Le mascherine hanno ucciso il nostro sorriso e i nostri denti

Tempo di lettura: 8 minuti

Abbiamo passato e, per certi aspetti, stiamo ancora passando un periodo in cui non si vedono volti scoperti in giro per le strade e la cosa grave è che questa situazione si protrae ancora dentro le scuole comprese in quelle elementari.

Avete notato che le "maschere" che stiamo portando, generano sempre stati d'animo alterati e persone chiuse in se stesse e con le spalle ricurve?

Vi state rendendo conto che la relazione, fatta dal sorriso, dal linguaggio non verbale, dal contatto diventa sempre più rara? In pochissimi si stringono la mano, e ancor meno sono le persone che si abbracciano.

Vi rendete conto che per parlare con la mascherina dobbiamo alzare sempre di più i toni ed il volume della voce?

Siete consapevoli che tutto questo genera una variazione dello stress emotivo, che nel tempo porterà ad una alterazione negativa del tono dell'umore?

Mettere una "maschera" e privarci della visione di un sorriso per un periodo così lungo nel tempo, creerà danni alla nostra capacità di relazionarci, di "alimentarci" nella relazione, con conseguenze gravi al nostro sistema stomatologico a partire dai denti. Infatti, come il resto del nostro corpo, i denti rappresentano il nostro stato d'animo. Dato che ogni malattia può essere l'espressione di una sofferenza psichica, possiamo dire che “i dolori dei denti” sono le parole dell'anima.

Cosa rappresenta la bocca in psicosomatica?

La bocca è la porta d'entrata di tutto ciò che andrà in profondità e la struttura dentaria rappresenta la frontiera tra esterno ed interno ed è la fedele rappresentazione dello specchio del nostro vissuto.

I denti sono il perimetro del cavo orale e rappresentano la porta d'entrata non solo del cibo fisico, ma anche di quello psichico relazionale. Quindi la bocca rappresenta la parte cosciente del tubo digerente. Senza fare una disamina completa, si può affermare sinteticamente che le relazioni disarmoniche con i genitori si "leggono" nel disordine dei denti: l'arcata superiore rappresenta la figura paterna e quella inferiore quella materna. A questa lettura più generica, bisogna aggiungere (quanto segue vale per il destrimane, nel mancino le parti sono invertite) che l'incisivo di destra ha un suo preciso significato, mentre quello di sinistra ne ha un altro e così via per ogni dente e per le due diverse arcate dentali. Essendo la bocca la zona devoluta alla parola, di certo è la zona del corpo che parla di più!

Quando il cavo orale è superato il resto avviene inconsciamente.

Cosa rappresenta biologicamente e psicologicamente quindi il cavo orale?

Nella bocca abbiamo i denti, che servono non solo alla masticazione, ma anche all'espressione verbale: offrendo dei punti d'appoggio alla lingua, essi permettono di produrre dei suoni articolati, caratteristica che è propria dell'essere umano.

Sul piano biologico la bocca rappresenta il mordere quindi l'aspetto aggressivo: incidere/tagliare (incisivi), sbranare (canini), masticare (molari). Sul piano psicologico, rappresenta la capacità di afferrare la nostra personalità, di staccare, sminuzzare.

L'evoluzione della bocca passa da una iniziale centratura dedicata all'acquisizione della capacità di mordere, alla costruzione degli apparati destinati a fornire la parola.

I denti rappresentano la nostra identità, non a caso abbiamo due dentizioni: quella da latte, l'Io bambino e quella definitiva, l'Io adulto, che dividono nettamente due mondi specifici.

L'atto masticatorio (aprire e chiudere la bocca) è la rappresentazione della comunicazione volontaria ed è anche la relazione con il mondo che ci mette in grado di scegliere se accettare o rifiutare.

Il processo digestivo, rappresenta la trasformazione e l'assimilazione del reale che è fuori di noi, in energia per la sopravvivenza.

Dato che questo è un dato assodato e inconfutabile, come può una mascherina generare danni biologici ai nostri denti e alle nostre gengive?

