

Mantenere il benessere del cavo orale è fondamentale per tenere alla larga malattie cardiovascolari, anche serie

SORRIDI E...

proteggi il cuore

Servizio di Chiara Di Paola.



Con la consulenza del dottor **Franco Minnella**, odontoiatra, specialista in Chirurgia odontostomatologica e Ortognatodonzia a Milano, e del professor **Giuliano Tocci**, docente e specialista in Cardiologia al Centro Ipertensione dell'Azienda ospedaliero-universitaria Sant'Andrea di Roma.



Tra i tanti fattori di rischio per la salute cardiovascolare c'è anche la scarsa igiene dentale, con conseguente formazione della placca. Infatti, uno dei danni causati dai batteri che proliferano in bocca è l'aumento della pressione sanguigna, secondo un meccanismo non ancora chiarito, ma osservato soprattutto nelle donne in menopausa.

L'IMPORTANZA DELLA CURA DELLA BOCCA

Sono sempre di più gli studi che indagano sulla correlazione tra l'igiene orale e la salute generale e soprattutto quelli che dimostrano il legame tra malattie gengivali e complicanze cardiovascolari. *** Eppure, secondo i dati del Ministero della Salute, circa il 60% degli italiani soffre di parodontite e altre infezioni orali non curate, sia perché spesso i sintomi non sono immediatamente percepibili sia perché i medici di base (come pure gli specialisti cardiologi o internisti) spesso non considerano la salute orale nelle loro indagini cliniche sui malati, né la includono nei periodici controlli raccomandati.** *** Per questo motivo fin dal 2009 il Ministero della Salute ha incluso le regolari visite dentistiche e la periodica igiene orale professionale tra le linee guida per la prevenzione di numerose malattie a carico dell'intero organismo.**



Tutto parte dalla placca...

La placca dentale (detta anche patina dentaria, placca batterica o biofilm orale) è una pellicola incolore opaca, che si deposita sulle superfici dei denti, soprattutto negli spazi interdentali, nelle irregolarità dello smalto e sui denti in prossimità delle gengive. *** Al primo stadio della sua formazione è asettica, formata solo da sostanze idrofobe e da altre presenti nel cavo orale (come le glicoproteine della saliva), tuttavia la sua consistenza appiccicosa favorisce l'adesione di batteri e di elementi del cibo** (per lo più zuccheri), trasformandosi in terreno fertile per la proliferazione dei microrganismi responsabili di carie, **infiammazioni** delle gengive (gengivite) e **infezioni** (parodontite) in grado di diffondersi attraverso il sangue.

... che poi diventa tartaro

Il tartaro rappresenta lo stadio successivo alla formazione della placca che, se non rimossa dopo 8-12 ore dal pasto tende a cristallizzarsi, reagendo con i minerali della saliva e dando origine a una **patina più resistente** che, oltre a ingiallire i denti e macchiare lo smalto, può provocare carie e **recessione gengivale**.

Gli effetti sul muscolo cardiaco

Secondo le statistiche, chi soffre di malattie del cavo orale croniche (come gengivite e parodontiti avanzate) e non curate presenta un più alto rischio di sviluppare complicanze cardiovascolari, tra cui **aterosclerosi, infarto, ictus ed endocardite**.

*** Quest'ultima, in particolare, consiste in un'infezione del rivestimento interno del cuore** che, a seconda della serietà, si manifesta con sintomi variabili, che vanno da disturbi generici simili a quelli dell'influenza (febbre, tosse, stanchezza, pallore, perdita di peso e difficoltà a respirare), fino a tachicardia, soffi al cuore, insufficienza renale, formazione di piccoli emboli e comparsa di chiazze rosse sulla pelle (noduli di Osler) e sotto le unghie dovute a difficoltà circolatorie e scarsa ossigenazione dei tessuti.

*** Nel tempo l'endocardite può peggiorare e danneggiare la cavità cardiaca** con conseguenze negative per il sistema circolatorio e complicanze che possono mettere a rischio la vita.

CHI È PIÙ A RISCHIO?

Le persone più a rischio di sviluppare disturbi cardiaci causati da una scarsa salute orale sono coloro che soffrono di malattie gengivali croniche o di malattia parodontale moderata o avanzata, soprattutto se non riconosciute e curate in modo tempestivo. Chi ne è colpito non si prende cura della propria igiene orale in modo corretto e trascura di sottoporsi a regolari visite dal dentista, ma talvolta ha anche una predisposizione innata alle malattie dentali e gengivali.

