

La saggezza dei denti

SI CHIAMA DENTOSOFIA IL RIVOLUZIONARIO APPROCCIO TERAPEUTICO CHE, RADDRIZZANDO I DENTI, CURA ANCHE MAL DI SCHIENA E ANSIA. USANDO SOLO UN APPARECCHIO DI SILICONE. ECCO COME FUNZIONA E CHI LA PRATICA

Quando un dente fa male, si pensa solo a buttar giù un antidolorifico e fissare un appuntamento con il dentista. Ma se ci dicessero che quella carie è la spia di un malessere più profondo, per esempio di una cefalea che ci tormenta da anni?

È questo l'approccio della dentosofia, una terapia che mette in relazione l'equilibrio della bocca e quello dell'organismo in generale. Il nome, che deriva dall'unione delle parole latina *dens*, dente, e greca *sofia*, saggezza, è stato proposto dai dentisti francesi Rodrigue Mathieu e Michel Montaud negli anni Ottanta.

La dentosofia afferma che, alla nascita, la nostra bocca è sana e in equilibrio. In seguito, le funzioni vitali di suzione, deglutizione, respirazione, fonazione e masticazione, se non adeguatamente sviluppate, possono spezzare tale equilibrio. Respirare con la bocca anziché con il naso, o masticare prevalentemente

QUATTRO MINITEST PER SCOPRIRE SE LA TUA BOCCA È IN EQUILIBRIO

1. Inghiotti la saliva

Chiudi i denti e, tenendo le labbra ben aperte, deglutisci la saliva. Se non riesci o fai molta fatica, significa che non hai sviluppato una deglutizione adulta.

2. Deglutisci

Prova a deglutire la saliva: se la lingua spinge verso i denti, anziché verso il palato come dovrebbe fare, significa che c'è una cattiva occlusione.

3. Metti in riga denti superiori e inferiori

Poni a contatto i denti superiori e quelli inferiori, senza sforzare. In questa posizione, fai scivolare i denti inferiori delicatamente verso destra e poi verso sinistra. Se non riesci a mantenere il contatto tra tutti i denti, vuol dire che mandibole e mascelle non sono simmetriche.

4. Da che parte mastichi?

Metti in bocca un chewing gum, e osserva da che parte lo porti istintivamente con la lingua: quello sarà il lato masticatorio, da cui cioè mangi istintivamente.



Avere denti dritti e allineati non è importante solo dal punto di vista estetico: una bocca in equilibrio assicura una postura migliore e una respirazione ottimale.

da un lato della bocca, crea disarmonia. Gli effetti si manifestano sia a livello fisico (denti storti o accavallati, respirazione difficoltosa) sia psichico (ansia, depressione o tensione). Esiste, infatti, una relazione tra bocca e stato psico-emozionale: «Bocca e denti rappresentano archetipi e stati psicologici» spiega Francesco Santi, odontoiatra esperto in dentosofia di Torino e Saint Vincent. «La parte destra della bocca rappresenta la nostra parte maschile, e quella sinistra quella femminile. In quest'ottica, una carie sulla parte sinistra può parlarci di una difficoltà ad accettare o a esprimere la nostra femminilità».

Per ritrovare l'equilibrio, bisogna stimolare le capacità di autoguarigione dell'organismo. Come? Con esercizi da eseguire con l'aiuto di un particolare

UN PROBLEMA, DUE SOLUZIONI Dentosofa e dentista tradizionale a confronto

RISPONDONO **Alessandro Nanussi**, odontoiatra di Milano • **Francesco Santi**, odontoiatra esperto in dentosofia di Torino e Saint Vincent

Carie

La carie è una cavità più o meno estesa della corona. A causarla sono i batteri. Parte dallo smalto e può arrivare in profondità fino alla polpa dentaria. Nella fase iniziale non dà sintomi, ma quando raggiunge la dentina (l'area che si trova sotto lo smalto) si manifesta con sensibilità a caldo, freddo, dolce e acido. Se l'infezione raggiunge la polpa, compare il dolore.

IN ODONTOIATRIA CLASSICA si cura rimuovendo il tessuto cariato con strumenti meccanici o manuali, e con otturazione della cavità residua.

IN DENTOSOFIA il procedimento è simile ma si cerca di utilizzare metodi meno invasivi: per esempio al posto del trapano si può usare il laser, e si prediligono materiali biocompatibili.

Denti del giudizio

I denti del giudizio, o ottavi, sono quattro denti molari situati agli ultimissimi posti delle arcate dentali superiore e inferiore. Se sono posizionati male, si può infiammare la gengiva per compressione della stessa o infezione, con sintomi analoghi a quelli dell'ascesso. I dolori possono irradiarsi anche lontano dalla sede del dente (orecchio, viso, collo) oppure essere, in una fase iniziale e lieve, poco definiti e difficili da interpretare.

