

Mi è successo all'improvviso di avere l'alito cattivo. Quale può essere il motivo? Mi sono fatto fare anche una visita dal dentista, ma sia i denti che le gengive non hanno problemi.

Antonio – Ancona –

L'alitosi è un disagio vissuto da tanti, in particolare con il progredire degli anni.

La causa principale è avere una saliva acida.

Con gli anni la quantità della saliva diminuisce durante il giorno e una sua riduzione causa un minore "lavaggio" naturale della cavità orale.

Inoltre una maggiore produzione di scorie acide nei processi metabolici dell'organismo o una errata alimentazione, con eccesso di alimenti di origine animale (carne, salumi, formaggi...) porta ad avere una saliva acida.

Questa condizione causa lo sviluppo di germi acidofili.

Occorre mangiare alimenti vegetali, verdura e frutta che riportano verso la basicità la saliva.

L'igiene orale (non dimenticate mai di usare anche il filo interdentale) completa l'intervento di prevenzione contro l'alitosi.

In farmacia si possono trovare cartine colorimetriche per valutare se la propria saliva è acida oppure basica. La saliva deve essere basica!

Rosanna Lambertucci