
Usura dei denti

Questa scheda informativa identifica i tipi di usura dentale e delinea le cause dell'erosione dentale e come ridurre al minimo il rischio.

Cos'è l'usura dei denti?

L'usura dei denti è la perdita irreversibile della struttura dei denti. La perdita strutturale risultante è antiestetica, compromette la funzione dei denti ed è spesso dolorosa. Il danno può anche essere costoso e difficile da riparare.

Esistono tre tipi di usura dei denti: *abrasione*, *attrito* ed *erosione*. I diversi tipi di usura dentale si verificano spesso insieme. Ciò può rendere difficile identificare il tipo di usura dentale presente.

- *Abrasione*: Usura fisica della struttura dentale causata da qualcosa di diverso dal contatto dente-dente (ad esempio spazzolino da denti troppo zelante o inappropriato, piercing orali o uso ripetuto di uno stuzzicadenti).
- *Attrito*: Perdita della struttura del dente a seguito del contatto dente-dente, come il digrignamento dei denti.
- *Erosione dentale*: Scioglimento dello smalto dei denti dovuto alla presenza di acidi in bocca.

Che aspetto ha l'erosione dentale?

I primi segni di erosione dentale includono:

- un aspetto giallo ai denti (a causa del tessuto di colore più scuro che si mostra attraverso lo smalto dei denti che si assottiglia)
- denti che appaiono smaltati e lisci (a causa dell'usura della superficie del dente)
- denti che sembrano diventare più corti
- otturazioni che si trovano più in alto della superficie del dente circostante
- superfici masticatorie dei denti che presentano crateri lisci e concavi e/o
- denti sensibili.

Cosa causa l'erosione dentale?

La causa dell'erosione dentale è l'attacco acido.

Molte bevande tra cui bibite, bevande energetiche, bevande sportive, alcol e succhi di frutta contengono acidi. La maggior parte di queste bevande ha anche un alto contenuto di zucchero che può causare la carie dei denti.



Una dieta ricca di cibi e bevande acidi può causare usura dei denti. Più basso è il pH di un prodotto, più acido è. Qualsiasi cibo o bevanda con un pH inferiore a cinque può causare usura dei denti e sensibilità dei denti.

Il pH di alcuni alimenti e bevande comuni sono indicati di seguito:

Latte	pH 6,9
Latte aromatizzato	pH 6,7
Acqua del rubinetto	pH 6.0
Formaggio Cheddar	pH 5,9
Caffè	pH 5.0
Birra	pH 4.5
Succo d'arancia	pH 3,5
Succo di mela	pH 3.4
Pompelmo	pH 3.3
Cetrioli	pH 3.2
Bevande energetiche sportive	pH 3.0
Bevanda analcolica comune	pH 2.7
Cola	pH 2.5
Vino rosso	pH 2.5
Succo di limone	pH 2.2
Vinegar	pH 2.0

Altri fattori che contribuiscono all'erosione includono:

- una bocca secca, che aumenta il rischio di danni da attacchi acidi, e/o
- acido gastrico che viene a contatto con i denti a causa di vomito da condizioni come bulimia, nausea mattutina e reflusso gastrico.

Cosa devo fare per ridurre al minimo il rischio di erosione dentale?

- Segui una dieta equilibrata e riduci la quantità di cibi e bevande acidi e zuccherini. Cerca di limitare gli spuntini.
- Mangia alimenti che agiscono da tampone neutralizzando più rapidamente il pH della saliva (ad esempio i latticini contengono una proteina chiamata caseina che protegge i denti dall'acido).
- Evitare di tenere o "scambiare" bevande acide intorno alla bocca in quanto ciò aumenta la probabilità di carie e usura dei denti.
- Quando bevi, usa una cannuccia quando possibile in quanto questo riduce al minimo l'esposizione della bevanda ai denti.
- Masticare gomme senza zucchero per stimolare il flusso di saliva e lavare via gli acidi.
- Bevi molta acqua del rubinetto durante il giorno, soprattutto se fai esercizio fisico.



- Evita le bevande contenenti caffeina, poiché la caffeina causa disidratazione.
- Non spazzolare immediatamente dopo aver mangiato o bevuto cibi o bevande acidi o zuccherini poiché lo smalto dei denti sarà ammorbidito e potrebbe essere “spazzolato via”.

Ricorda

Mantenere i livelli di liquidi del corpo bevendo frequentemente acqua è il modo migliore per prevenire la secchezza delle fauci, dissetare e proteggere i denti dall'erosione dentale. Per una maggiore protezione bere acqua di rubinetto fluorurata se disponibile.

Per maggiori informazioni

- Contatta il tuo dentista
- Visita www.health.qld.gov.au/oralhealth
- Chiama 13 SALUTE (13 43 25 84) per una consulenza sanitaria riservata 24 ore al giorno, sette giorni alla settimana
- Email oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.