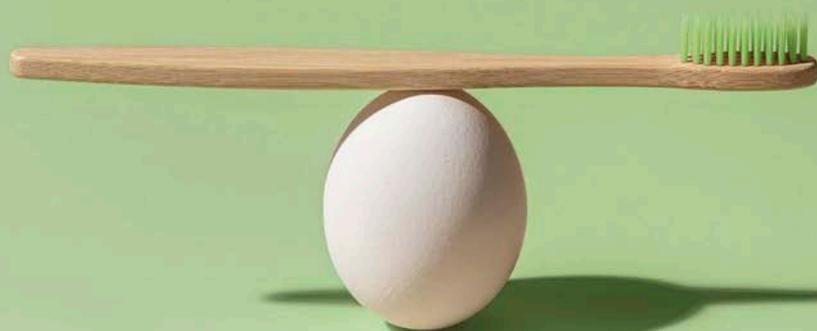


Giuseppe Massaiu

# LA CURA NATURALE DI DENTI E BOCCA



**Un libro per:**

- non avere più paura del dentista
- prevenire i problemi dentali di adulti e bambini
- mantenere il sorriso fino a 100 anni
- migliorare la qualità della vita
- conoscere meglio se stessi e il proprio corpo

Terra Nuova



Giuseppe Massaiu

# **La cura naturale di denti e bocca**

Terra Nuova

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree

Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Giuseppe Massaiu

Editing: Claudia Benatti

Direzione grafica e copertina: Andrea Calveti

Impaginazione: Daniela Annetta

Illustrazioni: se non altrimenti specificato, le illustrazioni sono opera dell'autore.

©2022, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1

50127 Firenze - tel 055 3215729 - fax 055 3215793

libri@terranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: ottobre 2022

Ristampa

V IV III II I      2027 2026 2025 2024 2023 2022

Collana: Salute naturale

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

# Introduzione

Perché ho deciso di scrivere questo libro?

Prima di tutto perché affronterò tematiche che amo profondamente e che studio da una vita. In secondo luogo, perché ho sperimentato che i principi che vedremo assieme non sono mere teorie speculative, ma sono capaci di portare effetti benefici alle persone. Infine, perché è il proseguimento di un percorso di analisi e applicazione umanistico-scientifica che ho prima trattato come autore di articoli clinici, insieme a fratelli in spirito come il dottor Giovanni Toxiri e mio figlio dottor Andrea Massaiu, poi come relatore a convegni e seminari in tutta Italia, e infine anche in un vero e proprio libro, *Cura il sorriso, mordi la vita*.<sup>1</sup>

Il mio desiderio costante di mettermi in discussione e di confrontarmi con il mondo che mi circonda, mi ha permesso di intraprendere negli ultimi decenni non una semplice professione, ma un viaggio nel fantastico mondo della salute orale. In quest'ultima ho scoperto un nuovo modo di vedere la nostra personalità, le modalità con cui questa si mostra e quali possibilità sono presenti per prevenire ed eventualmente trattare, nella maniera più rispettosa per il nostro io, le problematiche che si racchiudono al suo interno.

Circa quarant'anni fa ho iniziato a capire come il nostro corpo sia molto più complesso rispetto a quello che viene descritto accademicamente nelle nostre aule universitarie. Ogni materia di studio veniva frammentata in tanti micro-argomenti considerandoli indipendenti l'uno dall'altro. Ogni docente insegnava la propria materia senza mostrare nessun tipo di collegamento con le altre discipline.

---

1. Pubblicato nel 2015 dalla casa editrice Dissensi.

Solo alcuni professori, vere mosche bianche, all'interno dei loro testi o delle loro lezioni, palesavano la possibilità che le patologie che venivano diagnosticate e trattate dalla medicina ufficiale potessero avere una causa ben più profonda di quanto l'evidenza settoriale dimostrava. Quando l'eziologia (causa) veniva indicata come "idiopatica",<sup>2</sup> i docenti più illuminati si rapportavano a quello che diceva il padre della medicina, Ippocrate di Coa, che già nel V secolo a.C. enunciava: "Cura il malato, non la malattia", o in altri termini: "Cura la causa, non l'effetto".

