quello bianco (che ha un pH particolarmente acido) che il rosso. Ma una ricerca condotta in Germania presso l'Università Johannes Gutenberg di Magonza ha messo in luce che esiste un piccolo trucco per ovviare al problema (perfetto all'aperitivo): mangiare un pezzetto di formaggio mentre si beve.



Quali star sfoggiano questi denti bianchi? Scoprilolo a pagina 111.

di Genova. «Ma non va strofinata con troppa energia, potrebbe essere abrasiva».

- **Pro:** sbianca ed è antisettica.
- **Contro:** l'uso esagerato può accrescere la sensibilità dentale e lo sfregamento eccessivo può intaccare lo smalto.
- **Quando:** anche una volta alla settimana.
- **Costo:** circa 3 euro.
- **Durata:** alcuni giorni.

■ FRAGOLA O MELA

Un rimedio naturalissimo che non costa nulla provare: taglia un pezzo di mela o una fragola a metà e poi passalo sui denti. «L'acido malico contenuto in questi due frutti dona lucentezza allo smalto dei denti e ha una certa azione smacchiante», dice Sadeghi. Un effetto simile, anche maggiore, si ottiene addentando la mela intera (non a caso un noto marchio di dentifricio ha proprio questa immagine come simbolo).

- **Pro:** mela e fragola rimuovono le macchie più recenti e mangiarle fa bene alla salute.
- **Contro:** non ha un effetto sbiancante d'urto. «Va detto che a lungo andare, in qualche caso e se si esagera, l'acido malico può indebolire lo smalto», precisa Sadeghi.
- **Quando:** anche una volta al giorno.
- **Costo:** da 1 a 3 euro.
- **Durata:** pochi giorni.

■ BICARBONATO DI SODIO

Il bicarbonato di sodio che tieni in casa per lavare le verdure o per aiutarti a digerire ha un buon potere sbiancante, tanto che è fra gli ingredienti di alcuni dentifrici e viene utilizzato (in formulazioni professionali) alla fine dell'igiene dentale dall'odontoiatra. Il bicarbonato, però, va considerato una

soluzione d'emergenza, per esempio in vista di un colloquio di lavoro o di una serata importante, e non può essere applicato di continuo. Come fare? «Puoi immergere il tuo spazzolino in un bicchiere d'acqua in cui hai sciolto un cucchiaino di bicarbonato e passare delicatamente sui denti, evitando il contatto con le gengive, poi sciacqua bene la bocca», dice Sadeghi.

- **Pro:** rimuove le macchie superficiali lucida i denti.
- **Contro:** «Una diluizione non corretta, un utilizzo troppo frequente oppure una spazzolatura energica rischiano di danneggiare lo smalto e di aumentare la sensibilità dei denti», dice Roncato. Nota Aiello nel suo libro: «Non bisogna dimenticare che il bicarbonato è corrosivo perché basico. Il suo uso ideale è per la dentiera».
- **Quando:** in maniera occasionale, comunque non più di una volta al mese.
- **Costo:** 2-6 euro la confezione.
- **Durata:** alcune settimane.

■ DENTIFRICI SBIANCANTI

Come funzionano i tanti dentifrici sbiancanti venduti in farmacia o al supermercato? «Alcuni hanno un'efficacia meccanica e, attraverso agenti chimici come silice, solfati e perli, determinano un'azione abrasiva calibrata, una sorta di scrub che elimina i residui alimentari e quelle macchie che conferiscono ai denti una colorazione giallastra», spiega Elisabetta Polizzi, responsabile del Centro di igiene orale e prevenzione dell'ospedale San Raffaele di Milano. «Altri, invece, sono caratterizzati da un'efficacia chimica perché composti da sostanze che sciolgono alcune macchie, come gli estratti di licheni. Quasi tutti contengono anche il fluoro, che serve a rafforzare lo smalto e a proteggerlo dagli attacchi degli acidi prodotti dagli enzimi batterici presenti nella bocca che potrebbero contribuire a un sorriso poco brillante». Attenzione, però: il dentifricio sbiancante non va usato sempre, solo come trattamento periodico. «Per mantenere

Vietati i vecchi cosmetici a base di acqua ossigenata

Fino all'anno scorso si potevano vendere prodotti sbiancanti con concentrazioni anche molto alte di perossido di idrogeno (nome scientifico dell'acqua ossigenata). Ora invece l'Italia ne ha vietato il commercio, recependo una direttiva europea: per il fai-da-te la concentrazione massima non può superare lo 0,1%, gli sbiancanti con quantità di perossido di idrogeno tra lo 0,1% e il 6% richiedono un esame clinico e il trattamento iniziale da parte di un dentista. Serva da monito a chi usa la comune acqua ossigenata venduta al supermercato per uno sbiancamento casalingo: può causare infiammazioni alle gengive e altre irritazioni ai tessuti molli della bocca.

