



DENTOSOFIA

Sempre più bambini con i denti storti. Molto dipende dal fatto che respirano, masticano e deglutiscono in maniera innaturale. Una disciplina olistica affronta il problema alla radice.

Francesco Santi

Da più di un secolo si sta assistendo a un aumento esponenziale delle bocche con i denti storti, tanto che il fenomeno sembra aver assunto un andamento epidemico: oggi circa il 70% dei bambini presenta una patologia strutturale a livello del cavo orale. Correggere il sintomo (raddrizzare i denti) non è sufficiente, occorre riconoscere e curare le cause. Anche perché queste sono più importanti e hanno ricadute sulla salute ben più profonde del semplice dato estetico.

Civilizzati ma con problemi ai denti

Il fatto è che i denti storti sono una prerogativa dell'uomo moderno (i nostri antenati non li avevano se non molto raramente) e di poche razze di cani e di gat-

ti, che, significativamente, vivono a stretto contatto con gli esseri umani. Le altre 5400 specie di mammiferi che popolano il pianeta hanno dentature perfette. Se ne può dedurre che la malocclusione (come si dice tecnicamente) è una malattia della civilizzazione.

A questa stessa conclusione era giunto il dottor Weston Price, a cui l'associazione dei dentisti americani affidò dopo la prima guerra mondiale un'indagine internazionale sulle cause dei denti storti e della carie. Le sue ricerche si svolsero sui più svariati gruppi etnici e lo portarono ad affermare che «...popolazioni aborigene di tutto il mondo, da sempre sane nel corpo e nella mente, non appena venute in contatto coi cibi e le usanze dell'uomo bianco, cominciano a generare bambini dai denti storti e guasti, loro che questi guai non li avevano mai visti prima...».

Quelle deleterie abitudini

Tali cambiamenti morfologici – ricordava Price – avvengono nel giro di

una sola generazione, ossia si evidenziano già nei primi nati di genitori sani che si siano cibati di alimenti raffinati. Come può accadere questo?

Fin dalla nascita la bocca viene modellata dalle sue funzioni e in particolare dalla deglutizione, dalla respirazione (che fisiologicamente deve essere solo nasale) e dalla suzione (che nel suo stadio adulto diventerà la masticazione). Se queste funzioni si svolgono nel modo corretto, la bocca ha uno sviluppo armonioso e i denti hanno una disposizione regolare. Quando invece queste funzioni sono anomale il suo sviluppo risulta alterato e si manifestano irregolarità nella posizione dei denti. Ma c'è di più: queste funzioni sono in grado di influenzare non solo la forma della bocca, ma anche la postura e la salute dell'intero organismo.

Un'invenzione antroposofica

La dentosofia affonda le sue radici nella dottrina antroposofica di Steiner: la bocca è uno specchio della salute del corpo.

L'ambiente esterno è decisivo

Le influenze ambientali sono determinanti per la maturazione armonica

o meno delle funzioni: l'alimentazione, l'interazione con un ambiente naturale o artificiale, l'attività fisica, l'attenzione e il contatto emotivo, i trattamenti farmacologici. Ed è proprio sulla degenerazione di questi fattori che si instaurano le malattie da civilizzazione. Ad esempio, le più recenti statistiche segnalano che un bambino su tre respira male, con la bocca invece che col naso. Questo fenomeno è in continuo aumento ed è causa di serie problematiche non solo a livello della bocca, ma anche della salute generale.

Ricadute negative per tutto il corpo

La dentosofia afferma quindi che l'armonia della bocca e delle sue funzioni è fondamentale per la salute e il benessere dell'individuo, nella sua totalità di corpo, mente e aspetti psico-emozionali. Osservazioni condotte per più di quindici anni hanno evidenziato una relazione tra una bocca squilibrata e un gran nu-



mero di sintomi, tra cui: mal di testa, mal di schiena, cervicalgia, dolori osteoarticolari ma anche disturbi del sonno, enuresi notturna, allergie, difficoltà di concentrazione e altro ancora.

