



## **Rimedi per mal di denti atroce**

Trovare velocemente rimedi per mal di denti atroce è una priorità assoluta. In termini medici è definito odontalgia, e colpisce prima o poi tutti con una sensazione molto dolorosa che inizia in modo circoscritto nella prima fase fino a trasformarsi in un dolore intenso, atroce, pulsante, insopportabile. Se non arginato tempestivamente può arrivare a coinvolgere e gonfiare le aree del viso circostanti, bocca, naso, orecchie zigomi e fronte e può accentuarsi a contatto con il caldo o il freddo. Il modo migliore per abbatterlo è recarsi da un dentista che affronterà il problema alla radice. Ma se siamo in un giorno festivo, o in un posto isolato, o in una qualunque condizione di emergenza come facciamo?

**Prima di iniziare è utile ricordare come la prevenzione sia la soluzione migliore per combattere il mal di denti a questo scopo vi consigliamo delle soluzioni adatte per ogni tasca:**

<p>Il Philips Sonicare HX9392/39 DiamondClean è lo Spazzolino Elettrico con Tecnologia Sonicare tra i più venduti della categoria. E' sicuramente il top categoria.</p>	<p>Oral-B Pro 750 Crossaction Spazzolino Elettrico Ricaricabile è la soluzione più competitiva in rapporto qualità prezzo</p>	<p>Oral-B Vitality Plus CrossAction Spazzolino Elettrico Ricaricabile. Rappresenta il compromesso ideale per avere uno strumento utile ed al tempo stesso economico</p>
<p>62.000 movimenti al minuto e 5 Programmi di pulizia:          Clean (pulizia quotidiana),          White (rimozione macchie superficiali),          Polish (pulisce e lucida i denti),          Gum Care (massaggio delicato),          Sensitive (pulizia profonda)          Batteria al litio, durata fino a 3 settimane          Sistema di Doppia-Ricarica: anche USB</p>	<p>Il movimento dinamico aiuta a ottenere risultati più efficaci rispetto ad uno spazzolino manuale tradizionale          Rimuove fino al 100% di placca in più rispetto a uno spazzolino manuale tradizionale          L'azione pulente tridimensionale rompe e rimuovere la placca con più efficacia rispetto a uno spazzolino manuale tradizionale</p>	<p>Raccomandato per la tua pulizia quotidiana, rimuove più placca rispetto a uno spazzolino manuale tradizionale          L'azione pulente bidimensionale per rimuovere la placca con più efficacia rispetto a uno spazzolino manuale tradizionale          Oral-B, la marca di spazzolini più usata dai dentisti nel mondo</p>

### **Guida Rapida:**

- [Cause del mal di denti](#)
- [Cosa Fare](#)
- [Cosa non fare](#)
- [Cosa prendere](#)
- [Rimedi farmaceutici](#)
- [Rimedi naturali](#)

- [Mal di denti in gravidanza](#)
- [Mal di denti nei bambini](#)
- [Cosa mangiare](#)
- [Cosa non mangiare](#)
- [Prevenzione](#)

## Cause del mal di denti atroce

**Carie:** è una malattia infettiva a tutti gli effetti che colpisce inizialmente la superficie del dente per poi penetrare fino alla radice passando per la polpa dentale. È molto dolorosa, e va curata tempestivamente per evitare complicanze come gengivite, piorrea, ascesso dentale e granuloma. La carie agisce sulla superficie del dente attaccando tre punti specifici:

- la superficie di masticazione

nelle fessure tra i denti quando i residui di masticazione e la placca vi restano intrappolati

tra i denti, quando la placca viene lasciata libera di formarsi su superfici difficili da raggiungere. La carie viene distinta in classi in base al grado di erosione:

- *iniziale,*
- *superficiale,*
- *profonda,*
- *penetrante,*
- *perforante.*

**Gengivite:** infiammazione che riguarda le gengive e produce rossore e dolore nella zona interessata.

**Paradontite:** infiammazione dei tessuti parodontali che può portare a sanguinamenti e alla caduta dei denti. Il colletto del dente si abbassa e la radice diventa visibile

**Ascesso:** avviene a causa di un accumulo di batteri e detriti che causano forte dolore. Spesso associato al dente del giudizio a causa del poco spazio disponibile nella cavità orale

**Accumuli di placca e tartaro:** si accumulano nel tempo per una non corretta pulizia dei denti. Diventa dura e si espande producendo infiammazioni e sanguinamento delle gengive, oltre a un forte dolore ai denti.

