

L'ansia da Covid-19 è una delle aggravanti per chi soffre di bruxismo che, oltre a danneggiare la bocca, causa seri problemi alla postura e alle articolazioni. Tra i rimedi un'applicazione in grado di valutare ogni sintomo

Se lo stress logora i denti “squilla” lo smartphone



IL DISTURBO

L'ansia, ai tempi del Covid-19, delle sue quarantene e dello smart-working, può farsi sentire di più. Può far esplodere uno strano digrignare continuo dei denti, di giorno e di notte: il bruxismo. È un disturbo che ha toccato in passato anche vip come George Clooney e che consuma i denti e provoca dolore. «La presenza di una condizione psicologica di disagio può causare bruxismo e anche lo smart-working può incidere - spiega Luca Landi, presidente della Sidp, la Società italiana di parodontologia e implantologia - Lo stress può aumentare quando si estendono gli orari di lavoro e non ci sono più pause».

I MUSCOLI

In condizioni normali i denti si toccano solo quando si mastica o si deglutisce. Nel resto del giorno tra le due arcate rimane uno spazio di qualche millimetro, con i muscoli masticatori ben rilassati. Il digrignamento dei denti, tipico del bruxismo, oltre ai danni alla bocca può causare problemi alla postura e alle articolazioni. I denti, spiega Landi, «entrano in contatto tra loro per non più di 20 minuti al giorno. In caso di bruxismo, si arriva anche a 7 ore. In sostanza, alla fine di una giornata i denti di chi bruxa arrivano a fare il lavoro che dovrebbero compiere in due mesi». Diversi sono i rimedi che vengono consigliati e che nei casi più gravi coinvolgono non solo il dentista, ma anche il neurologo o lo psichiatra. Uno dei ritrovati consigliati è il bite: un paradenti che permette di evitare che i denti si consumino. Quelli che si acquistano liberamente in farmacia, però, precisa il presidente Sidp, hanno «due tipi di problemi». «Uno è la mancanza di

un controllo delle mascherine, che vengono scaldate mettendole a bagno nell'acqua e che il paziente deve adattare autonomamente - dice - Poi, bisogna tener presente che queste mascherine sono più morbide e inducono un'attività ciclica di movimento che equivale un po' a una gomma americana in bocca. Possono essere più dannose perché aumentano l'attività muscolare. Le placche che funzionano sono quelle rigide, fatte in ambito ambulatoriale, che non permettono la masticazione».

LE ARTICOLAZIONI

Il mondo digitale può però oggi aiutare chi bruxa. È possibile lottare contro questo disturbo attraverso uno smartphone. È disponibile infatti sui market di Android e iOS un'applicazione (Bruxapp) che permette al paziente di valutare tutti quei piccoli sintomi che coinvolgono i denti, i muscoli masticatori e le articolazioni temporomandibolari (quelle che permettono di aprire e chiudere la bocca). Bruxpp invia un alert sonoro grazie al quale il paziente può fermarsi dalle attività di tutti i giorni e porre attenzione alle condizioni dell'area della bocca in quel momento. Dunque, si chiede in che condizioni siano i suoi denti (se staccati, in contatto o in digrignamento) o se sta sentendo dolore, per esempio, nei muscoli della mandibola.

Lo strumento digitale è stato ideato e sviluppato da Goran Djukic, analista programmatore dell'Istituto di Fisiologia Clinica del Cnr di Pisa, sotto la direzione scientifica di Daniele Manfredini, della cattedra di fisiologia stomatognatica dell'Università di Siena. Tradotto in 25 lingue è un primo strumento per poi andare a chiedere consiglio al dentista. «E' il primo passaggio per prendere consapevolezza - conclude Landi - Ma la visita clinica è un po' come Alessandro Borghese in "Quattro ristoranti": può ribaltare o confermare il risultato».

Giampiero Valenza

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Giornata della bici

Iperensione e diabete la cura è su due ruote

Usare la bici quotidianamente fa bene a tutti, anche a chi ha patologie croniche come l'ipertensione arteriosa, il sovrappeso, il diabete o il colesterolo elevato. Questa attività si può integrare con una corretta terapia farmacologica. Andare su due ruote coinvolge vaste aree muscolari, fornisce energia per tempi prolungati spiega Guidalberto Guidi cardiologo e medico dello sport che per la piattaforma Dottori.it ha stilato un vademecum in occasione della Giornata mondiale della bicicletta. La bicicletta è sconsigliata a persone con difficoltà di equilibrio, a chi ha problemi respiratori cronici e ai giovani che sono soggetti allergici gravi. Per quanto riguarda l'apparato cardiovascolare uno dei primi fenomeni che si manifestano con lo sforzo fisico riguarda l'incremento della frequenza cardiaca con conseguente aumento della portata cardiaca e miglioramento della circolazione e della pressione.



LE REGOLE

1 I segnali d'allarme

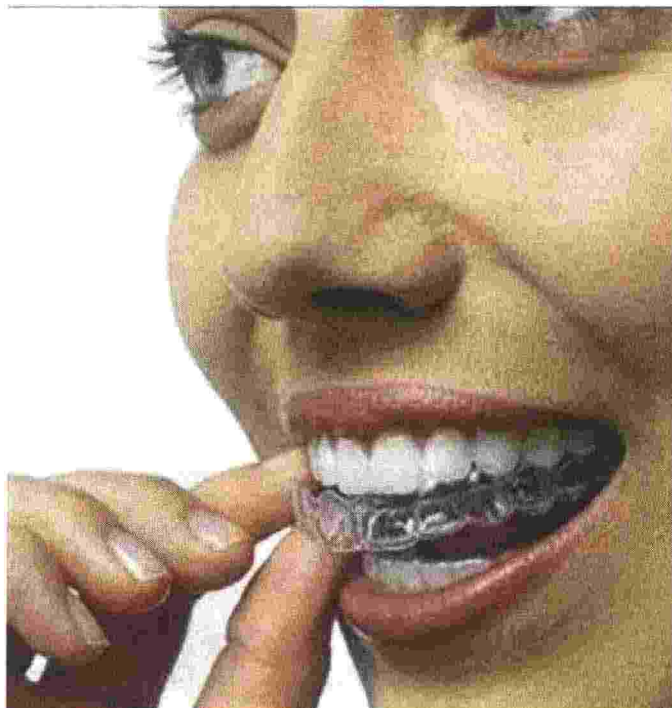
Attenzione al sanguinamenti, al rossore e al gonfiore delle gengive. Questi segnali possono indicare un disturbo che ha bisogno di cure.

2 Qual è l'igiene corretta

Per evitare problemi legati a scarsa igiene della bocca utilizzare oltre allo spazzolino e il dentifricio anche il collutorio e il filo interdentale.

3 Il tempo da dedicare

La pulizia casalinga dei denti va fatta sempre in verticale dall'alto verso il basso e dovrebbe durare almeno due minuti.



IL RIMEDIO PIÙ CONSIGLIATO È IL BITE. SPIEGA LO SPECIALISTA LANDI: «SOLO LA VISITA CLINICA PUÒ PORTARE ALLA SOLUZIONE»