Distorti da un "vento impetuoso"

Inoltre, tutti i pazienti che hanno i denti storti e anomalie nello sviluppo della bocca presentano un'alterazione delle funzioni vitali e soffrono in misura variabile di alcuni sintomi.

Quando le funzioni vitali, di cui abbiamo parlato, sono alterate, la bocca è come una pianta sottoposta alla forza di un vento impetuoso, che nel corso degli anni l'ha piegata. E questa distorsione del cavo orale va di pari passo con i sintomi fisici e con le malattie organiche ad essa correlate.

Scopo della dentosofia è bloccare questo vento, addeborarlo, dando alla bocca la possibilità di riprendere il suo progetto originario, facendo leva sulle capacità di auto-organizzazione e auto-guarigione innate. La dentosofia è quindi un sostegno e un accompagnamento della Natura, non una forzatura della Natura.

Si interviene a più livelli, non solo sui denti

Rieducare le funzioni e ristabilire un'occlusione fisiologica vuol dire ricreare un equilibrio organico, posturale e psico-affettivo. Di conseguenza la terapia si rivolge alla totalità dell'essere umano e agisce perciò a:

1. livello fisico: a differenza dell'ortodonzia conven-

zionale, in cui, sulla base di uno studio del caso, l'operatore decide dove mandare i denti, imponendo loro delle forze, in dentosofia si toglie la forza del vento, rieducando le funzioni alterate e riequilibrando le forze muscolari, e si lascia libera la bocca di auto-organizzarsi.

2. Livello del sistema nervoso: mentre nell'ortodonzia convenzionale il cambiamento è deciso e determinato dall'operatore, in dentosofia è il paziente che deve essere attivo e artefice della propria trasformazione. In pratica, attraverso esercizi coscienti, bisogna apprendere attivamente nuove modalità di funzionamento della bocca.

3. Livello psico-emozionale: i denti erompono in periodi particolari della nostra vita e della nostra crescita, che spesso segnano fasi di passaggio. Gli incisivi da latte spuntano quando inizia a verificarsi il distacco dal seno materno, i primi molari permanenti quando si comincia ad andare a scuola, a far parte di un gruppo più grande della famiglia di origine, e così via. E

se in questi momenti si vivono situazioni particolarmente stressanti o cariche emotivamente, questo ci porta a serrare le mascelle, a stringere o digrignare i denti e ciò si riflette sulla posizione che questi assumono: in tale assetto viene fissato il conflitto che l'ha generato.

Lo strumento: l'attivatore di Soulet-Besombes

Il principale strumento terapeutico della dentosofia è l'attivatore di Soulet-Besombes. Si tratta di un apparecchio morbido, fatto di caucciù o di silicone, nella cui parte alta trovano alloggiamento i denti dell'arcata superiore e in quella bassa i denti di quella inferiore. È quindi un dispositivo unico per il trattamento di entrambe le arcate contemporaneamente e si porta a bocca chiusa.

Si sperimenta così una libertà nuova, eliminando i vincoli obbligati dell'occlusione, e si rielaborano in modo naturale i contenuti psico-affettivi. Il dispositivo lavora in tre fasi. Durante la notte, durante le nor-



Le idee pionieristiche del dottor WESTON PRICE



Alle origini della dentosofia si pone il seminale lavoro del dentista canadese Weston Price (1870-1948). Di fatto, fu tra i primissimi ad osservare come la dieta occidentale, così ricca di cibi raffinati, abbia un influsso deleterio sulla salute dei denti

e dell'intero organismo. Non solo carie: Price nel suo libro "Nutrition and Physical degeneration" mostrava come una dieta povera di alimenti naturali e integrali sia all'origine di importanti difetti facciali. Con ricadute a 360 gradi per la salute dell'individuo.

Un esercizio pratico: il potere della lettera N

Lo sviluppo ideale della bocca dipende da una postura orale adeguata: idealmente dovremmo stare con le labbra chiuse a riposo, sia durante le ore di veglia sia durante il sonno, con i denti che si sfiorano e la lingua completamente appoggiata sul palato. Come trovare la postura corretta? Pronunciate sottovoce la lettera "N", poi portate le labbra leggermente a contatto con i denti che si sfiorano. A questo punto siete nella posizione ideale che ha un'influenza profonda sulla postura generale.