**Ipersensibilità dentinale:** i nostri denti diventano sensibili, ad esempio, a causa di carie o denti incrinati. Il mal di denti può essere inteso anche come una questione di ipersensibilità dentinale. Tra le cause troviamo:

- *i dentifrici sbiancanti ricchi di sostanze aggressive che corrodono lo smalto dentale.*
- *il bruxismo spesso di natura comportamentale/psicologica che porta il soggetto a digrignare i denti masticando con forza a vuoto.*
- *la recessione gengivale che aumenta l'ipersensibilità dei denti aggravata quando i denti entrano a contatto con cibi freddi, caldi, acidi, salati o zuccherini. Inutile precisare che la mancanza di igiene orale è una delle cause che portano allo sviluppo dell'ipersensibilità.*

**Dente del giudizio:** E' un molare collocato nella posizione più interna dell'arcata dentale. Spesso sono il bersaglio di infiammazioni, carie, ascessi, cisti, una crescita scorretta, uno sviluppo incompleto.

**Altre cause indirette:** ebbene si esistono dei fenomeni non legati ai denti ma che possono produrre comunque dolore come

- *nevralgia del trigemino,*
- *angina pectoris*
- *infarto.*

## Mal di denti, cosa fare:

- **Lavare i denti** con acqua tiepida, mai troppo calda o eccessivamente fredda. Gli stimoli termici possono infatti aggravare il mal di denti. Se per caso dovesse arrivare un getto di acqua fredda tieni la bocca chiusa per evitare che arrivi al dente aumentando il dolore, funzionerà come leggero analgesico. Quando non è possibile utilizzare spazzolino e dentifricio, sciacquare abbondantemente la bocca con semplice acqua di rubinetto a temperatura ambiente. Il rimedio, anche se scontato, si rivela particolarmente utile per rimuovere eventuali residui di cibo incastrati tra dente e dente.
- Anche l'**aria fredda** produce stimoli termici, si consiglia di serrare le labbra, in modo da impedire all'aria fredda di giungere sul dente dolente.
- Pulire i denti con il **filo interdentale** delicatamente per eliminare eventuali residui di cibo sui denti. Un utilizzo scorretto può irritare le gengive ed accentuare il mal di dente preesistente.
- Ricorrere a **rimedi naturali** prima di assumere, eventualmente, antidolorifici o analgesici. **Trovate la guida più in basso.**
- La somministrazione di **farmaci analgesici ed antinfiammatori** è uno dei rimedi più indicati per alleviare in breve tempo il mal di denti. Prima di assumere il farmaco, è comunque consigliato il parere del medico soprattutto se il mal di denti è associato a febbre, dolore persistente ed implacabile ai denti soprattutto se siete affetti da pulpite, difficoltà respiratorie o disturbi della deglutizione.
- Un mal di denti che persiste da alcuni giorni può esser

placato mediante l'applicazione esterna di un **sacchetto di ghiaccio** avvolto possibilmente su un panno morbido da applicare sulla guancia in corrispondenza del dolore.

## **Cosa non fare:**

meglio non coricarsi perché la posizione supina aumenta il mal di denti accentuando il dolore, soprattutto se è pulsante; evitare di fumare e bere alcolici; non lavarsi i denti con dentifrici scadenti che potrebbero danneggiare i denti e lo smalto; se il dolore è troppo forte non perdere tempo e rivolgersi subito al dentista per non peggiorare la situazione; evitare di praticare sport perché lo sforzo accentua il dolore. Cibi sì e cibi no in caso di mal di denti

Tra i cibi da mangiare quando abbiamo mal di denti ci sono: yogurt e probiotici, frutta e verdura, latticini, alimenti che contengono vitamina C che aiutano anche in caso di sanguinamento. Tra i cibi da evitare in caso di mal di denti troviamo: quelli che contengono molti zuccheri, e quelli caramellati e gommosi, oltre a bibite gassate e cibi duri o troppo croccanti.

