

# Quando l'alito è cattivo!



Come sto? Stupenda! Il vestito com'è? Perfetto. I capelli? Fantastici. Non mi puzzano le ascelle? Profumano di rose. E l'alito? AAAARGH! A volte, invece di lasciare gli altri senza respiro con la nostra bellezza, li facciamo scappare proprio per l'odore della nostra bocca. Come tutti sanno, certi alimenti dall'odore particolarmente forte (come il caffè o l'aglio) possono rendere l'alito cattivo per ore. Non è detto, però, che il tuo alito di oggi sia tutta colpa delle cipolle fritte che hai mangiato ieri. È più probabile che un pezzo della prima colazione di stamattina ti sia rimasto incastrato tra i molar! Il cibo si incastra spesso tra un dente e l'altro, e anche se noi stessi non possiamo percepirlo, agli altri può arrivare l'odore che emana mentre si decompone all'interno della nostra bocca. PUAH! Comunque non sono solo queste le cause dell'alito cattivo (che i medici chiamano "alitosi"). Tra quelle più comuni ci sono anche le carie non curate, i disturbi delle gengive, il fumo delle sigarette e il consumo di alcol.

## COSA POSSO FARE?

Tutti sanno che non è il caso di mangiare un'insalata di cipolle prima di un tête-à-tête, ma si possono seguire molti altri accorgimenti per dare il benvisto all'alito cattivo. Una bocca secca è il luogo ideale per i batteri, che marcendo producono cattivo odore. La causa principale del cosiddetto "alito mattutino", infatti, è proprio il fatto che di notte la produzione di saliva rallenta e la bocca si asciuga. Bevendo tanta acqua e masticando gomme senza zucchero si alimenta la produzione di saliva e si contribuisce a

Tra le cause più comuni ci sono le carie non curate, i disturbi alle gengive, attenzione anche al fumo delle sigarette e il consumo di alcol.

portar via dalla bocca le particelle di cibo.

Lavarsi i denti (con il dentifricio, ovviamente) due volte al giorno aiuta molto a liberarsi dell'alito cattivo.

Però quando ti lavi i denti, non dimenticare di passarti lo spazzolino anche sulla lingua, che dà il suo contributo a intrappolare batteri e minuscoli residui di cibo. Altri metodi da seguire regolarmente per stanare le particelle di cibo e i batteri dai loro nascondigli sono i gargarismi con un collutorio antibatterico (se ne trovano di tante marche diverse in ogni supermercato) e l'uso quotidiano del filo interdentale. Sgranocchiare verdure crude, come carote e sedano, è un altro ottimo modo per tenere i denti puliti, e in più si fa il pieno di vitamine! Porta sempre con te, nella borsa o nello zaino, qualcosa che ti permetta di rinfrescare l'alito in caso d'emergenza, dalle gomme senza zucchero allo spazzolino da viaggio, dal filo interdentale a una bottiglietta di collutorio. Così, la prossima volta che ti servono un'insalata piena di cipolle, sarai preparata! Se ci tieni ad avere sempre la bocca sana, vai regolarmente dal dentista.

Fare una pulizia dei denti due volte all'anno previene infezioni alle gengive, placche e accumulo di tartaro, tutte cose che possono danneggiare la bocca. Ma se neppure così riesci a sbarazzarti dell'alito cattivo, e sei convinta che non dipenda né dall'alimentazione né da come curi l'igiene della bocca, allora vai dal medico. Potresti soffrire di uno dei disturbi che hanno l'alitosi come effetto collaterale, come la sinusite, un'infezione polmonare, o anche il diabete. E, ovviamente,

NON FUMARE! L'alito di un fumatore puzza sempre.

## E SE GLI ALTRI SE NE ACCORGONO?

A volte l'alito cattivo può recare fastidio agli altri a nostra insaputa. Se qualcuno te lo fa notare, non ti offendere, anzi mostrati riconoscente per l'avvertimento, danne la colpa a ciò che hai mangiato e chiedi in giro una gomma o una mentina. Se non ne trovi, cerca di dare una buona sciacquata alla bocca. E, in caso d'emergenza, un dito ben pulito può benissimo fare le veci di uno spazzolino.



*in breve*

Senza la saliva non potremmo gustare il cibo.

Fortunatamente, il nostro corpo ne produce circa 40000 litri nel corso di una vita.