IN ODONTOIATRIA CLASSICA si curano in genere con terapia antibiotica quando il dolore è acuto. Poi, si procede all'estrazione.

IN DENTOSOFIA si cerca di evitare l'estrazione del dente: inserendo l'attivatore funzionale, si crea lo spazio necessario ad accoglierli.

Malposizione dentaria

Quando i denti delle due arcate, superiore e inferiore, non sono posizionati correttamente (per esempio sono storti, oppure c'è troppo spazio, o troppo poco, tra due di essi ecc.), si può andare incontro a problemi di respirazione, masticazione e deglutizione. Con il tempo, possono causare disturbi vari.

IN ODONTOIATRIA CLASSICA si curano con apparecchi ortodontici o, in casi più complessi (per esempio se la masticazione è inversa e gli incisivi inferiori coprono completamente quelli superiori), con la chirurgia maxillo facciale (terapia chirurgica che corregge le malocclusioni dovute a malformazioni delle ossa di cranio e faccia).

IN DENTOSOFIA si evita in molti casi l'estrazione del dente, sottoponendo il paziente a una terapia con attivatore studiata a seconda del problema.

E ora il vecchio 'apparecchio' può andare in pensione

La dentosofia "nasce" negli anni Cinquanta, quando due professori francesi, René Soulet e André Besombes, mettono a punto un apparecchio morbido di caucciù chiamato attivatore plurifunzionale. È destinato ai bambini, e sostituisce l'apparecchio ortodontico nei mesi in cui la terapia è sospesa. I due medici si accorgono, così, che spesso l'attivatore dà risultati migliori di quelli ottenuti con l'apparecchio classico.



Nata inizialmente per i bambini, la dentosofia è una terapia efficace anche negli adulti.

apparecchio da tenere in bocca, l'attivatore: «La durata dell'esercizio è variabile ma non supera, in linea generale per un adulto, i 20 minuti tre volte al giorno» spiega Michel Montaud nel libro *Denti & salute* (Terra Nuova edizioni).

Mordicchiando l'attivatore si riprende a respirare, inghiottire, masticare correttamente: «Un po' come se l'organismo venisse riprogrammato, ed è per questo che, una volta terminata la terapia, non è necessario tornare dal dentista» spiega Santi. Con un vantaggio anche economico: «I costi sono paragonabili a quelli dell'ortodonzia classica».

Proprio per questo, pur essendo nata inizialmente soprattutto per i bambini, è oggi consigliata a tutti. 🌿

Come scegliere il 'correttore' giusto



Sopra: il bite usato per le malocclusioni. A destra: l'attivatore funzionale impiegato in dentosofia.



Qual è la differenza tra il bite e l'attivatore? «Il bite è un manufatto in resina che blocca i denti» spiega Francesco Santi, odontoiatra esperto in dentosofia di Torino e Saint Vincent.

«Si tratta di un palliativo per problemi di digrignamento (bruxismo) o malocclusioni dentali: palliativo perché, una volta tolto, la sua funzione cessa e quindi spesso il problema si ripresenta, rendendo nuovamente necessario il suo utilizzo. L'attivatore (originariamente era in caucciù, oggi di solito in silicone), invece, è curativo perché può risolvere il problema in maniera definitiva».

ANCHE L'ASMA SI CURA DAL DENTOSOFO

Mal di schiena: la sovraocclusione (cioè il malposizionamento dei denti in cui gli incisivi superiori coprono eccessivamente, a volte completamente, quelli inferiori) è spesso legata a dolori cervicali, lombalgie e mal di schiena. L'attivatore li elimina e previene le più importanti curvature della colonna vertebrale: lordosi e scoliosi.

Mal di testa: riequilibrando la bocca, si assiste alla scomparsa di molte forme di cefalea e di emicrania.

Insonnia e russamento: spesso chi ha una bocca poco equilibrata ha il sonno disturbato da incubi e dalle apnee, brevi

interruzioni del respiro che possono mettere in serio pericolo il cuore. La terapia migliora quantità e qualità del sonno, eliminando gli episodi di apnea.

Fibromialgia: si tratta di una patologia che, oltre a provocare spossatezza e fatica nell'eseguire i movimenti, può essere accompagnata da dolore sordo e di lieve entità a braccia, gambe, spalle, polsi, cosce.

Asma e allergie: l'attivatore favorisce sempre la regressione di queste patologie e di tutte le malattie dell'apparato otorinolaringoiatrico (otiti, mal di gola ecc.).