



Hubertus von Treuenfels

LA SALUTE

→ COMINCIA

IN BOCCA ←

Perché ?

- digrignare i denti fa venire mal di schiena
- ridere regola la pressione del sangue !



Hubertus von Treuenfels

LA SALUTE COMINCIA IN BOCCA

Indice

Come tutto ebbe inizio: al posto di un'introduzione..... 9

1. L'uomo e la bocca..... 15

Chi mai penserebbe alla bocca come causa dei disturbi fisici? 16

La bocca come specchio della vita..... 20

Il nostro corpo si autoregola 21

La medicina tradizionale e la naturopatia si completano 23

Saluti dal Pleistocene..... 25

*Lo sviluppo evolutivo della bocca.....*26

*Il patrimonio dell'evoluzione*27

*Il nesso tra postura eretta e bocca.....*29

*Il nostro istinto linguistico*36

Nel grembo materno: come si forma la bocca..... 39

*Le prime settimane.....*40

*La lingua: il primo organo di senso*41

*Si formano i denti.....*48

*Dall'essere embrioni a succhiarsi il pollice.....*48

*Lo sporco fa ingrassare.....*49

*Perché l'allattamento è così importante*50

*La benedizione del primo latte materno.....*54

*Dai denti da latte al morso adulto*57

*La suzione: il primo allenamento del corpo.....*62

2. Respirare, succhiare, masticare, deglutire: come la bocca definisce la nostra vita..... 69

Cosa succede quando respiriamo 70

*Perché è meglio tenere la bocca chiusa.....*70

*Respirare a ritmo con la vita.....*72

<i>La respirazione: una questione di postura</i>	73
<i>Tossire, starnutire, sbadigliare: come il corpo si difende</i>	75
<i>Quando tratteniamo il respiro: il ruolo della laringe</i>	76
Che cosa succede quando mangiamo	78
<i>Perché ci viene l'acquolina in bocca</i>	78
<i>L'appetito: un principio di piacere della natura</i>	79
<i>Chi mastica bene, vive meglio</i>	80
<i>Cosa mangiamo, come mangiamo: dritte sull'alimentazione dall'età della pietra</i>	82
<i>A scuola di gusto: sviluppare la percezione gustativa</i>	83
Che cosa succede quando parliamo	88
<i>Come si formano i suoni</i>	88
<i>Prima di parlare: respirazione, suzione, masticazione, deglutizione</i> ...	90
3. Le interazioni tra bocca e psiche	95
L'origine delle emozioni basilari	97
<i>La bocca della verità</i>	100
Cosa succede quando ridiamo	101
<i>Perché ridere regola la circolazione sanguigna (e non solo)</i>	101
<i>Perché ridere ci rende felici</i>	105
Cosa succede quando piangiamo	107
Cosa succede quando cantiamo	109
Cosa succede quando bacciamo	110
4. Patologie e disfunzioni del cavo orale	113
<i>La respirazione orale: una disfunzione sottovalutata</i>	113
<i>Respirare con la bocca fa male</i>	115
<i>Chi respira con il naso è più attivo</i>	119
Difficoltà a deglutire e altri disturbi	120
I denti e le loro patologie	124
<i>La carie: la malattia più comune</i>	125
<i>Parodontosi, la causa primaria di perdita dei denti</i>	128
In difesa dei denti del giudizio	133
Disturbi ortodontici: deformazione dell'ossatura mandibolare e malocclusioni	143

<i>Occlusione retrusiva e protrusiva, morso crociato, profondo e aperto..</i>	144
<i>Cause delle anomalie temporo-mandibolari</i>	145
Primi tentativi di trattamento: gli albori	
e i progressi dell'ortodonzia	153
<i>Tensioni muscolari: il risultato disastroso di una reazione a catena..</i>	167
Perché digrignare i denti può causare il mal di schiena.....	169
Alito cattivo	171