- Coricarsi. Diversamente da quanto si possa credere, coricarsi è sconsigliato in presenza di mal di denti, perché questa posizione può accentuare il dolore (specie se pulsante)
- Fumare e bere alcolici: il fumo e l'alcol possono ostacolare la salute di denti e gengive
- Dentifrici scadenti. I prodotti per l'igiene del cavo orale devono essere delicati e di qualità. Le sostanze troppo aggressive contenute in questi prodotti possono scalfire lo smalto, aumentando così il rischio di carie, dunque mal di denti

- Assumere latte e derivati immediatamente dopo la somministrazione di antibiotici come le tetracicline: i latticini possono inattivare il farmaco
- Temporeggiare: in presenza di mal di denti, si raccomanda di rivolgersi immediatamente al medico per iniziare quanto prima un eventuale trattamento specifico contro carie, gengivite, ascesso dentale, pulpite od altri disturbi dentali
- Praticare sport di potenza in presenza di mal di denti può accentuare il dolore
- Cibi troppo caldi o troppo freddi possono aumentare la sensibilità dentinale in presenza di mal di denti
- Mordere o masticare il cibo con il dente dolente
- Fonti di calore. Le temperature elevate possono accentuare il mal di denti; pertanto, in simili circostanze, si raccomanda di evitare l'esposizione al sole
- Ignorare il mal di denti imbottendosi di antidolorifici
- Eseguire i risciacqui di collutorio senza aver prima pulito accuratamente i denti con dentifricio e spazzolino: un simile atteggiamento può favorire la comparsa di macchie sui denti
- Assumere antibiotici appartenenti alla classe delle tetracicline in gravidanza o durante la prima infanzia, questi farmaci potrebbero macchiare irrimediabilmente i denti del feto e del bambino.

## **Cosa prendere quando si ha un mal di denti atroce**

Dipende sempre da quanto forte è l'infiammazione e se per il dolore ai denti non concorrono altre cause. Certi farmaci possono essere utili per contrastare gli effetti di un

accesso, e magari rivelarsi inefficaci per lenire l'intensità di un'altra patologia. Valutate sempre con il vostro dentista ciò che bisogna fare.

In linea generica, per quel che riguarda i prodotti farmaceutici, [Ibuprofene](#), [Naproxene](#), [Lidocaina](#) e [Clorexidina](#) sono tra gli antinfiammatori e antidolorifici più efficaci e popolari attualmente in uso. Quest'ultima si ritrova solitamente nel collutorio, proprio a causa delle sue proprietà antibatteriche.

Oltre ai farmaci di cui sopra, ci si può riferire ad antibiotici prescritti dai dentisti in presenza di un'infezione accertata.

### **Soluzioni temporanee**

Per alleviare il dolore ai denti nel caso si fossero rotti o comunque danneggiati, potrebbe essere quella di coprirli con una cera ortodontica o una gomma da masticare, fin quando non avrai trovato un rimedio definitivo.

Puoi acquistare dei riempitivi dentali temporanei in qualunque farmacia al costo di circa 10 euro. In genere si tratta di kit composti da ossido di zinco e materiali simili, che permettono di diminuire la pressione e di conseguenza il dolore. E' possibile tenerli fino a 15 giorni.

## **Rimedi Farmaceutici**

Se invece vuoi provare ad utilizzare prodotti farmaceutici, questi sono i più consigliati:

– **Ibuprofene**: è un buon antinfiammatorio e antidolorifico che ha grandi proprietà benefiche



- Naproxene: farmaco utilizzato per controllare dolore e sintomi dell'infiammazione causati da affezioni reumatiche.
- Lidocaina: anestetico locale
- Clorexidina: sostanza che solitamente ritroviamo nei colluttori; effettuare dei risciacqui di almeno 30 secondi e sputare il collutorio (senza ingerirlo).

