



DIMMI CHE BOCCA HAI e ti dirò chi sei

La Dentosofia è una disciplina olistica che, per allineare i denti, valuta il legame fra bocca, corpo e psiche. Così, oltre a migliorare respirazione, deglutizione e masticazione, la terapia agisce anche sulla postura e sull'organismo nel suo insieme

✦ Paola Rinaldi

Raddrizzare i denti può risolvere un conflitto interiore? Sì, ma anche alleviare dolori articolari, mal di schiena, otiti e tanti altri disturbi fisici.

La Dentosofia è un approccio olistico all'ortodonzia che non considera la bocca come un organo separato dal resto del corpo, ma piuttosto come il centro di un sistema complesso, in stretta relazione con l'affettività della persona e la salute generale dell'organismo.

“Aniché intervenire in modo tradizionale, correggendo i difetti di posizione dei singoli denti oppure quelli di combaciamento delle arcate dentarie, si ricercano le cause delle disarmonie”, spiega il dottor Francesco Santi, vice presidente dell'Associazione italiana di Dentosofia.

Sin dalla nascita, infatti, la bocca viene

modellata dalle normali funzioni vitali (come deglutizione, respirazione e masticazione). Se una di esse non avviene in maniera corretta, alla lunga può crearsi una deformazione che va riequilibrata al fine di riportare la cavità orale al suo progetto originario.

“Per esempio, tenendo conto che ciascuno di noi deglutisce circa duemila volte al giorno, se la lingua non spinge correttamente sul palato, è inutile forzare i denti ad assumere una determinata posizione con un apparecchio ortodontico”, riprende Santi. “Al contrario, la lingua va rieducata al suo movimento fisiologico, perché ogni alterazione può causare una moltitudine di problemi non solo al sorriso, ma anche in altri distretti del corpo: ginocchio tendente al valgo, aumento di cifosi e lordosi, avanzamento del cranio o chiusura delle spalle”.



BENESSERE FISICO



Aniché intervenire
in modo tradizionale,
correggendo i difetti di
posizione dei singoli
denti oppure quelli di
combaciamento delle
arcate dentarie, con
la Dentosofia
si ricercano le cause
delle disarmonie



RESPIRARE SECONDO NATURA

Anche il respiro ha un importante effetto sullo sviluppo del cavo orale e sulla crescita del viso.

“Oltre a non filtrare correttamente virus, batteri, polveri, muffe e acari, diventando così soggetto a infezioni e allergie, chi respira attraverso la bocca anziché con il naso è predisposto alla cosiddetta “facies adenoidea”, un particolare aspetto del viso caratterizzato da bocca semiaperta, labbro superiore sollevato, naso affilato ed espressione addormentata”, aggiunge Santi.

“Per di più, l’aria che passa dalla bocca non ossigena il sangue in modo ottimale e nemmeno ‘raffredda’ il cervello di quei gradi necessari a consentire un riposo notturno sereno”. Non a caso, la corretta respirazione viene tenuta in grande considerazione fin dai tempi antichi, in particolare nelle discipline come lo Yoga.

Danni generali possono essere provocati anche dalla masticazione, che dovrebbe avvenire in modo monolaterale e alternato: lo stesso boccone, insomma, andrebbe masticato un po’ a destra e un po’ a sinistra. In caso contrario, si possono avere squilibri più o meno gravi della postura, dall’inclinazione errata della testa al modo di camminare, dove una gamba appare più corta dell’altra.

UNA SOLUZIONE “MORBIDA”

Il principale strumento terapeutico sfruttato dalla Dentosofia è uno speciale apparecchio, chiamato “attivatore plurifunzionale”, prodotto originariamente in caucciù e attualmente anche in silicone. A differenza di quelli tradizionali, somiglia al paradenti usato dai pugili e può essere “mordicchiato” per creare un equilibrio tra denti e cranio.

Guardiamoci allo specchio

Il posizionamento di denti e mandibola esprime il nostro stato di benessere fisico e mentale. Ecco gli elementi da osservare per compiere un’efficace autoanalisi.