5. Esercizi per ritrovare una respirazione, una suzione, una masticazione e una deglutizione migliori 179

Alcune considerazioni preliminari	179
<i>Respirate con la bocca? Piccolo test di respirazione</i>	180
<i>Dalla respirazione orale a quella nasale</i>	181
<i>Elogio della vanità: un piccolo aiuto per la motivazione</i>	183
E ora iniziamo: esercizi che potete svolgere anche da soli.....	185
<i>Esercizi contro l'abitudine di mantenere la bocca aperta associata o meno alla respirazione orale.....</i>	186
<i>Esercizi per la chiusura delle labbra.....</i>	188
<i>Breve test di posizione della bocca e della lingua: come tengo la bocca?</i>	
<i>Come "controllo" la lingua?</i>	189
<i>Esercizi per una posizione di riposo corretta della lingua con e senza respirazione orale/chiusura della bocca.....</i>	191
<i>Esercizi per le disfunzioni cranio-mandibolari</i>	195
<i>Esercizi per la masticazione e l'allenamento delle articolazioni e della muscolatura mandibolare (modificati secondo il metodo B. Padovan).....</i>	196
<i>Esercizi per la suzione e l'allenamento delle articolazioni e della muscolatura mandibolare (modificati secondo il metodo B. Padovan)</i>	199

6. Le domande più frequenti sulla bocca..... 203

Fonti bibliografiche e consigli di lettura.....	219
Ringraziamenti.....	221
Nota sull'autore.....	223

Come tutto ebbe inizio:
al posto di un'introduzione

Quando mia madre era incinta di me al settimo mese, andò a finire con il motorino in un fosso lungo la strada, riportando diverse contusioni. Io invece, stando all'interno della sua pancia, ne uscii esternamente incolume. Tuttavia, nell'incidente mia madre perse quasi tutto il liquido amniotico, pregiudicando così il resto della mia crescita. Per questo venni alla luce più piccolo e leggero degli altri neonati. Come se non bastasse, appena dopo la nascita ebbi dei problemi di suzione e al posto del seno di mia madre mi fu subito dato il biberon.

Anche bere dal biberon è un'attività che bisogna imparare a fare e visto che non ne ero capace, passavo le ore a cercare di succhiare la tettarella senza grande successo. Tuttavia, questo bastò a deformarmi la mandibola e a dare dei gran grattacapi a mia madre: insomma, non c'erano i migliori presupposti per potersi augurare lo sviluppo di una mandibola forte e quindi di un bambino sano.

Neanche i miei genitori, quando negli anni del dopoguerra erano profughi nella Germania settentrionale, avevano davanti a sé i migliori presupposti per un nuovo inizio e per questo decisero di emigrare in Brasile, sebbene mia madre fosse in evidente stato di gravidanza e io avessi solo un anno e mezzo. La mia vita negli anni seguenti venne quindi definita dallo spirito pionieristico dei miei genitori.

La modesta vita in una piantagione di caffè, in mezzo a piante e animali esotici, con famiglie di contadini come vicini di casa avrebbe potuto riservarmi un'infanzia da manuale. Tuttavia, da fragile bambino nord-europeo in un clima caldo tropicale soffrivo di diverse malattie croniche, tra cui l'asma e infiniti attacchi di diarrea, che a periodi alterni mi indebolivano così tanto da costringermi per giorni a letto. I miei genitori preoccupati mi portarono da diversi dottori, che mi consigliarono di mangiare di più, dato che ero molto magro (anche se in realtà ero una buona forchetta). Nonostante le dosi extra di olio di fegato di merluzzo mescolato a una polvere proteica, non ingrassai nemmeno un po'. Al contrario, tutte le misure stimolarono solamente la mia diarrea. A un certo punto mi stufai di tutta questa situazione e di mandare giù un sacco di altre medicine, tra cui potenti antibiotici e pastiglie che, come venni a sapere successivamente, non erano assolutamente più permesse in Germania.