Per prevenire il mal di denti è molto importante effettuare una buona pulizia dei denti a casa con spazzolino (meglio se elettrico), dentifricio e filo interdentale per rimuovere tartaro e placca, che sono la principale causa di infezioni e carie.

Ricordati di effettuare anche una pulizia professionale dal tuo dentista ogni 6-12 mesi per rimuovere completamente i residui e i batteri dal tuo cavo orale.

Nel caso in cui il dolore è causato da pulpite acuta, potrebbe essere necessario un intervento di devitalizzazione o di estrazione.

- FANS (farmaci antinfiammatori non steroidei): la somministrazione di questi farmaci è un utile rimedio farmacologico per mascherare il mal di denti (non agisce in alcun modo sulla causa scatenante) il loro costo è intorno ai 20 euro, ovviamente nell'assunzione dovrai attenerti al foglietto incluso che troverai all'interno della confezione:
    - Ibuprofene (es. Brufen, Moment, Subitene)
    - Acido acetilsalicilico (es. Aspirina, salicina, Vivin C, Ascriptin). Non somministrare ai bambini di età inferiore ai 12 anni.
    - Naproxene (Aleve, Naprosyn, Prexan, Naprius)
- Una cosa che non devi assolutamente fare è applicare gli antidolorifici direttamente sul tessuto gengivale, perché potresti finire per danneggiarlo gravemente. Se vuoi comunque**

*adottare questa soluzione allora potresti utilizzare degli antidolorifici topici, cioè che possono essere applicati direttamente sulla zona da curare, nel tuo caso nell'area in cui senti dolore. Se sei alle prese con una carie, potresti inserirli direttamente in quest'ultima*

- Antibiotici: prescritti dal dentista in presenza d'infezione accertata.
- Applicazione di anestetici topici
  - Lidocaina (es. Lidocaina Cloridrato Molteni, Xylocaina)
- Specialità farmacologiche disinfettanti-antibatteriche (rimedio farmacologico indicato in caso di mal di denti associato a gengivite o piorrea):
  - Clorexidina (es. Disinfene crema, Golasan collutorio): trattenere il collutorio in bocca almeno 30 secondi prima di espellerlo. Non deglutire il prodotto.

## **Rimedi naturali per il mal di denti**

### **Impacchi freddi**

Un altro modo efficace che ti aiuterà a ridurre il mal di denti è l'applicare un impacco freddo. Il freddo andrà a diminuire la sensibilità della zona dolorante. Il motivo? Le basse temperature diminuiscono la circolazione del sangue nella zona e quando essa rallenta il dolore si attenua.

#### **APPLICAZIONE**

*Prendi un telo o un sacchetto di plastica e avvolgici un cubetto di ghiaccio per poi appoggiarlo alla mascella vicino*

*alla parte dolorante per circa 15 minuti. Una volta trascorsi, fai una pausa di circa 10 minuti. Prima di ripetere l'applicazione assicurati che la pelle sia tornata alla temperatura normale, poiché in caso contrario potresti provocare gravi danni ai tessuti vicini. Ripeti l'applicazione fin quando non avrai ottenuto il risultato desiderato.*

*Quando il mal di denti è forte e improvviso possiamo ricorrere subito a dei rimedi naturali efficaci per alleviare, almeno temporaneamente il dolore. Vediamo come quali rimedi naturali utilizzare in caso di mal di dente del giudizio o provocato da ascesso e mal di denti provocato dalla carie.*

**Aglio:** è uno dei rimedi della nonna più utilizzati, è un antinfiammatorio e un antibiotico naturale. È proprio per questo che è uno degli ingredienti migliori per combattere le infezioni e i dolori che ne derivano, soprattutto in caso di carie. Bisogna tritarne uno spicchio e farne uscire il succo. Quest'ultimo deve essere applicato direttamente sul dente dolorante e sulla gengiva circostante.