Per noi esseri umani è un fatto naturale e biologico comunicare e interagire con altri esseri umani con il viso coperto?

Come può l'essere umano percepire le emozioni di un'altra persona se manca la visione del viso?

Quanto possiamo "digerire" una situazione simile per così lungo tempo?

Vediamo ora dal punto di vista psicosomatico che cosa accade nella nostra bocca per effetto della mascherina:

1. Potrebbero aumentare le carie? la CARIE è la malattia dei tessuti duri del dente (smalto e dentina). Oggi sappiamo con certezza che uno stress nervoso prolungato annulla l'immunità naturale del dente, portando a sviluppare di più la carie. Inoltre, le carie sarebbero la conseguenza diretta della mancanza di libertà, non a caso le carie appaiono nello stesso tempo delle prime guerre tribali. Gli stress sociali e psicologici, che in questo periodo specifico stiamo vivendo, porteranno ad un maggiore sviluppo delle carie. Se dapprima avevamo una evidenza maggiore sui tipi più introversi, che hanno una maggiore propensione alla chiusura, alla rigidità interiore e che si trovano nell'impossibilità di smettere di alimentare un dialogo interiore negativo sul proprio vissuto, oggi il distanziamento sociale, l'uso prolungato della mascherina, favorisce sempre di più un isolamento e separazione dal branco sociale, con conseguente maggior rifiuto di esprimere una parte di se stessi. Dal punto di vista psicosomatico il dente malato indica quell'aspetto di sé che è stato rifiutato. Nel

bambino la comparsa della carie esprime il desiderio di abolire la barriera che lo separa dalla mamma, per ritrovare quello stato di unione, amalgama legato ai primi mesi della vita.

2. Cosa accade, invece al nostro parodonto? Le malattie paradontali provocano gravi alterazioni a carico delle strutture che circondano il dente, che possono condurre alla recessione gengivale e infine alla perdita dei denti. Esse interessano l'area del parodonto, ovvero i tessuti attorno ai denti che li mantengono attaccati allo strato osseo, composti da gengiva, cemento radicolare, osso alveolare e legamento paradontale. La parodontite (detta anche piorrea) consiste nell'infezione cronica del parodonto che conduce a un costante riassorbimento osseo e, nelle situazioni più avanzate, alla caduta dei denti. La gengiva è alla base dei denti e li sostiene, essa rappresenta quindi la base della vitalità e dell'aggressività sana, la fiducia in se stessi e nelle proprie possibilità: se una persona manca della fiducia in se stessa non riuscirà a confrontarsi in maniera attiva e vitale con i problemi. Le notizie che ci vengono fornite giornalmente ci danno fiducia? Siamo certi che la maggior parte di noi potrà in futuro, pagare i propri dipendenti? Siamo in grado in questa situazione finanziaria di essere autonomi? I dati che ci arrivano possono minare la nostra fiducia?

Cosa accade quando l'infiammazione si sposta sul legamento paradontale, approfondendosi?

Cosa accade quando l'infiammazione si sposta sul legamento paradontale, portandola ad una fase acuta?

Se la fiducia viene minata, se l'autostima crolla per effetto delle notizie "disastrose" che ci vengono date (Covid, guerre, recessione economica), significa perdere ogni riferimento valoriale importante trasferendo questa paura, questa insicurezza all'inconscio. Quando questo avviene è come se al parodonto venisse comunicato qualcosa di molto serio, che potrebbe tradursi nella perdita dell'elemento dentario. Quando questo avviene significa perdere la propria identità. E' una fantasia inconscia di identità, si ritorna bambini per esprimere, con la bocca, un grande bisogno di accudimento.

Quindi dicevamo che oltre a masticare, i denti servono anche e soprattutto all'espressione verbale: offrendo dei punti d'appoggio alla lingua essi permettono di produrre dei suoni articolati, capacità propria all'essere umano. L'uomo si esprime con le parole, con i toni, il volume, con la gestualità.