Le loro lezioni instillarono in me i primi concetti di psicosomatica, cioè di quella parte della medicina che ricerca le connessioni fra un disturbo del corpo e la sua possibile causa di natura psicologica. Mi affascinava studiare come si potesse pensare che la stitichezza cronica nascesse dall'incapacità di darsi agli altri, o come la gastrite potesse avere la sua origine nella difficoltà di esprimere appieno le proprie emozioni, o le malattie autoimmuni dalla mancata soluzione di un conflitto emotivo che portava infine il corpo ad attaccare, con meccanismi autodistruttivi, sé stesso.

Tutte queste basi si rafforzarono dopo la laurea in medicina e la specializzazione in odontoiatria, quando, oltre a seguire le rigide basi dell'ortodossia nell'esecuzione delle terapie volte alla soluzione del problema dentale, iniziai a esplorare, conoscere, fare mie e utilizzare le nuove (o meglio dire antiche, ma riscoperte e rivalorizzate di recente) modalità per prevenire, anticipare e, nel caso fossi arrivato in ritardo, trattare le *dismorfosi orali*,<sup>3</sup> con la consapevolezza che la mente e il corpo sono intimamente legati l'uno all'altro.

---

2. Quando una patologia sembra non avere cause certe, che quindi non si capisce da dove abbia origine.

3. Situazioni che portano a un contatto scorretto tra i denti, ma che nascono sempre da un'alterazione del rapporto fra forme ossee e dentali e funzioni muscolari, e di conseguenza generano una grande serie di patologie che non si limitano alla bocca, ma spaziano anche in altre aree del corpo.

Questo libro è rivolto sia alla persona che vuole avere una maggiore consapevolezza di se stessa, sia ai colleghi dentisti che sono interessati a indagare più a fondo le dinamiche che talvolta possono portare a risolvere casi inspiegabili o che parevano irrisolvibili nei loro pazienti.

Il testo si svilupperà quindi attraverso un percorso preciso che si snoderà in punti nevralgici di analisi. Partirà dal perché, nel nostro mondo occidentale nel quale abbiamo raggiunto un livello altissimo di tutela della salute, sempre più persone sviluppano problemi di squilibrio tra gli elementi della bocca (denti, muscoli e ossa di mascella e mandibola, lingua). Passeremo quindi a un'analisi critica del metodo formativo dei nostri dentisti, per poi passare allo studio delle correlazioni tra mente, bocca e corpo. A quel punto saremo pronti a indagare il metodo diagnostico globale e a capire come affrontare aspetti che generano tanti dubbi e curiosità, come la paura del dentista. Ci addentreremo nella giungla del rapporto tra salute e alimentazione, cercando di individuare quale sia il giusto bilanciamento tra gli estremi opposti,<sup>4</sup> e indagheremo il mistero delle patologie legate all'ATM. Infine, vedremo come al giorno d'oggi si possa vivere una nuova giovinezza per la propria bocca anche a sessanta o settant'anni.

Quello che faremo assieme sarà un bel viaggio. La mia speranza è quella di fornire anche solo un piccolo spunto di riflessione, e che questo diventi la scintilla di un cambiamento migliorativo del vostro stile di vita, che è il mio obiettivo da raggiungere su ogni paziente che si affida alle mie cure.

---

4. Ovvero tra chi è un salutista esasperato/fanatico, spesso formatosi su Google (situazione molto pericolosa) e chi invece ignora anche i più semplici e ragionevoli precetti di un'alimentazione sana.



## Capitolo I

Perché sempre più  
persone hanno i denti  
storti?