È il "rimedio della nonna" per la sua potente azione antibiotica e antinfiammatoria, l'aglio è uno dei migliori ingredienti per combattere le infezioni e il dolore che ne deriva. Tritate finemente uno spicchio di aglio per farne uscire il succo. Applicatelo direttamente sul dente e sulla gengiva circostante in modo che possa svolgere il proprio effetto anestetizzante.

**Tè nero:** ha poteri analgesici ed antinfiammatori grazie all'elevato contenuto di acido tannico, una sostanza capace di calmare il dolore. Basta immergere per qualche istante la bustina in acqua calda, una volta che raggiunge la temperatura ambiente, bisogna applicarla sul dente dolorante. Infine, si

può bere anche il tè ottenuto per approfittare del suo potere analgesico

**Alcol:** di tipo alimentare, quello contenuto nelle bevande come whisky e rum, è l'ideale per alleviare il dolore. Preso in piccole quantità è un antisettico ed uccide i batteri che proliferano nel cavo orale. Basta fare uno sciacquo sul dente per di un paio di minuti con una qualsiasi bevanda superalcolica per avere risultati incredibili. Agisce come antisettico e aiuta a combattere rapidamente i batteri che possono proliferare nel cavo orale.

**Prezzemolo:** è una pianta antinfiammatoria e riesce ad alleviare il dolore ai denti. Basta masticarne un ciuffetto e ripetere il trattamento più volte al giorno per avere un risultato incredibile. Come se non bastasse, riesce anche a risolvere il problema dell'alito cattivo.

**Succo di Cipolla:** ha incredibili proprietà antibiotiche ed antinfiammatorie, capaci di placare il dolore ai denti. Basta applicare un pezzettino di cipolla sul dente e schiacciarlo fino a che non rilasci il succo. In poco tempo, ci si sentirà meglio.

## **Rimedi naturali in caso di ascesso ai molari o al dente del giudizio**

**Acqua e sale:** il sale è antisettico ed allieva il dolore quando questo deriva da un ascesso o da un'infezione provocata dai residui di cibo tra i denti.

- Bisogna diluirne un cucchiaino in mezzo bicchiere d'acqua prima di fare degli sciacqui. Basta ripetere l'operazione dopo ogni pasto per lenire il dolore in modo rapido.

**Succo di limone:** è un toccasana per la salute orale. Ha

proprietà antisettiche, antinfiammatorie, astringenti e combatte le infiammazioni. Bisogna applicare il suo succo sul dente interessato oppure mischiarlo con un po' di sale per fare dei gargarismi.

- Spremete il succo di un limone e applicatelo sul dente interessato.
- In alternativa, potete mescolare il succo di limone con un po' di sale ed utilizzare la miscela per fare dei gargarismi.

**Chiodi di garofano:** sono uno dei rimedi naturali più utilizzati per calmare il dolore dei denti causato da ascesso o di altre infiammazioni orali poiché contengono eugenolo. Basta applicarne uno sul dente che fa male e tenerlo in bocca per qualche minuto oppure aggiungere qualche goccia del suo estratto ad una dose di collutorio.

- Applicate direttamente un chiodo di garofano sul dente che fa male e tenetelo in bocca per alcuni minuti.
- In alternativa, potete aggiungere 5 chiodi di garofano ad una dose di collutorio. Utilizzatelo tre volte al giorno.
- L'olio essenziale di chiodi di garofano può essere invece applicato direttamente sulla parte dolorante, mentre i chiodi di garofano possono essere masticati alla ricerca di sollievo dal dolore.

**Acqua ossigenata:** se il dolore è dovuto ad un'ascesso ed è accompagnato da alito cattivo, il rimedio naturale ideale è l'acqua ossigenata.

- Inumidite un cotton fioc con l'acqua ossigenata. Tamponate il dente.
- Potete anche preparare un collutorio orale, mescolando una parte di acqua ossigenata con tre di acqua.

**Malva:** un impacco tiepidi di fiori o le foglie di malva aiuta a calmare il dolore in caso di ascesso. In alternativa si

possono fare degli sciacqui con l'infuso di malva. Tra le piante naturali utili a combattere il mal di denti troviamo anche la calendula e l'aloè vera.