Socrate antico filosofo greco, che metteva al centro della sua ricerca filosofica l'uomo e il mondo umano, diceva:

"le parole devono superare la barriera dei denti".

Quando non osiamo pronunciarle, le parole che non possono superare questa barriera, si trasformano come abbiamo visto in danni ai denti!

Che cosa fate quando nel cruscotto della vostra auto si accende una spia rossa che dice che avete una anomalia del motore?

La lasciate accesa o andate dal vostro meccanico per indagare e capire perché si è accesa?

Carie, mal occlusione, piorrea, malattie al parodonto, sono l'espressione di una carica emozionale che non ha potuto essere "liberata" con la parola. Il dente "parla", è la spia rossa del vostro cruscotto e vi sta informando che qualcosa non funziona. I denti sono per il corpo ciò che il cruscotto, con le varie spie di segnalazioni è per una macchina. Il dente è il segnale d'allerta che il corpo invia, è la lampadina rossa per dirci che abbiamo un'emozione disarmonica che non esprimiamo, un'azione che rifiutiamo di fare, una situazione che non accettiamo. Ovviamente l'obiettivo di questo articolo non è quello di dire che non è più necessario lavarsi i denti, che lo zucchero non è nocivo ai denti, e negare il ruolo dei batteri che causano la carie, ma avere uno nuovo sguardo in cui riconoscere il ruolo psicosomatico ai problemi legati ai denti e al parodonto.

È vero o no che fino ad oggi avevamo una certezza assoluta che lo zucchero è la causa della carie? Quante volte abbiamo detto ai nostri figli: non mangiare caramelle che ti si cariano i denti? Quante pubblicità televisive sottolineano questo assioma? Se questa legge è vera allora perché certe persone dall'igiene deprecabile non sviluppano mai carie mentre altri,

estremamente precisi e accurati, vedono i loro denti ammalarsi? Come spiegare, allora, che le carie toccano selettivamente certi denti senza contaminare miracolosamente gli altri, con i quali sono in contatto? Possiamo dire con certezza che zucchero e batteri, possono agire solo su un terreno predisposto? Possiamo dire che i denti, rappresentano una sofferenza psichica? Possiamo dire anche che l'assenza di problemi ai denti significa che la persona non ha alcun problema psicologico?

La psicosomatica ci viene incontro, ipotizzando che il male ai denti viene alle persone che hanno il desiderio esagerato di esprimere con le parole la loro sofferenza, ma che la trattengono "dentro di sé".

Per alcune persone, verbalizzare in modo viscerale con le parole il loro disagio è determinante e, quando lo fanno, con molta probabilità non sviluppano problemi ai denti. Con molta probabilità le persone che trattengono visceralmente le emozioni, come rabbia, ira, frustrazione soffriranno di malattie organiche a carico di fegato, stomaco e altri organi legati alla digestione.

Quindi portare la mascherina per lungo tempo può nuocere a livello psichico e organico i nostri bambini, i nostri ragazzi?

Mia madre spesso mi diceva da piccolino, quando ero imbronciato e serio:

"Sorridi alla vita e la vita ti sorriderà".

Non lasciare che siano gli avvenimenti a cambiare il tuo sorriso", spiegandomi che il sorriso è lo strumento migliore per cambiare il mondo, perché è la nostra migliore strategia per cambiare il modo di vedere le cose e renderei più flessibili e ottimisti quando incontriamo situazioni complesse, e difficili.

In 40 anni di lavoro ho imparato una cosa con certezza, che se hai in faccia un sorriso, congruo e "vero", nel tempo hai minori probabilità di incappare in una malattia e quindi più probabilità di avere una vita lunga e armonica.

Questo mio pensiero è avvallato dalla numerosa letteratura scientifica (che potete verificare sul web sulle riviste specializzate), come la maggior parte delle persone emotivamente stabili e che vivono sentimenti come l'entusiasmo, la vitalità, la speranza, la comprensione, il senso del miglioramento, specie se accompagnato da alti livelli di soddisfazione sugli avvenimenti della vita, godono di una salute ferrea.