I popoli che vedevano di buon occhio i medici erano i greci, i persiani, gli egiziani e gli etruschi. I romani no. Perché? Semplicemente i primi consideravano la medicina un'arte magica, da collegarsi all'intervento divino, perché la malattia stessa era una punizione divina. Per quanto lo studio del corpo umano e delle sue "problematiche" fosse estremamente avanzato (già con il medico latino Celso, verso la fine del I secolo a.C., si era scoperta buona parte delle funzioni degli organi, che era il sangue a generare il "calore animale" e che il sudore era alla base di molte guarigioni), la medicina era ancora divisa tra pratiche erboristiche efficaci e azioni superstiziose. I romani, al contrario, credevano che il *vir*, l'uomo, il maschio romano, dovesse resistere e dimostrare la propria forza sopravvivendo. Nei territori latini i medici erano visti come gente "che taglia e brucia senza freni", in pratica macellai che si spacciavano per chirurghi. Ufficialmente le uniche tre discipline specialistiche, per quanto riguarda la sanità romana, erano: il chirurgo (*chirurgus*), l'oculista (*ocularius*) e l'otorinolaringoiatra (*auricularius*). Di conseguenza, ogni malattia doveva essere contenuta in una di queste tre specializzazioni.

Per tutto il resto c'era un medico generico, che di giorno poteva essere un calzolaio, un fabbro, un pastore che, *part-time*, si occupava anche di erboristeria. Due figure mediche aggiuntive erano l'ostetrica (che solitamente era ostetrica-ginecologa, già all'epoca ben fornita di strumenti e conoscenze empiriche molto all'avanguardia), e il dentista di provenienza etrusca (perché solo loro avevano i primi rudimenti di protesi dentale). C'è da aggiungere che l'Impero Romano, e la città di Roma in particolare, si è contraddistinto per l'attenzione all'igiene personale e pubblica. Perché gli stessi romani avevano capito quanto fossero importanti le condizioni sanitarie ottimali per scongiurare certe malattie. Questo è dimostrato dalla grande

diffusione di terme e bagni pubblici gratuiti, o quasi, a disposizione della popolazione.

Nel Medioevo, invece, complice il calo generale del livello medio di cultura (perlomeno in Occidente, mentre in Oriente i bizantini, gli ebrei e i musulmani continuarono ad attingere e sfruttare il sapere degli antichi), la guarigione venne affidata in parte alla preghiera, abbinata per pochi aspetti pratici a cerusici, praticoni, barbieri, illusionisti o “persone fuori dagli schemi” quali streghe, fattucchiere, eremiti e quant’altro.

Solo i più ricchi potevano rivolgersi ai primi laureati nelle costituenti facoltà universitarie in cui la medicina era una delle branche più studiate. E anche qua per la maggior parte si filosofeggiava delle malattie sul ricordo di alcuni passi di medici greci tradotti in latino e sopravvissuti alla caduta di Roma, mentre rimaneva severamente vietato lo studio interno del corpo umano, proibito tassativamente dalla religione cattolica che vietava la profanazione del cadavere. Si studiava il sintomo più evidente che il paziente presentava e, con le poche armi a disposizione, si cercava di alleviare la sofferenza, mentre per le patologie più gravi o impegnative c’era il “cambiamento d’aria”, ovvero il modificare l’ambiente in cui si viveva, le persone che si frequentavano, i ritmi e riti familiari e sociali, che spesso portava a guarigioni inaspettate.

Un caso emblematico in tal senso è stato eternato a livello letterario nel Decamerone, in cui un gruppo di giovani uomini e donne delle classi agiate scappano dalla città flagellata dalla peste per rifugiarsi in campagna così da sottrarsi al contagio, raccontandosi delle novelle per passare il tempo in attesa della fine dell’epidemia.