Quando una sera, all'età di circa sei anni, mi ritrovai a casa da solo – ancora una volta mi avevano prescritto riposo, tè, crema d'avena e un'infinità di pillole – arrivai al limite. Anche se fisicamente me la passavo molto male, le medicine mi disgustavano così tanto che mi rifiutai di prenderle. Qualcosa in me si stava opponendo con tutte le sue forze e quella volta mi resi conto che le pastiglie non mi stavano facendo del bene, ma del male. Per cui rimasi semplicemente a letto e quando avevo sete, bevevo un po' d'acqua, un sorso dopo l'altro: non riuscivo a mandare giù nient'altro. Spossato, indebolito e stanco, a un certo punto mi appisolai e per la prima volta dopo tanto tempo dormii per tutta la notte senza quei dolorosi crampi alla pancia. Già al risveglio il giorno successivo, sentii gli inequivocabili segni di un miglioramento e pur non avendo mangiato niente il giorno prima, mi sentii in forze come non lo ero più da tempo. All'inizio bevetti solo acqua,

poi passai lentamente al tè, aggiungendo un po' alla volta alla mia dieta anche il riso bollito, e alla fine tornai a mangiare normalmente quello che veniva preparato per tutta la famiglia. Imparai gradualmente, soprattutto grazie a delle fitte dolorose, ad ascoltare la mia pancia e a distinguere quello che era buono per la mia salute da quello che non lo era. Ma ancora più importante fu la consapevolezza che con l'alimentazione avevo io stesso il controllo sul mio benessere.

Questa prima esperienza di autoguarigione mi avrebbe aiutato anche in seguito quando, a sette anni, cadendo dalla bicicletta, mi si scheggiarono e si spostarono gli incisivi. La successiva seduta dal nostro dentista brasiliano fu per me un'esperienza di dolore e impotenza: il solo pensiero mi angosciò per diversi anni. Ma il peggio doveva ancora venire: la cura non riuscì a impedire che le punte delle radici si infiammassero di continuo e gradualmente compromettessero le ossa mandibolari. Tutto questo sarebbe durato oltre vent'anni, fino a quando l'infiammazione venne curata con successo e guarita definitivamente.

Non è da molto che anche nel mondo occidentale hanno preso piede le conoscenze della medicina tradizionale cinese, secondo la quale gli innumerevoli scambi energetici tra gli organi del corpo rivestono un ruolo decisivo nella cura delle malattie. Per cui dei piccoli focolai anche nella bocca – in medicina sistemica oggi si parla di “interferenze silenziose” – a lungo andare possono avere effetti devastanti su diverse regioni del corpo o sugli organi, anche se si trovano per così dire all'altra estremità del luogo della infiammazione. Nel mio caso, i reni erano stati progressivamente colpiti e indeboliti dalle radici degli incisivi che erano state a lungo infiammate. E dato che i reni sono importantissimi per l'eliminazione delle tossine, ero sempre leggermente intossicato e per questo indebolito ed esposto a nuove malattie.

Ma non mi ero già trovato una volta in una situazione quasi senza via d'uscita, da cui infine mi ero liberato da solo? Così un giorno decisi di fare nuovamente ricorso alle mie sole forze. Volevo imparare a superare il circolo vizioso di paura del mal di denti e del dentista e decisi di affrontare coraggiosamente il mio dolore ai denti. Fu per questo che all'università scelsi odontoiatria.

All'epoca non sapevo ancora di avere una nefropatia latente. Dopo la laurea, però, incontrai Augusto Beozzo, un odontoiatra alternativo che mi insegnò a riconoscere le relazioni sistemiche tra denti, bocca e corpo. I suoi metodi di cura mi elettrizzarono letteralmente e intravidi la possibilità di curare non solo il mio dolore, ma di poter aiutare anche altre persone.

Stranamente questa possibilità (era il 1976) mi avrebbe riportato di nuovo in Germania. Perché proprio là, più precisamente a Bonn, aveva insegnato fino alla sua morte, nei primi anni Sessanta, un professore di nome Wilhelm Balters, entrato nella storia dell'odontoiatria come il fondatore della ortognatodonzia integrata. Balters divenne famoso soprattutto per l'invenzione del Bionator, un apparecchio ortodontico grazie al quale i pazienti riescono a regolarizzare le proprie anomalie mandibolari con la sola forza dei movimenti della bocca. Negli anni successivi appresi gli insegnamenti di Fritz Bahne-
mann, un successore di Balters che aveva partecipato a un suo corso di perfezionamento. Inoltre, mi feci rimuovere chirurgicamente le radici degli incisivi cronicamente infiammate, per risolvere finalmente l'interferenza che mi aveva danneggiato moltissimo i reni. Finalmente potei essere contento di aver ritrovato salute, forza, resistenza e un'energia indescrivibile.