**Foglie di Cavolo:** altro rimedio considerato efficace in caso il mal di denti sia provocato dalla presenza di un ascesso consiste nel preparare dei piccoli impacchi con delle foglie di cavolo lessate, da avvolgere in una garzina o da applicare sulla punta di un cotton-fioc per poter raggiungere più facilmente la parte dolorante.

**Artiglio del diavolo:** viene impiegato per la realizzazione di rimedi fitoterapici in gocce da utilizzare in caso di mal di denti. Il nome scientifico attribuito all'artiglio del diavolo è *Harpagophytum procumbens*. L'artiglio del diavolo viene altresì chiamato arpagofito. Tale rimedio fitoterapico deve essere assunto dopo i pasti e diluito in acqua seguendo le indicazioni più adatte al proprio caso.

**Fiori di Bach:** possono essere utili nell'aiutarvi ad alleviare quei disturbi che spesso accompagnano il mal di denti, come mal di testa, tensioni a livello del collo o della cervicale e dolori mandibolari. Tra i fiori di Bach che vengono solitamente consigliati in caso di mal di denti vi sono *Impatiens* e *Crab Apple*.

**Camomilla:** i capolini di camomilla essiccati possono essere impiegati anche in caso di mal di denti per la preparazione del ben noto infuso, che potrà essere utilizzato sia come bevanda per provare a calmare la situazione di dolore e di tensione, sia come collutorio, sia come rimedio da applicare sul dente con l'aiuto di un cotton-fioc.

**Vaniglia:** per poter attuare questo rimedio, considerato immediatamente efficace contro il mal di denti, sarà necessario procurarsi un flacone di estratto naturale di vaniglia liquido, da applicare in gocce direttamente sul dente dolorante. I suoi effetti positivi non dovrebbero tardare a

manifestarsi.

**Menta piperita:** le foglie essiccate di menta piperita possono essere utilizzate per la preparazione di un infuso lenitivo. La quantità consigliata è di 5 grammi per ogni bicchiere d'acqua. L'infuso potrà essere utilizzato per effettuare risciacqui, come se si trattasse di un collutorio, o per i gargarismi. Potrà inoltre essere bevuto per via dei suoi effetti calmanti. Si suggerisce inoltre di aggiungervi un pizzico di sale per potenziarne l'effetto disinfettante.

**whisky** : non so se ci crederai, ma un bel bicchiere di whisky può essere un buon rimedio per il dolore! Infatti, fare i risciacqui con alcool, può alleviare il mal di denti generando un effetto anestetico blando, evitando di ingerirlo! Cerca di sciacquare per 30 secondi tutta la bocca, concentrandoti maggiormente sul punto in cui provi più dolore, e poi sputalo.

## **Mal di denti atroce in gravidanza**

La donna può andare incontro a diversi cambiamenti fisiologici, tali da influenzare lo stato di salute dei denti. Infiammazione dei tessuti gengivali e malattie come gengivite e parodontite sono molto comuni. In stato di gravidanza, i farmaci tradizionali non possono essere assunti per via del pericolo che possono portare. Le cause del dolore ai denti sono molteplici: infiammazione, ascessi, carie, parodontiti.

Inoltre, i cambiamenti ormonali repentini alterano le difese immunitarie e favoriscono l'insorgenza di disturbi di piccola o media entità.

Prevenire il mal di denti durante la gravidanza significa

concentrarsi soprattutto sull'alimentazione. Evitare cibi pieni di zuccheri e grassi. E non farsi naturalmente mancare una pulizia dei denti corretta e costante

### **Rimedi specifici per il mal di denti in gravidanza**

Come abbiamo accennato poco sopra, i rimedi in gravidanza non si discostano dai soliti utilizzati in caso di mal di denti: da una pulizia orale accurata e completa, all'evitare cibi contenenti zuccheri, o almeno a limitarli, al consultare all'occorrenza il dentista per un controllo preciso e puntuale. Durante il periodo gestazionale, dal 4° mese in poi, anche i denti del bambino cominciano a formarsi e l'alimentazione diventa essenziale per contribuire al sano sviluppo dei denti da latte. La dieta deve essere varia e ricca di alimenti in grado di fornire un apporto di calcio sufficiente (latte e derivati del latte).

