

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

Come mantenere l'equilibrio della flora batterica orale

divisionebusiness · Thursday, September 25th, 2025

Spesso si pensa alla bocca solo facendo riferimento al parlare e al mangiare, ma in realtà è un vero e proprio mondo in miniatura, pieno di vita. Al suo interno vivono miliardi di microrganismi, una comunità molto fitta di batteri, funghi e altri piccoli esseri invisibili che formano la cosiddetta flora batterica orale. Per tanto tempo si è creduto che questi batteri fossero soltanto nemici da eliminare a ogni costo, ma oggi si sa che non è così.

È come se ci fosse una convivenza tra “inquilini” buoni, che aiutano nel processo di digestione e proteggono le pareti della bocca, e altri che potrebbero causare qualche problema. La salute orale, e di conseguenza quella di tutto il corpo, si basa proprio sul delicato equilibrio tra questi due gruppi. Quando questo delicato gioco di equilibri si rompe, cominciano carie, alito pesante e fastidi alle gengive. Mantenere questa armonia, però, è un obiettivo alla portata di tutti: basta adottare qualche buona abitudine e imparare ad ascoltare i segnali che il corpo invia.

Il ruolo della recessione gengivale

Quando le cose nella bocca non vanno per il verso giusto per un po' di tempo, uno dei primi segnali visibili è che le gengive iniziano a ritirarsi. Questo fenomeno, conosciuto come recessione gengivale, si verifica quando il tessuto che circonda i denti si sposta, lasciando scoperta una parte della radice che normalmente dovrebbe essere coperta.

Le ragioni possono essere diverse, ma quasi sempre la causa principale è un'infezione causata dall'accumulo di placca. I batteri nocivi, quando sono liberi di moltiplicarsi, rilasciano sostanze che irritano le gengive.

All'inizio si notano un po' di gonfiore, rossore o qualche perdita di sangue quando si usa lo spazzolino. Se però si ignora la situazione, l'infezione va più a fondo e il tessuto gengivale si ritrae. Naturalmente, non si tratta solo di una questione di estetica; le radici scoperte sono molto più sensibili al caldo e al freddo e, dato che non hanno lo scudo protettivo dello smalto, si cariano molto più facilmente.

Ecco perché, quando si cercano [rimedi per le gengive ritirate](#), si deve pensare a risolvere il problema alla base. Il primo passo è sempre una visita dal dentista, che può fare una diagnosi precisa e una pulizia a fondo, per poi ripartire con un'igiene quotidiana impeccabile.

Quanto conta l'alimentazione

Quello che forse non tutti sanno è che ciò che si mangia non nutre soltanto la persona, ma anche i batteri che vivono nella bocca. È come se quello che si porta a tavola, quindi, decidesse quali batteri prenderanno il sopravvento. Dolci, bibite e snack vanno a vantaggio dei batteri che causano le carie, perché questi microrganismi si nutrono di zuccheri e in cambio producono acidi che corrodono lo smalto dei denti.

Al contrario, una dieta che abbonda di fibre, come quella con tanta frutta e verdura, è un grande aiuto. Masticare questi cibi stimola la produzione di saliva, che lava via i residui di cibo e allo stesso tempo compie una sorta di pulizia meccanica. Anche le vitamine sono preziose: la C, per esempio, è essenziale per gengive sane, mentre calcio e vitamina D aiutano a tenere i denti robusti.

Infine, un gesto semplice ma fondamentale è quello di bere molta acqua durante il giorno, per sciacquare la bocca dagli acidi e mantenerla sempre ben idratata.

L'igiene orale quotidiana

Una buona e regolare pulizia dei denti è la base di tutto. Naturalmente, l'idea non è quella di trasformare la bocca in un ambiente sterile, cosa che farebbe più male che bene, ma di tenere sotto controllo la placca.

Lavare i denti dopo i pasti è la regola principale, con l'uso di uno spazzolino con setole morbide e con la tecnica giusta. Non serve forza, ma bisogna fare tutto con delicatezza e precisione, per pulire bene ogni angolo senza rovinare denti e gengive. Un'altra zona spesso trascurata è la lingua: pulirla aiuta a combattere molti dei batteri che causano l'alito cattivo.

This entry was posted on Thursday, September 25th, 2025 at 11:12 am and is filed under [Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Both comments and pings are currently closed.