



Sensibilità dentale

Quali sono le cause della sensibilità dentale e come prevenirle?

La **sensibilità dentale** è uno dei disturbi più diffusi della salute orale, una problematica che oltre a causare una sgradevole sensazione, può generare problemi più grandi. Oltre a influire sull'igiene orale, infatti, la sensibilità dentale può compromettere per sempre la salute orale.

Come identificare la sensibilità dentale

La sensibilità dentale è un problema molto comune che si manifesta come dolore intenso quando la dentina (che costituisce lo scheletro del dente) entra a contatto con uno stimolo esterno (bevande carbonatate, cibi acidi, temperature estreme o oggetti duri). Il dolore avvertito sui denti è all'origine dei **denti sensibili** e rappresenta una delle cause più frequenti di mal di denti. Si verifica quando la dentina ha perso la sua naturale protezione e rimane esposta in conseguenza della retrazione gengivale o dell'erosione dello smalto.

Lo spazzolamento dei denti può provocare dolore sui denti sensibili, dando luogo a uno spazzolamento scorretto o a una pulizia inadeguata.

La scarsa igiene orale può essere l'origine di **patologie più gravi** come la **carie** o le malattie delle gengive, quali **gengivite** e **parodontite**.

A tal proposito, è fondamentale non sottovalutare la sensibilità dentale sin dai primi sintomi. Di seguito presentiamo le **cause della sensibilità dentale e come prevenirle**.

Le cause della sensibilità dentale

La comparsa della sensibilità dentale è legata a **più fattori**. Il primo passo per iniziare a curarla prevede di identificare tutte le abitudini scorrette che contribuiscono a manifestare la sensibilità dentale e di correggerle con l'aiuto di uno specialista.

Tra le **cause** più comuni di sensibilità dentale troviamo:

- **L'abrasione**, ossia l'usura o la perdita di smalto dentale a seguito del contatto con un oggetto esterno,



quale può essere una tecnica di strofinamento scorretta, un dentifricio abrasivo o qualsiasi oggetto che si ha l'abitudine di masticare come stecchini, penne, ecc.

- Un altro fattore responsabile della sensibilità dentale è l'**attrito** o la perdita dello smalto dentale a causa dello sfregamento tra i denti. L'attrito generalmente è associato alla masticazione aggressiva dei cibi e interessa direttamente le persone che soffrono di bruxismo, una condizione in cui si digrignano i denti in maniera involontaria o volontaria, che si verifica per numerosi fattori, tra cui lo stress.
- È importante tenere conto anche dell'**alimentazione**. Il consumo di cibi acidi, infatti, contribuisce all'indebolimento dello smalto, ossia all'erosione, provocando l'aumento della sensibilità dentale. È quindi necessario evitare un consumo eccessivo di alimenti ricchi di acidi, come bevande carbonatate (bibite) o agrumi. Anche gli acidi gastrici interni possono danneggiare i denti, soprattutto in caso di persone che soffrono di vomito abbondante per un lungo periodo di tempo. La combinazione di abrasione ed erosione è una forma di usura molto severa.
- È opportuno sottolineare che dopo qualsiasi **trattamento odontoiatrico** è normale soffrire di sensibilità dentale, in particolare dopo la pulizia professionale



dei denti che rimuove la placca dentale e il tartaro. È necessario considerare anche che il trattamento parodontale elimina e riduce le tasche parodontali, determinando la recessione gengivale e che, in alcuni casi, l'apparecchio ortodontico può essere la causa di recessione gengivale isolata nel tempo.

Come prevenire la sensibilità dentale

Per **prevenire e combattere la sensibilità dentale** è fondamentale seguire i seguenti consigli:

- Dopo l'assunzione di **cibi acidi** (frutta come arance, fragole o limone) o zuccherati (bibite gasate) si raccomanda di attendere dieci minuti prima di lavarsi i denti. Per combattere l'acidità si consiglia di assumere prodotti a base di latte, che contribuiscono a contrastare gli effetti corrosivi degli acidi.

- Per quanto possibile, evitare i cibi con temperature estreme, sia eccessivamente caldi sia eccessivamente freddi.
- Evitare **abitudini dannose** come il consumo di tabacco che può contribuire alla comparsa delle malattie parodontali, causa della recessione gengivale e del conseguente aumento dell'esposizione del dente, con una maggiore possibilità di soffrire di sensibilità dentale. Si raccomanda anche di evitare l'apertura di barattoli, di tagliare il filo con i denti e di usare lo stecchino di legno per pulire i denti.

Oltre alle suddette misure di prevenzione, è raccomandabile eseguire un'igiene orale quotidiana con prodotti specifici per i denti sensibili, come, ad esempio, VITIS® sensitive.