vuoi piacerti di più

Visti in farmacia e al supermercato



Blax white shock + mascherina led, trattamento intensivo con dentifricio senza perossidi e mascherina con luce led; al super a 12 € (blax.it)



MaxWhiteOne, dentifricio sbiancante di Colgate che rimuove le macchie e previene la formazione del tartaro; al super a 3,20 € (colgate.it)



White now collutorio di Mentadent, a base di fluoro, rispetta lo smalto dei denti rendendolo più bianco e luminoso; al super a 5,39 € (mentadent.it)



Daydent, gel sbiancante di Pharmaday indicato per uniformare la colorazione e rimuovere le macchie; in farmacia a 14,90 € (pharmaday.it)



Denivit pro electric intense white, di Henkel, dentifricio sbiancante specifico per spazzolini elettrici; al super a 3,29 € (henkel.it)



Gum original white, di Sunstar Gum, con silice micronizzata e fluoro per eliminare le macchie tra i denti; in farmacia a 5,25 € (sunstargum.it)

un sorriso brillante più a lungo, è buona abitudine usare un collutorio a base di fluoro dopo la spazzolatura», consiglia Sadeghi. «Da evitare invece l'uso prolungato di quelli a base di clorexidina, perfetti dopo un intervento dal dentista, perché possono macchiare». Puoi scegliere anche un filo interdentale ad azione sbiancante per eliminare le macchie tra un dente e l'altro.

● **Pro:** rimuovono le pigmentazioni superficiali. «Sono da preferire al bicarbonato di sodio, anche se non fungono da trattamento d'urto, perché più sicuri in quanto testati e controllati», dice Polizzi.

● **Contro:** Agiscono solo entro un certo limite: per esempio, non rimuovono completamente le macchie di nicotina. Se non abbastanza delicati o usati con spazzolini dalle setole rigide possono rigare lo smalto.

● **Quando:** tutti i giorni per non più di due settimane.

● **Costo:** 3-15 euro.

● **Durata:** anche per qualche settimana.

■ STRISCE ADESIVE

In farmacia puoi trovare strisce adesive monouso, da applicare come un pezzo di scotch sull'arcata superiore e inferiore per 20-30 minuti una volta al giorno, ogni giorno o a giorni alterni. Il trattamento, che richiede costanza e una buona manualità, è consigliato per un paio di settimane e non oltre. In commercio ci sono diversi tipi di strisce e diverse formulazioni. Le più comuni sono a base di licheni o altri estratti naturali. Puoi trovare anche strisce che si basano sulla tecnica Fcc (film di calcio cristallizzato), cristalli bianchi bio-attivi in combinazione con speciali agenti polimerici aggreganti che li fissano alla superficie dentale. «Cautela, però: prima di procedere con un trattamento continuativo assicurati di avere una bocca sana e fai attenzione all'igiene orale quotidiana», spiega Roncati.

● **Pro:** l'efficacia smacchiante è garantita, i risultati durano più di quelli ottenuti con i dentifrici sbiancanti, il prezzo è contenuto.

● **Contro:** Le strisce sono di dimensioni standard e la maggior parte è progettata per agire solo sui sei denti frontali: insomma, il rischio è che venga percepita una differenza di colore tra incisivi e molari.

● **Quando:** tutti i giorni per circa due settimane e non oltre.

● **Costo:** un kit costa tra i 15 e i 60 euro.

● **Durata:** 6-12 mesi.

■ GEL SBIANCANTI

Il trattamento con il gel è più intensivo rispetto a quello con la pasta dentifricia. In farmacia se ne trovano di varie tipologie. La maggior parte dei prodotti contiene silice abrasiva che ha un'azione smacchiante: basta applicare il gel sullo spazzolino e pulire i denti con cura per qualche minuto. Alcuni gel, a base di cristalli di idrossiapatite e biossido di titanio, vengono venduti con una mascherina a luce led da applicare sui denti per 30 secondi dopo lo spazzolamento, per potenziare l'effetto sbiancante. Lo stesso dispositivo a volte è abbinato al dentifricio.

● **Pro:** i risultati si ottengono in tempi più rapidi rispetto alle paste dentifricie.

● **Contro:** Se usati con spazzolini con setole troppo dure possono rigare lo smalto, che poi si macchierà più facilmente. Possono provocare sensibilizzazioni se vengono usati per lunghi periodi.

● **Quando:** non più di una settimana di seguito.

● **Costo:** 5-15 euro.

● **Durata:** anche per qualche settimana.