➔ **PREVEDERE UNA CORRETTA IGIENE ORALE ALLA SERA, PERCHÉ È SPECIALMENTE**

Colpa dei microbi che migrano

Tra le centinaia di specie di microrganismi del microbiota orale, **i più comuni sono streptococchi** (in particolare lo *Streptococcus mutans*), **actinobatteri e fusobatteri**.

* Questi batteri si adattano all'assenza di ossigeno convertendo il proprio metabolismo verso l'anaerobiosi e producendo **acidi organici che irritano le gengive e corrodono lo smalto**, mettendo a rischio gli strati sottostanti del dente (dentina e polpa) e, quindi, **favorendo le carie**.

* In più, secondo l'*American heart association*, i microbi associati alla placca e all'infezione gengivale migrano nel flusso sanguigno e **si diffondono nell'organismo** (batteriemia), causando un aumento della proteina C reattiva, tipico di uno stato infiammatorio di vene e arterie coronarie.

Il ruolo della genetica

Anche le malattie dentali, specie **carie e parodontite**, ma anche displasia ectodermica (un gruppo di problemi della cute e delle sue appendici), sindrome di Nance-Horan (cataratta congenita con microcornea, anomalie dei denti e della faccia), microdonzia e macrodonzia (denti troppo piccoli o grandi) possono essere favorite dal proprio patrimonio genetico.

* Secondo uno studio pubblicato nel 2019 sulla rivista *Nature communication*, ci sarebbero ben **47 geni legati alla carie** e una variante del Dna legata a una maggiore predisposizione verso la parodontite.

PIÙ PERICOLI PER LE DONNE?

Una ricerca dell'*Università di Buffalo*, condotta su 1.215 donne dall'età media di 63 anni, pubblicata sulla rivista *Journal of the american heart association*, sembra dimostrare un'associazione tra alcuni batteri della bocca e la pressione alta nelle donne in post menopausa.

* Incrociando i dati dei valori pressori e analisi della composizione della flora batterica orale, con la tendenza a sviluppare ipertensione nei 10 anni successivi, gli studiosi hanno concluso che dei 245 ceppi batterici individuati nei campioni di placca sottogengivale prelevati alle partecipanti, **10 sarebbero associati a un aumento del rischio di ipertensione (dal 10 al 16 per cento)**.

UN LEGAME CON L'IPERTENSIONE

Uno studio americano condotto su circa 5.400 adulti e coordinato da ricercatori italiani ha dimostrato come la presenza di sanguinamento gengivale sia associata a un aumento della pressione massima di circa 2.6 mmHg e a una minaccia maggiore di una pressione fuori controllo, soprattutto la massima. Questo potrebbe spiegare, in parte, il rischio più alto di infarto e ictus che si osserva in chi soffre di malattie dentali rispetto a chi ha una corretta igiene dentale.

Perché sia efficace, lo spazzolino va usato con setole artificiali e di durezza media.

Un ambito da non sottovalutare

Alla luce dei nessi causali identificati tra salute orale e salute cardiovascolare e metabolica è evidente che, se da un lato le persone devono essere sensibilizzate all'importanza dell'igiene orale per **prevenire le complicanze più serie di gengivite e parodontite**, dall'altro i medici dovrebbero considerare la presenza di queste condizioni per stilare un quadro organico il più possibile completo.

* Secondo le raccomandazioni contenute nel documento di consenso della Società italiana di periodontologia e implantologia (Sidp) e della Società italiana ipertensione arteriosa (Siia) pubblicato nel 2021, la presenza di infezioni gengivali a uno stadio moderato o avanzato deve far **sospettare la presenza di complicanze di salute generale più serie** e la valutazione dello stato di benessere della bocca dovrebbe essere inclusa tra i fattori da considerare per valutare il rischio di disturbi cardiovascolari o diabete.

COME SEGUIRE UNA BUONA IGIENE

Curare l'igiene orale serve non solo a mantenere in salute denti e gengive, ma anche a prevenire complicanze cardiovascolari. Pertanto è fondamentale eseguire ogni giorno normali operazioni domestiche come lavarsi i denti dopo i pasti, utilizzando spazzolino (meglio se elettrico), filo interdentale e collutorio, ma anche sottoporsi a periodiche sedute di igiene dentale professionale (detartrasi) per rimuovere la placca o il tartaro e non ignorare eventuali sintomi e campanelli d'allarme che possono segnalare malattie gengivali anche nei primi stadi: gengive rosse, gonfie, doloranti o con tendenza a sanguinare; presenza di pustole, pus o altri segni d'infezione; alitosi; disallineamento dei denti durante la chiusura della bocca; ritiro delle gengive e scoperta delle radici dentali; mobilità dei denti.



DI NOTTE CHE I BATTERI TENDONO A PROLIFERARE