Uno dei rimedi naturali più conosciuti per la cura del mal di denti è l'acqua e sale: basta sciogliere 100 grammi di sale in un litro di acqua tiepida per i risciacqui. Anche masticare una fettina di cipolla cruda può essere efficace per curare il dolore.

### **Rimedi mal di denti per i bambini**

La dentizione può causare molto dolore e fastidio ai neonati, spesso al punto da impedire loro il sonno e l'appetito. Spesso, al dolore ai denti, si accompagnano anche disturbi intestinali o episodi di febbre acuta.

Uno dei rimedi più utilizzati è costituito dagli anelli da dentizione: si tratta di prodotti pieni di liquido refrigerante, il cui sollievo è garantito dall'azione antidolorifica esercitata dal freddo. Gli anelli vanno



generalmente tenuti in frigorifero. Nel caso in cui compaia anche la febbre, può essere indicato l'uso del paracetamolo, antidolorifico più usato per i bambini e con forti proprietà antipiretiche.

Può anche essere utile affidarsi all'omeopatia.

Consultate sempre il vostro medico di fiducia o un dentista pedodontista, specializzato in cure dentali per bambini.

## **Cosa Mangiare**

- Assumere yogurt con fermenti lattici vivi od un probiotico in caso di terapia antibiotica prolungata (per rafforzare le difese immunitarie)
- Assumere tanta frutta e verdura, in quanto ricca di antiossidanti (vitamina C ed E)
- Preferire alimenti morbidi, che non richiedono uno sforzo eccessivo dal dente che duole
- Alimenti ricchi in calcio (es. latticini)
- Pur non curando efficacemente il mal di denti, gli alimenti ricchi in vitamina C costituiscono un efficace rimedio per evitarne il sanguinamento gengivale (in caso di predisposizione a gengiviti o piorrea)

## **Cosa non mangiare**

- Alimenti ricchi di zuccheri
- Cibi troppo caldi o troppo freddi
- Alimenti collosi (marmellata, miele, caramello, caramelle gombose)

- Bibite colorate e zuccherate
- Alimenti croccanti (torrone, ghiaccio, confetti, caramelle dure ecc.)

## **Mal di denti, prevenzione**

Lavarsi i denti regolarmente è la prevenzione naturale più utile al fine di evitare brutte e oscure e dolorose sorprese. Passare lo spazzolino sulla lingua, così da rimuovere eventuali batteri nascosti, utilizzare il filo interdentale e il collutorio, sono la prassi da seguire per un'igiene dentale a prova di infiammazioni e infezioni. Inoltre dovete regolare l'alimentazione, evitando cibi e bevande piene di zuccheri e grassi, tanto durante i pasti quanto fuori pasto.

Una dieta sana e bilanciata è l'ideale per assicurarvi che i vostri denti rimangano forti e stabili quel tanto che basti da tenerli al di fuori da patologie o infezioni particolari.

- Per prevenire la formazione di placca e tartaro, si consiglia di utilizzare uno spazzolino elettrico. Il rimedio è particolarmente indicato per i pazienti predisposti al mal di denti
- Durante l'igiene orale quotidiana, si raccomanda di pulire anche la lingua per eliminare eventuali batteri nascosti
- Utilizzare lo scovolino può prevenire la formazione di placca e tartaro tra dente e dente, riducendo così il rischio di mal di denti
- Sottoporsi all'igiene dentale professionale una volta ogni 6-12 mesi. Questo rimedio odontoiatrico rimuove in profondità i residui di placca e tartaro, e previene disturbi del cavo orale come gengivite, carie, pulpite e mal di denti in generale

**Articolo pubblicato su:**

<https://www.koimano.com/salute/rimedi-per-mal-di-denti-atroce/>