DENTI	COSA RAPPRESENTANO	COSA INDICANO	A COSA CORRISPONDONO
Incisivi centrali	I genitori o, comunque, tutte le figure autoritarie della nostra vita (nonni, insegnanti, ecc.)	Sporgenti in avanti indicano desiderio di autonomia; all’indietro, invece, mostrano sottomissione	Reni, vescica e apparato genitale, surreni, seni frontali, vertebre lombosacrali, orecchio, epifisi
Canini	Desiderio di affermazione nei confronti del mondo esterno	Se faticano a uscire, o sono nascosti, mostrano difficoltà a esprimere la propria aggressività	Fegato, cistifellea, occhi, vertebre toraciche, anca, ginocchio posteriore
Molari	Affettività, moralità, professione	Possono subire danni quando si perdono i punti di riferimento più importanti	Polmoni, grosso intestino, milza, pancreas, stomaco, ginocchio anteriore, vertebre cervicali, seno mammellare

“Va calzato contemporaneamente sull’arcata superiore e inferiore, di notte e per circa un’ora e mezza durante il giorno”, illustra Santi. “Nel corso dell’uso diurno, il paziente è protagonista attivo del proprio cambiamento, perché deve compiere alcuni esercizi standard o personalizzati per rimodellare la bocca e le sue funzioni vitali”. Non esiste una fascia di età privilegiata per ottenere buoni risultati: dai quattro anni in su, tutti possono riequilibrare con successo la propria bocca nell’arco di due o tre anni, e con un esito duraturo. L’importante è affidarsi a professionisti esperti della

disciplina, che hanno seguito una formazione completa in Italia e in Francia, oppure percorsi altrettanto seri e rigorosi (per trovare il dentista più vicino al proprio domicilio, un’utile risorsa è il portale abilitatitalladentosofia.it). “Le malattie parodontali non vanno mai sottovalutate, perché esiste un nesso con altre patologie sistemiche, tra cui diabete, cardiopatie, complicazioni della gravidanza, maggiore rischio di demenza negli anziani, artrite reumatoide e addirittura alcune forme di tumore”, elenca Santi. “Tutto questo si spiega



Dalla bocca alla psiche

Una guida olistica per ristabilire armonia nell'organismo, inteso come corpo-mente-anima. La bocca della salute (Edizioni il Punto d'Incontro, € 12,90) espone le molteplici possibilità terapeutiche offerte dalla Dentosofia, riconoscendo il legame che intercorre tra cavo orale e disagio psicofisico. Il volume aiuta a svolgere un'autoanalisi emozionale, per comprendere quali blocchi ci impediscono di vivere serenamente.



Ogni dente è correlato al nostro modo di essere, e guardarci allo specchio, *per poi decidere di cambiare,* può migliorare la nostra consapevolezza, oltre che la fiducia in noi stessi

perché l'essere umano è un sistema complesso, dotato di più sottoinsiemi che dialogano continuamente tra loro e si regolano a vicenda: un'alterazione che colpisce uno di questi livelli non può che riflettersi sull'intero organismo”.

FRENESIA SOTTO ACCUSA

Anche la tensione, fisica e mentale, rappresenta una possibile causa di malattia parodontale. In realtà, per millenni lo stress ha avuto un ruolo positivo per la razza umana, perché ne ha permesso la sopravvivenza. Di per sé, infatti, esso non è altro che la

“messa in moto” dell'organismo di fronte a un pericolo, contro il quale in poco tempo deve prepararsi a lottare. “Nell'epoca moderna, però, è diventato cronico. Ci logora e stimola la produzione di ormoni, come il cortisolo o l'adrenalina, che indeboliscono il sistema immunitario”, conclude Santi. “Come agisce sulla bocca? I meccanismi sono tanti: per esempio, quando siamo stressati, possiamo digrignare i denti, caricando in maniera anomala l'articolazione temporo-mandibolare, ma anche commettere errori alimentari

o adottare stili di vita scorretti (fumo, alcol o scarsa igiene orale)”. Per non parlare della sfera emozionale, anch'essa visibile da una bocca in disordine. Stando alla metamedicina (un metodo che ricerca le cause psicosomatiche dei malesseri), gli incisivi sporgenti sono tipici dei grandi sognatori, mentre quelli arretrati appartengono con maggiore probabilità agli indecisi. Ogni dente è correlato al nostro modo di essere, e guardarci allo specchio – per poi decidere di cambiare – può migliorare la nostra consapevolezza, oltre che la fiducia in noi stessi.



La respirazione... QUESTA SCONOSCIUTA

Fra gli obiettivi primari della Dentosofia c'è il riequilibrio del respiro, fondamentale per la vita, per acquisire il controllo dei pensieri, per donare equilibrio al corpo e, in generale, per la nostra intera fisiologia.