La cosa più straordinaria che possiamo decidere di fare è avere un atteggiamento proattivo, ottimistico, capace di risolvere i problemi, oppure nasconderei dietro gli alibi, dietro le scuse della sfortuna ed entrare nel mondo dei pessimisti e fare la vittima. Possiamo adottare l'uso della mascherina dove è obbligatorio per legge, ma togliercela immediatamente dove non c'è questo obbligo (vedo ancora gente che viaggia da sola in macchina con la mascherina, persone che camminano al parco o in campagna con mascherine FFP2) e vivere questi momenti di "pseudo libertà", sorridendo a pieni denti. Decidete voi quale maschera volete portare. Io preferisco usare il sorriso come scudo agli avvenimenti.

Molti mi chiedono qual è il miglior farmaco naturale che si può assumere per avere una risposta fisiologica; a tutti questi dico di farsi giornalmente, mattino, mezzogiorno e sera una dose di sana risata, in famiglia.

Sapete perché mostrare il viso per intero con una bella risata è importante? Perché i benefici che vi elenco sono straordinariamente utili:

1. Acquieta gli animi, generando stati d'animo più distesi e con meno tensione emotiva

2. Aiuta a connetterci con gli altri eliminando gli eccessi di individualismo

3. Elimina la paura

4. Aiuta ad allargare gli orizzonti, ad osservare gli avvenimenti della vita da un'ottica più attinente e reale, offrendoci maggiori prospettive verso gli aspetti che la rendono più complicata

5. Meno stress emotivo, significa maggiore capacità di trovare soluzioni ai problemi della vita quotidiana

6. Meno stress emotivo permette una maggiore comprensione e adattabilità al cambiamento

7. Meno stress emotivo ci porta ad avere una minore sensazione di frustrazione e conseguentemente una minore percezione dei propri limiti

8. Ci aiuta a mantenere un maggior equilibrio alla critica che ci viene rivolta, con il grande vantaggio di evitare di entrare nei conflitti e nelle situazioni negative

9. Ci aiuta a cambiare il nostro stato d'animo quando siamo invasi dalla tristezza e dai pensieri funesti.

Il sorriso fa parte di quella cassetta di semplici strumenti utili, che possiamo paragonare ad una carezza, una frase motivazionale sussurrata ad un orecchio, uno sguardo pieno di dolcezza, per salvare il genere umano da questa assurda situazione.

Ora pensate al danno che stiamo arrecando a tutte queste generazioni: andando a coprire la bocca e il naso, stiamo togliendo al nostro cervello limbico la capacità di "vedere" le emozioni, di vedere un sorriso che potrebbe cambiare, in una classe elementare, la fisiologia degli studenti, alleggerendo una atmosfera pesante che porta ad un futuro incerto e inquieto.

Un sorriso ha un potere enorme, rompe le barriere, scioglie come neve al sole ogni tensione, genera un clima orientato alla relazione, alla fiducia e alla vita.

Con un sorriso conquisti un amico ed è il miglior rimedio degli stati d'animo negativi e sapete perché?

Perché è la migliore terapia al mondo ed è completamente gratuita.

Allora perché non impegnarsi a cambiare il mondo, abbassando la mascherina senza paura, e regalare un sorriso?

Che cosa potrebbe accadere se elargissimo un sorriso nel momento storico in cui viviamo? La cosa peggiore che potrebbe accadere è che tutto resti come prima. Ma se funzionasse i benefici sarebbero giganteschi e potenti per tutti. Oppure?

Teniamoci la mascherina, chiudiamoci in noi stessi, aumentiamo il nostro stress, continuiamo a guardare l'altra persona come un nemico untore e smettiamo di portare energia positiva al nostro cervello, trasformandolo in un fedele schiavo di questo triste mondo, pandemico, privo di contatto, e pieno di paura.

A voi la scelta.

Furlan dott. Amadeo