



## ***Salute - Salute: denti sensibili: cause e rimedi***

**Roma - 16 set 2024 (Prima Pagina News) La cura dei nostri denti.**

La sensibilità dentale è uno dei problemi odontoiatrici più comuni, che affligge molte persone in tutto il mondo, indipendentemente da sesso ed età. Si tratta di una condizione caratterizzata da un dolore acuto e temporaneo ai denti in risposta a stimoli termici o chimici provocati dall'assunzione di bevande e cibi caldi, freddi, dolci o acidi. Questo fastidio può essere frequente e rendere difficile godersi una cena in compagnia, ma fortunatamente ci sono diversi rimedi efficaci che possono aiutare a gestire e alleviare la sensibilità dentale. Come sempre in questi casi, il miglior consiglio rimane quello di consultarsi direttamente con il proprio dentista di fiducia, che saprà consigliare i migliori rimedi per denti sensibili.

**Cause della sensibilità dentale** La sensibilità dentale è causata dall'esposizione della dentina, lo strato interno del dente che si trova al di sotto dello smalto protettivo. Se questo si assottiglia o si danneggia, la dentina diventa esposta, scoprendo i nervi del dente, che provocheranno la sensazione di dolore se stimolati da cibi o bevande. Un'igiene orale scorretta o carente contribuisce sicuramente a questo problema. Ad esempio, spazzolare i denti con troppa forza o utilizzare uno spazzolino con setole dure può causare l'usura dello smalto. Anche l'uso frequente di dentifrici sbiancanti o contenenti sostanze abrasive può aggravare la situazione, demineralizzando lo strato esterno del dente. Altre cause comuni includono patologie quali la recessione gengivale o il bruxismo. La prima espone le radici dei denti, rendendoli più sensibili; la seconda usura lo smalto tramite il digrignamento notturno.

**Rimedi per denti sensibili: quali sono i migliori?** Data la sua natura molto comune, sono molti i rimedi per affrontare la sensibilità dentale. Fondamentalmente, la cura dei denti sensibili richiede una combinazione di buone pratiche di igiene orale e l'uso di prodotti specifici. Ecco alcuni consigli:

- **Utilizzare un dentifricio per denti sensibili:** questi dentifrici sono formulati per ridurre il dolore. La loro composizione annovera infatti ingredienti come il nitrato di potassio o il fluoruro stannoso, che aiutano a bloccare i canali presenti nella dentina, impedendo agli stimoli dolorosi di raggiungere i nervi del dente;
- **Scegliere uno spazzolino a setole morbide:** si tratta di una tipologia di spazzolini che aiutano a evitare ulteriori danni allo smalto e alle gengive. Durante lo spazzolamento è inoltre importante utilizzare un tocco leggero per prevenire l'usura e la recessione gengivale;
- **Evitare cibi acidi:** alimenti e le bevande erodono ulteriormente lo smalto dei denti, acuendo la sensibilità. Se si avverte dolore, è pertanto consigliabile ridurre il consumo di agrumi, succhi di frutta acidi e bevande gassate. Il dentista potrebbe inoltre consigliare trattamenti al fluoro per rafforzare lo smalto dei denti e ridurre la sensibilità. Possono essere applicati in studio o tramite gel e vernici da usare a casa, ma è importante che il loro utilizzo sia concordato con il dentista, in quanto tali prodotti non devono sostituire quelli usati per la regolare l'igiene orale. In presenza di bruxismo, uno dei rimedi per i denti sensibili prescritti dall'odontoiatra è il bite notturno, che protegge i denti dall'usura durante il sonno, riducendo la pressione ed evitando il peggioramento della

AGENZIA STAMPA QUOTIDIANA NAZIONALE



condizione iniziale.

*(Prima Pagina News) Lunedì 16 Settembre 2024*

Verbalia Comunicazione S.r.l. Società Editrice di PRIMA PAGINA NEWS  
Registrazione Tribunale di Roma 06/2006 - P.I. 09476541009

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma  
Redazione Tel. 06-45200399 r.a. - Fax 06-23310577  
E-mail: [redazione@primapaginanews.it](mailto:redazione@primapaginanews.it)