“In questo ambito, siamo abituati a considerare l'ossigeno come un elemento vitale da assumere il più possibile e l'anidride carbonica un prodotto di scarto, quasi un veleno, da eliminare: ma le cose non stanno proprio così”, assicura il dottor Francesco Santi. “Sono entrambi fondamentali per la nostra vita e, ben lontano dall'essere antagonisti, funzionano in sinergia”.

La CO₂ ha una concentrazione dello 0,04% nell'aria che respiriamo, mentre nell'aria espirata è del 4,2%; quella ottimale nei tessuti dell'organismo è del 6-6,5%.

“Se abbiamo più CO₂ nel nostro corpo rispetto a quella presente all'esterno è perché riusciamo a produrla con il nostro metabolismo”.

Ma quali sono le funzioni fisiologiche svolte dall'anidride carbonica?

LE AZIONI DELLA CO₂

1. È una delle chiavi per la normale ossigenazione delle cellule. Per via del cosiddetto “Effetto Bohr”, l'ossigeno trasportato in circolo dai globuli rossi viene ceduto più facilmente ai tessuti maggiormente ricchi di CO₂.

2. Ha un effetto sedativo sulle cellule nervose. Quando la sua concentrazione è ottimale si creano le condizioni per un funzionamento corretto del

sistema nervoso.

Quando invece i suoi valori scendono, si ha una maggiore eccitabilità.

3. È un vasodilatatore. Quando i suoi livelli sono bassi, aumentano le resistenze al flusso sanguigno e gli organi vitali (come cervello, cuore, reni, ecc.) ricevono meno sangue per la vasocostrizione dei piccoli vasi.

4. Rilassa la muscolatura liscia ed è un broncodilatatore.

5. Disciolta nel sangue, è importantissima per il mantenimento dell'equilibrio acido-base.

UN TEST FAI-DA-TE

Per espletare al meglio queste funzioni, è necessario che la concentrazione di CO₂ non scenda al di sotto dei valori ottimali. Questo si verifica se respiriamo troppo o troppo rapidamente, soprattutto attraverso la bocca. Il professor Konstantin Buteyko, un medico russo, è stato il primo a studiare l'importanza della CO₂ mettendo a punto un metodo di rieducazione del respiro, descritto ampiamente nel libro “Attacco all'asma e... non solo” (Fiamma Ferraro, Macro Edizioni). Un sistema che diventa ancora più efficace se abbinato alla Dentosofia e all'uso dell'attivatore.

Ecco come fare:

- Appena svegli, sediamoci sul bordo del letto, con i piedi ben poggiati a terra e la schiena eretta.
- Dopo aver respirato normalmente per un po',

tappiamo il naso e cronometriamo per quanto tempo riusciamo a resistere prima di avvertire l'impulso di riprendere a respirare, trattenendo ancora un po' il fiato dopo la prima sensazione.

- Ci deve essere un piccolo sforzo, ma non eccessivo: dobbiamo riprendere a respirare usando solo il naso, senza aprire la bocca.

I RISULTATI DEL TEST

Quali sono i valori normali?

Secondo il professor Buteyko, le persone in perfetta forma stanno in apnea per 60 secondi, ma valori di 40-50 secondi sono comunque indice di ottima salute. Tra 30 e 40 secondi si è ancora nei limiti, ma sarebbe meglio migliorare seguendo un programma di esercizi. Questo è assolutamente urgente al di sotto dei 30, mentre valori inferiori a 15 secondi si registrano in persone con patologie conclamate.

Chi sono i terapeuti

La Dentosofia è il risultato delle ricerche portate avanti, a partire dal 1984, da due medici francesi, Rodrigue Mathieu e Michel Montaud, a cui si è aggiunto più tardi il dottor Jean-François Ardouin. Le loro osservazioni cliniche hanno permesso di evidenziare come l'equilibrio della bocca sia l'espressione dell'equilibrio dell'essere umano nella sua globalità, comprendendo anche il suo ambiente affettivo, culturale e sociale. Oggi, i terapeuti che praticano questa disciplina sono chirurghi dentisti o odontoiatri laureati, che hanno partecipato a corsi di formazione specifici.



BENESSERE FISICO



Non esiste una fascia di età privilegiata per ottenere buoni risultati:

*dai quattro
anni in su,*
tutti possono riequilibrare con successo la propria bocca nell'arco di due o tre anni, con un esito duraturo