Nelle menti più aperte iniziò a farsi strada il concetto che parte degli stati di malessere somato-emotivi (fatti strettamente correlati perché non si è mai visto un paziente sofferente per un problema fisico

che stia bene emotivamente) potessero trarre giovamento del cambiamento di stile di vita e che quindi questo potesse esserne la causa. Scrive il dottor Filippo Ongaro:<sup>5</sup> «Sai cos'è l'epigenetica? È una parola che potresti aver già sentito e che magari hai legato al termine più conosciuto di genetica».

Effettivamente i due termini sono collegati, seppur non perfettamente sovrapponibili. L'epigenetica, infatti, è una branca relativamente moderna dello studio della biologia, e letteralmente significa “che sta sopra la genetica”. Siamo abituati a pensare che il DNA nelle nostre cellule determini chi siamo e che sia finita lì, che cioè l'informazione genetica sia statica e immutabile. Ma questo è vero solo in parte, perché la sequenza dei nostri geni non corrisponde alla totalità di quello che il nostro corpo manifesta.

È qui che entra in campo l'epigenetica, con lo studio dei meccanismi di regolazione del DNA, che risulta essere una struttura plastica e adattabile. L'epigenetica, infatti, si occupa dei cambiamenti che influenzano il fenotipo senza alterarne il genotipo: studia le modificazioni ereditabili che variano l'espressione genica, ma senza alterare la sequenza del DNA.

La premessa sembra complicata, ma per spiegarla in maniera semplice possiamo metterla così: la genetica studia la struttura del DNA, mentre l'epigenetica il modo in cui i geni si esprimono, ovvero quanto siano accesi o spenti. Secondo Thomas Jenuwein, scienziato tedesco che studia questa materia da vicino, la differenza tra genetica ed epigenetica può essere paragonata alla differenza che passa fra leggere e scrivere un libro: una volta scritto, il testo (i geni o le informazioni memorizzate nel DNA) sarà identico in tutte le copie, ma ogni

---

5. Si può approfondire nel blog: [www.metodo-ongaro.com/blog/epigenetica-alimentazione-e-comportamento](http://www.metodo-ongaro.com/blog/epigenetica-alimentazione-e-comportamento)

lettore potrà poi interpretare la trama in modo diverso. Analogamente, l'epigenetica permette interpretazioni diverse di un modello fisso (il codice genetico) e può dare luogo a diverse letture, a seconda delle condizioni variabili con cui il modello viene esaminato.

Quindi il DNA è il manuale di istruzioni che, per costruire diversi tipi di cellule, viene letto in modi diversi. Si possono leggere alcuni capitoli e non altri, il testo si può sottolineare, cancellare e sovrascrivere. I meccanismi di regolazione epigenetica fanno esattamente questo: se il genoma (DNA) è un libro intonso, l'epigenoma è l'insieme di appunti, etichette e sottolineature successive che servono a ricordare i punti salienti da andare a recuperare per poi utilizzare nella estrinsecazione vitale.

Quale è l'elemento comune che interferisce e regola questi fattori? È lo stress ambientale.

Organismi viventi sottoposti a condizioni ambientali difficili sviluppano contromisure adattative che vengono registrate nelle etichette epigenetiche e alcune di queste riescono a essere trasmesse anche alle generazioni successive. E questo per tre generazioni sino a che, se non stimolate, scompaiono.

Detta così sembra proprio che l'estrinsecazione epigenetica costituisca il meccanismo sottostante alla cosiddetta ereditarietà dei caratteri acquisiti che siamo soliti attribuire a Jean-Baptiste de Lamarck.<sup>6</sup> Lamarck fu tra i primi a intuire che l'organismo vivente si adatta all'ambiente su base funzionale. Nello specifico, ha affermato che le modifiche acquisite nel corso della vita di un individuo vengano trasmesse alla sua discendenza.

---

6. Jean-Baptiste de Lamarck (1744-1829) introdusse verso la fine del XVIII secolo il termine "biologia" ed elaborò la prima teoria dell'evoluzione degli organismi viventi basata sull'adattamento e sulla ereditarietà dei caratteri acquisiti.

