

### **Alito cattivo (alitosi) - Cause e Rimedi**

#### **Salute e Benessere**

Inviato da : Lucia Fiorello

Pubblicato il : 14/4/2024 8:50:00



Con il termine alitosi, o volgarmente alito cattivo, si indica l'odore sgradevole che si emette durante la respirazione; Ã un disturbo che puÃ² colpire soggetti di qualsiasi sesso ed etÃ , anche se il problema si presenta con maggior frequenza all'aumentare dell'etÃ . Dal punto di vista sociale Ã una problematica in grado di provocare un forte imbarazzo in chi ne Ã colpito, arrivando a mettere a rischio le relazioni interpersonali per la paura di indurre a disagio il proprio interlocutore; esiste anche un disturbo in cui il paziente lamenta una forte alitosi, nonostante l'infondatezza del pensiero (alitifobia).

## Alito cattivo (alitosi) - Cause e Rimedi

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11599>



Si stima che il 25% della popolazione soffre di questo problema ed il 6% presenti alito cattivo in modo permanente.

### Cause

Le cause di un alito cattivo sono molteplici e di varia natura, nella maggior parte dei casi, fino al 90%, il cattivo odore ha origine direttamente in bocca, molto spesso per accumulo di residui di cibo che vengono trasformati dal metabolismo dei batteri responsabili della placca, presenti a causa di una insufficiente igiene orale su denti e lingua. E' inoltre possibile che la causa sia una rinite

Quando la causa non è in bocca, possono essere diverse malattie a causare l'alitosi

# Alito cattivo (alitosi) - Cause e Rimedi

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11599>

---

- malattie respiratorie (tonsillite, bronchite e sinusite per esempio),

- malattie digestive (reflusso gastroesofageo, ðE)

- malattie sistemiche (diabete, disfunzioni epatiche o renali).

PIÙ raramente la causa del disturbo Ä da cercare in alcune sostanze specifiche:

- Cibi (aglio, cipolla, cibi speziati, ðE);

- Altre sostanze (tabacco, alcool, farmaci, ðE)

Quando l'alitosi nasce in bocca

In quasi il 90% dei casi di alito cattivo dovuto a cause del cavo orale, il problema Ä legato alla putrefazione di cibo, cellule della mucosa orale morte e componenti microscopici di sangue; a seguito di una complessa serie di reazioni chimiche con i batteri presenti, in particolar modo sulla parte posteriore della lingua, ha origine l'odore sgradevole.

Altri insediamenti batterici responsabili possono essere talvolta individuati in spazi interdentali, ricostruzioni dentali imperfette, ascessi e protesi/dentiere poco pulite.

E' possibile individuare una serie di alimenti in grado di peggiorare l'alitosi:

# Alito cattivo (alitosi) - Cause e Rimedi

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11599>

---

- latticini (latte, formaggio, yogurt, gelato, etc).
- cipolle ed aglio.
- alcool (per disidratazione della bocca).
- zucchero (perché in grado di fungere da stimolo alla proliferazione batterica).
- caffè (a causa del suo pH acido).

Esistono poi tutta una serie di concause che possono aggravare il problema:

- scarsa salivazione.
- scarsa igiene orale.
- carie non individuata.
- resti di cibo.
- infezioni locali (per esempio mugugno).
- inspirazione attraverso la bocca (respirare cioè senza l'ausilio del naso).
- stress.
- fumo.
- alcool.

Diagnosi

# Alito cattivo (alitosi) - Cause e Rimedi

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11599>

---

Una diagnosi medica dell'alitosi può avvenire secondo diverse metodologie:

- Un operatore sanitario valuta l'alito e, separatamente, l'aria proveniente dal naso a 3 distanze diverse per determinare la severità del problema.

- Utilizzo dell'altometro, un dispositivo specifico per la valutazione dell'alitosi;

- Utilizzo della gascromatografia per rilevare le sostanze presenti;

- Utilizzo del BANA test, per individuare le specie batteriche presenti nel cavo orale.

Cura e terapia

Lo specialista di riferimento per questo problema è il dentista, che è in grado di valutare e diagnosticare eventuali problemi.

Il paziente, prima di rivolgersi al medico, può provare a mettere in atto una serie di strategie per cercare di risolvere in modo autonomo il problema; inizialmente è opportuno intensificare e, quando possibile, migliorare l'igiene orale quotidiana. Oltre alla normale pulizia dei denti, magari con prodotti specifici, è possibile provare a:

- pulire la lingua con appositi ed economici strumenti in vendita in farmacia;

- utilizzare scovolini o filo interdentale per rimuovere depositi di cibo fra i denti.

I colluttori e dentifrici formulati per combattere l'alitosi contengono di norma principi attivi antibatterici, tra cui:

- Fluoro,

- Zinco,

- Eteri aromatici,

- Oli

essenziali.

## Prevenzione

1. Lava i denti almeno 2 volte al giorno, usando un dentifricio al fluoro; assicurati di spazzolare bene lungo il bordo della gengiva e sulla superficie dei denti. Dopo aver spazzolato i denti spazzola anche la lingua, in particolare nella parte più vicina alla gola (meglio sarebbe con un pulisci-lingua).
2. Usa il filo interdentale o gli scovolini almeno 1 volta al giorno per rimuovere i residui di cibo fra i denti.
3. Mangia più frutta e verdura tutti i giorni e diminuisce il consumo di carne.
4. Elimina i cibi contenenti cipolla, aglio e altri condimenti in grado di peggiorare l'alito.
5. Evita il consumo di alcool.
6. Evita di fumare.
7. Consuma una caramella od una gomma senza zucchero alla menta o bevi di più se la bocca sembra essere piuttosto secca.
8. Se fai uso di un collutorio assicurati di sciacquare per almeno 30 secondi di sputare.
9. Se fai uso di protesi o dentiere disinfettale spesso, se possibile dopo ogni pasto, lasciandola a bagno in una soluzione disinfettante dopo averla spazzolata.
10. Sottoponiti alla detartrasi (pulizia dei denti) dal tuo dentista 2 volte l'anno.

Le informazioni contenute in questo articolo non devono in alcun modo sostituire il rapporto dottore-paziente; si raccomanda al contrario di chiedere il parere del proprio medico prima di mettere in pratica qualsiasi consiglio od indicazione riportata.