■ PENNE SBIANCANTI

Le penne sbiancanti in vendita in farmacia contengono gel che possono essere

In America sono nate le spa dedicate allo sbiancamento

Gli americani spendono 1,4 miliardi di dollari ogni anno per acquistare prodotti sbiancanti. E il bleaching è addirittura il trattamento estetico più richiesto negli Stati Uniti e in Canada, secondo i dati diffusi dall'American Academy of Cosmetic Dentistry. Oltreoceano si può fare, oltre che negli studi dentistici, nelle whitening spa (centri specializzati sorti un po' ovunque) e perfino nei centri commerciali. Tra vetrine di negozi e tavolini di ristoranti ci sono dei whitening corner per una seduta al volo tra lo shopping e un hamburger. Non serve l'appuntamento, né una visita specialistica. Vuoi i denti più bianchi? Bastano 20 minuti e circa 40 dollari.



MILESTONE (B. APPI)

A quali attori appartengono questi sorrisi smaglianti? Scopri lo a pagina 111.

composti da diverse sostanze: quelli con perossido di urea assicurano un effetto sbiancante in un paio di settimane; le formulazioni a base di lichene artico sono spesso arricchite con idrossiapatite e cloruro di potassio, che evitano l'eccessiva sensibilità dentale dopo il trattamento smacchiante. Come funzionano? Schiacciando un pulsantino o girando la rotella dell'applicatore si aziona la fuoriuscita del prodotto, che va spalmato con un pennellino incorporato. «Dopo la normale igiene orale, prima di andare a letto, asciuga la superficie dentale con un fazzoletto, quindi applica il gel sulle due arcate o solo su singoli denti macchiati, evitando con molta attenzione il contatto con labbra e gengive», spiega Sadeghi. I tempi di posa vanno da dieci minuti a tutta la notte a seconda del prodotto.

● **Pro.** Le penne sbiancanti offrono la possibilità di smacchiare anche un solo dente. Inoltre quelle che contengono gel a base di idrossiapatite e cloruro di potassio possono essere utilizzate anche se si hanno denti sensibili.

● **Contro:** le gengive potrebbero infiammarsi se l'applicazione non è precisa o se l'uso è prolungato. «In questi casi è bene interrompere subito il trattamento e consultare l'odontoiatra», consiglia Roncato.

● **Quando:** una volta al giorno per un periodo complessivo che varia dai tre ai 14 giorni, a seconda delle concentrazioni del principio attivo. Nel dubbio, meglio chiedere al dentista.

● **Costo:** dai 18 ai 45 euro.

● **Durata:** fino a sei mesi.

I trattamenti dall'odontoiatra

O rmai i dentisti offrono metodi di ogni genere per garantire un sorriso smagliante degno delle star di Hollywood. Costano un po' ma certo durata e risultati dello sbiancamento non sono paragonabili ai trattamenti casalinghi. Ecco i più gettonati.

→ GEL

Il trattamento inizia nello studio dentistico e prosegue a casa. Viene presa l'impronta dei denti e preparata una mascherina personalizzata da riempire di gel sbiancante e da applicare di solito una mezz'ora la mattina e una mezz'ora la sera, per almeno due settimane, durante le quali è bene evitare fumo e cibi che possono macchiare lo smalto. Ha un'ottima efficacia, ma richiede la supervisione di un professionista.

Costo: 300-500 euro (esistono anche mascherine standard, più economiche, che però aderiscono meno).

Durata: non meno di 12 mesi.

→ SBIANCAMENTO PROFESSIONALE

Il dentista o l'igienista dentale applicano il gel sbiancante sui denti, avendo cura di proteggere gengive e labbra con una sottile copertura. Il trattamento dura circa un'ora. Molto efficace, può richiedere una o due sedute. Nei casi di ipersensibilità è

necessaria l'applicazione di un prodotto remineralizzante.

Costo: 300-600 euro.

Durata: non meno di un anno.

→ PHOTO BLEACHING E POWER BLEACHING

I prodotti sbiancanti applicati dall'odontoiatra vengono attivati da un laser, da lampade al plasma o a luce fredda che ne accelerano l'azione. Photo bleaching e power bleaching danno ottimi risultati e consentono di risolvere il problema in un'unica seduta di un'ora.

Costo: 300-600 euro.

Durata: anche due anni; nei casi difficili si può ripetere dopo sei mesi.

→ DEPLAQUING

Con un apparecchio di profilassi ad aria si eroga un getto di polveri in materiale biocompatibile. Il trattamento dura dieci minuti ed è utile prima del bleaching o per rimuovere macchie di fumo o caffè.

Costo: 50-100 euro.

Durata: tre-quattro mesi.

→ FACCETTE ESTETICHE

Sono protesi che si applicano sulla superficie esterna del singolo dente. Risultano utili in caso di imperfezioni permanenti.

Costo: 900-1.500 euro a dente.

Durata: in teoria illimitata.