Il beneficio si può dimostrare in modo molto semplice. State in piedi, con le braccia lungo i fianchi e i piedi alla larghezza delle spalle. Trovate la postura ideale con l'esercizio della "N". Tenete questa posizione contando silenziosamente fino a 20. Provate la sensazione di come state in piedi in questo momento: sentite la stabilità della vostra testa, le spalle, le mani, i fianchi, l'equilibrio generale dell'appoggio sui piedi. Adesso lasciate cadere la mandibola tenendo la bocca leggermente aperta e sentite la differenza di stabilità!





mali attività quotidiane che non richiedano di parlare o respirare con la bocca (si tiene per circa un'ora) ed eseguendo particolari esercizi in due sessioni di 15 minuti al giorno.

Lavorare sulla bocca per risanare l'organismo

Nel suo percorso, la dentosofia può trarre grande giovamento dalla sinergia con altre discipline, quali l'osteopatia e la logopedia, che tendono a una meta comune.

In pratica, si utilizza la bocca come una porta di ingresso per accedere alla salute e all'armonia dell'intero organismo nella sua globalità psico-fisico-emozionale. Con gli opportuni adattamenti, pazienti di qualsiasi età possono trarne giovamento per la propria salute e il proprio equilibrio.

Libri, università e siti internet dedicati alla dentosofia

La dentosofia viene ormai insegnata anche in ambito universitario, e in particolare in un corso di perfezionamento presso l'Università di Roma Tor Vergata. Tra i docenti, oltre all'autore di questo articolo, anche i dottori Renzo Ovidi e Giuseppe Aprile.

Tra i libri dedicato all'approccio umanistico alla cura dei denti segnaliamo "Denti & salute" di Michel Montaud (Terra Nuova), "Perché i figli della Playstation hanno i denti storti?" di Renzo Ovidi (Terra Nuova) e "La bocca della salute" di Francesco Santi (Edizioni il Punto d'Incontro).

Un'altra opportunità per entrare nel mondo della dentosofia ci è offerta da internet. I dottori Santi, Ovidi e Aprile animano il sito "Dentosofia e non solo..." dove possiamo trovare ulteriori articoli e alcuni brevi video (www.dentosofia.it). Sulla casa web dell'Associazione Italiana Dentosofia troviamo i medici abilitati a questa pratica (<http://abilitatiadentofia.it>).

Tutto procede per il meglio? Osserviamo i bambini per prevenire i denti storti

Per avere denti dritti i bambini devono acquisire abitudini miofunzionali corrette:

- respirare dal naso e non dalla bocca
- avere le labbra chiuse a riposo
- lingua posizionata sul palato
- nessun movimento della muscolatura peri-orale durante la deglutizione inconscia
- niente pollice o altre dita in bocca o altre abitudini di succhiamento non alimentare.

La genetica ha un ruolo, ma non è il fattore principale. Sono i muscoli delle labbra, della lingua e delle guance a determinare se i denti saranno dritti o no.

In pratica bisogna osservare se i bambini:

- 1** respirano con la bocca o con il naso. Osservateli mentre dormono di notte, hanno la bocca aperta o chiusa?
- 2** a riposo hanno labbra accostate? Quando sono seduti a giocare, leggere o guardare la TV, hanno la bocca aperta o chiusa?
- 3** usano i muscoli del mento per tenere le labbra insieme? Increspano le labbra?
- 4** le labbra si muovono quando deglutiscono mentre non stanno mangiando o bevendo?
- 5** il labbro inferiore a riposo è contro i denti superiori o al loro interno?

Se si risponde sì a una o più di queste domande, il bambino ha un problema miofunzionale ed è bene rivolgersi a uno specialista, per rieducare le funzioni e guidare nel modo più corretto lo sviluppo della bocca.