In questo modo divenni io stesso la prova vivente di quello che si può perdere con una cattiva odontoiatria e di quello che si può riconquistare con una buona. L'esperienza, la sensazione

di essersi liberati dal dolore fu l'inizio della mia passione per tutta l'odontoiatria. Ancora oggi, quando mi trovo di fronte ai miei pazienti, riesco a capire benissimo le loro sofferenze e paure proprio sulla base della mia esperienza personale.

Solo con il passare degli anni mi resi conto di quanto tutto nel nostro organismo sia interconnesso e fu così che trovai, anche se con un po' di ritardo, una spiegazione per uno strano episodio che avevo vissuto nella mia infanzia, risalente al periodo in cui a scuola noi bambini venivamo messi in guardia dalle famigerate api assassine che una volta erano diffuse in tutto il Brasile. Si trattava di un ibrido prodotto dall'incrocio di un'ape africana con una specie locale, la cui prima progenie era stata così aggressiva e violenta che radio e giornali avevano dovuto riportare la morte di animali e talvolta perfino di neonati uccisi dalle loro punture. Di quel periodo io e mio fratello abbiamo il ricordo che un giorno ci attaccò un enorme sciame di api, riempiendoci di punture fino a quando non riuscimmo a scappare in sella alle nostre bici. Arrivati a casa, nostra madre si prese cura di noi con garze imbevute di alcol e farmaci. La febbre rimase alta per diversi giorni e durò per qualche tempo, prima di ritornare a vedere attraverso gli occhi gonfi. Ma a me successe un'altra cosa completamente diversa: la mia diarrea, che in quei giorni non se ne era mai andata via del tutto nonostante le misure preventive nella dieta, dopo l'episodio delle api improvvisamente svanì nel nulla.

Anni dopo lessi in un libro sull'omeopatia che l'organismo in situazioni di stress estremo, come per esempio quando si rischia la vita o si partecipa a competizioni sportive, rilascia non solo adrenalina, ma anche altri ormoni, cosicché anche in altri "cantieri" del corpo vengano avviati i lavori di riparazione. Evidentemente un attacco di api, con il terrore, la paura e il veleno derivanti da questa situazione eccezionale, fu proprio quello di cui aveva bisogno il mio corpo indebolito per pre-

parare una specie di antidoto. In questo modo compresi tutto quello che possono fare le difese dell'organismo con l'immunizzazione.

Ora che ero libero dalla diarrea, rimaneva l'asma, che spinse i miei genitori a riportarmi in ospedale di fronte al rischio di un ennesimo soffocamento. Il cortisone non esisteva ancora e ai dottori non rimase che spruzzarmi in bocca uno spray e monitorarmi durante il successivo attacco d'asma. Quando fu tutto finito, il medico curante mi condusse in disparte, mi prese per le spalle e mi diede un bello scossone. Beh, pensai, mi vuole anche sgridare adesso? "Ricordati di una cosa" mi disse con voce tonante, "se con il tuo torace debole inizi a fumare, se di sera non prendi abbastanza aria fresca, se non fai abbastanza movimento e non fai qualcosa per la tua respirazione, allora dovrai fare i conti con la tua asma. Ma c'è qualcosa che puoi fare". Quelle parole mi colpirono così nel profondo che ancora oggi seguo i suoi consigli: non fumo, dormo con la finestra aperta e mi tengo sempre in movimento. E oggi i polmoni sono la cosa migliore che ho. Così il mio corpo con i suoi attacchi d'asma mi ha letteralmente insegnato a respirare liberamente.

Capitolo 1.

L'UOMO E LA BOCCA

Nessun altro organo è contemporaneamente coinvolto in così tante funzioni dell'organismo umano come la bocca. La bocca ricopre un ruolo centrale quando si respira, quando si mangia o quando si parla e nonostante il suo enorme influsso su corpo e anima, rimane comunque l'organo meno conosciuto.

Per questo vorrei invitarvi a un emozionante viaggio alla scoperta di quest'organo fondamentale, durante il quale approfondiremo il motivo per cui la nostra bocca è fatta proprio in questo modo e quali siano i benefici fondamentali apportati dall'evoluzione dell'umanità. Vedremo come la bocca si forma nel grembo materno e si prepara anticipatamente per il primo vagito. Scoprirete – soprattutto con casi incredibili passati per il mio ambulatorio – come le nostre funzioni vitali (respirazione, alimentazione e abilità motoria) siano definite e plasmate dalla bocca. Per esempio, il modo in cui l'attività mandibolare influenza l'intera postura del corpo e quali siano le gravi conseguenze di una respirazione scorretta per la nostra salute. Capire queste interazioni è la chiave per uno stile di vita sano.

Alla fine del libro ho voluto lasciarvi delle indicazioni concrete di auto-aiuto, ossia dei semplici esercizi che potete inserire facilmente nella vostra routine quotidiana. Si tratta di esercizi che vi permetteranno di provare da voi come funziona

davvero il corpo umano. Con il loro aiuto imparerete a respirare, succhiare, masticare e deglutire meglio, perché proprio queste funzioni base della bocca apportano un contributo fondamentale al nostro benessere e di conseguenza alla nostra qualità di vita.

CHI MAI PENSEREBBE ALLA BOCCA COME CAUSA DEI DISTURBI FISICI?

Naturalmente non tutti i malesseri partono da qui, ma vale comunque la pena di controllare sempre anche la bocca se non vi sentite completamente in forma o avete dei disturbi. L'importanza di questo gesto è doppia: da una parte dovrete prendere sul serio anche disturbi banali e apparentemente irrilevanti che non solo ci complicano la vita quotidiana, ma forse stanno persino danneggiando il nostro corpo o si ripercuotono pesantemente sul nostro umore. Dall'altra pensiamo troppo raramente e spesso troppo tardi alla bocca, ai denti, alla mandibola e alle giunture quando ci alziamo dal letto la mattina. O a un collegamento di lingua, gengive, gola e apnee notturne con la stanchezza durante il giorno e con il pericoloso colpo di sonno al volante. Molti soffrono di mal di testa cronico e di fastidiose tensioni nell'area cranio-mandibolare, disturbi che possono causare problemi alla gola, al collo, alle spalle, alla colonna vertebrale, alla schiena o provocare acufeni, deficit uditivi, problemi respiratori e digestivi. Alcuni sono tormentati da improvvisi attacchi di vertigini, mancanza di sonno e ipertensione, dei sintomi non solo fastidiosi e pesanti, ma a volte anche dei campanelli d'allarme di malattie più serie. Per esempio, la mancanza di sonno e l'ipertensione possono portare in casi estremi alla sindrome da stanchezza cronica unita a una pericolosa diminuzione delle prestazioni, meglio

conosciuta con il nome più alla moda di burn-out. E per tutto questo troppo spesso le cause sono nella bocca.

Ovviamente nessuno vuole soffrire. Vogliamo capire a fondo le cause dei dolori e vogliamo rimanere sani. Per questo ci facciamo visitare, ci sottoponiamo a terapie e assumiamo farmaci. Troppo spesso però ci lasciamo guidare dalla posizione del dolore e purtroppo anche molti terapisti e dottori localizzano un disturbo o una malattia nel punto “dove fa male”. Perciò ci facciamo massaggiare la schiena quando abbiamo mal di schiena, oppure prendiamo un antidolorifico se ci fa male la testa o la pancia. Ma nessuna regione del corpo è a sé stante perché sono tutte collegate tra di loro. Per cui con rimedi localizzati spesso combattiamo solo il sintomo, non la causa. Vi starete giustamente domandando come fanno pazienti, dottori e terapisti a identificare le vere cause di dolori e disturbi. Proprio qui entra in gioco la zona bocca-naso-gola. Perché in ogni momento della nostra vita, respirando, digerendo o muovendoci, nella bocca avviene il maggiore scambio tra esterno e interno.

Una volta capito come funziona la zona oro-nasale, questo punto di passaggio tra dentro e fuori, e una volta imparato a guidarla e curarla, allora possiamo prevenire disturbi e malattie in tutto il corpo anche in maniera molto mirata e guarirli.

LE CONSEGUENZE DI UNA FUNZIONALITÀ ORALE ALTERATA

Gli effetti di una funzionalità orale compromessa sullo stato di salute generale saltano all'occhio nel caso di una paziente di 45 anni affetta da ipertensione. Il suo cardiologo le aveva prescritto un betabloccante senza però farle domande né sul suo stile di vita e le sue abitudini alimentari, né sulla sua attività fisica o su altre questioni che avrebbero potuto spiegare la sua diagnosi. La conseguenza fu che la paziente si sentiva sempre più debole e con il tempo cominciò a soffrire gravemente di disturbi del sonno. Io la conobbi il giorno che il marito, snervato e preoccupato, la trascinò nel mio ambulatorio. Aveva saputo per caso che con la medicina sistemica si potevano curare anche i disturbi del sonno. “Mia moglie russa già da molto tempo, ma da quando prende il betabloccante ha iniziato a russare come un cinghiale”, mi disse ancora prima del colloquio anamnestico. Quando poi la moglie mi raccontò di soffrire spesso di apnee, mi suonò un campanello d'allarme.

A causa della cosiddetta sindrome temporanea delle apnee nel sonno, nel sangue arriva troppo poco ossigeno. Dato che però l'ossigeno è essenziale per il metabolismo cellulare (anche di notte), il corpo reagisce immediatamente aumentando l'attività circolatoria. In poche parole, la circolazione sanguigna innalza la sua portata per suddividere al meglio il poco ossigeno incamerato a ogni respiro. In questo modo il nostro corpo fa del suo meglio per regolarizzare tutti i disturbi provenienti dall'esterno, in questo caso con il risultato dell'ipertensione. D'altronde, la paziente non poteva essere aiutata riducendo la pressione con i farmaci, perché proprio in questo modo era stata innescata una sorta di circolo vizioso: ogni mattina si svegliava esausta e durante il giorno era senza energie. Del

resto, la situazione era insostenibile anche per suo marito, il quale ogni notte temeva che la moglie potesse soffocare. Di conseguenza spesso neanche lui riusciva a dormire e di questo incolpava segretamente la moglie, il che aveva portato poi anche a una crisi matrimoniale.

Sia la situazione medica che quella emotiva della signora sembravano senza via d'uscita. Per questo apparve visibilmente stupita quando le dissi che, invece di nuovi medicinali, le sarebbe servito solo un apparecchio per i denti che, al confronto, era molto discreto e le prescrissi di ridurre gradualmente la dose del farmaco per l'ipertensione in accordo con il suo medico di famiglia. Le spiegai che questo grazioso aggeglio durante il sonno esercita uno stimolo mirato, toccando determinate aree della bocca e attivando di conseguenza il riflesso di suzione. E poiché la bocca anche di notte nel deglutire non rimane immobile, questo meccanismo di azione-reazione funziona il più delle volte anche contro il russare. Perché mentre succhia, l'organismo fa sì che la lingua vada automaticamente nella parte posteriore del palato, che si attivi la respirazione nasale e che in questo modo si impedisca il russare. Così soddisfiamo il riflesso senza il quale da lattanti ci sentiremmo persi e che ci accompagnerà fino in età avanzata.

La paziente si sentì decisamente meglio già dopo la prima notte. Per guarirla era stata sfruttata l'autoregolazione del corpo, che nel suo caso era il semplice riflesso di suzione. Con il tempo l'apparecchio che l'aveva innescato, impedendo così il russare, riuscì anche a far abbassare la pressione alta.