La cosa che forse può stupire è che anche Charles Darwin<sup>7</sup> era effettivamente lamarckiano quando nella sua opera sull'origine delle specie definiva «gli effetti dell'aumentato uso e del non uso».

Nello specifico, affermava come gli animali domestici avessero rafforzato oppure indebolito nel tempo alcune loro parti fisiche rispetto alla loro controparte selvatica, in seguito al semplice cambio di stile di vita avvenuta nel tempo (come vivere dentro un'abitazione data dall'uomo rispetto alla foresta), e queste erano state ereditate dai loro cuccioli in maniera stabile.

Darwin non era però lamarckiano per altri aspetti. Non credeva infatti che l'evoluzione portasse necessariamente a una crescente complessità e progresso, ma che l'individuo si adattasse semplicemente a un determinato ambiente nell'ottica di massimizzare le possibilità di sopravvivenza della specie. Ovviamente né Darwin né Lamarck erano a conoscenza dell'esistenza del DNA, dei geni, e men che meno degli epigeni, ma a livello teoretico le loro intuizioni aprirono la strada a una riflessione cruciale per lo sviluppo di tante discipline medico-scientifiche, naturalistiche e antropologiche.

A ogni buon conto, quello che Lamarck pensava alla fine del XVIII secolo si può collegare alle moderne basi epigenetiche. Il suo ragionamento si fondava sulla proposizione che gli organismi viventi non sono immutabili, bensì si trasformano ininterrottamente per adattarsi all'ambiente al fine di aumentare le proprie possibilità di sopravvivenza. Le loro trasformazioni si accumulano così nel corso delle generazioni, dando luogo a specie nuove. Per fare un esem-

---

7. Charles Darwin (1809-1882) è stato un biologo, naturalista, antropologo, geologo ed esploratore britannico, celebre per aver formulato la teoria dell'evoluzione delle specie animali e vegetali per selezione naturale agente sulla variabilità dei caratteri ereditari, e della loro diversificazione e moltiplicazione per discendenza da un antenato comune. Pubblicò la sua teoria sull'evoluzione delle specie nel libro *L'origine delle specie* che è il suo lavoro più noto. Raccolse molti dei dati su cui basò la sua teoria durante un viaggio intorno al mondo sulla nave HMS Beagle, e in particolare durante la sua sosta alle Isole Galápagos.

pio, secondo Lamarck le giraffe, per potersi nutrire delle foglie degli alberi, allungarono a poco a poco il loro collo, tramandando questa modificazione di generazione in generazione, in maniera che oggi possiamo definire come epigenetica.

Oggi, dunque, sappiamo che gli organismi viventi hanno due modi per adattarsi all'ambiente: il primo è la selezione naturale che opera sulle varianti genetiche, un processo che lavora sul lungo termine nel corso di generazioni e generazioni. Il secondo è la cosiddetta plasticità fenotipica, ovvero la capacità che un organismo ha di adattarsi all'ambiente nel corso della propria vita, senza andare a modificare il proprio corredo genetico, ma solo modificando i *pattern* di espressione genica, il proprio epigenoma.

Ma noi siamo composti da un corpo somatico e da una mente emotiva, per cui dobbiamo pensare che per gli esseri umani certi cambiamenti avvengano in maniera più rapida. Se stimoli ripetuti determinano l'estrinsecazione di forme fisiche che meglio si adattano all'ambiente in cui si vive, al contempo le parole e i pensieri modificano in maniera radicale una persona nel breve volgere di anni, specialmente se relativi a quelli della crescita. Ciò che Sigmund Freud, padre della psicanalisi, aveva solo teorizzato è stato ora dimostrato.

## L'attività psichica inconscia plasma le strutture del cervello e le fa cambiare

Al 101° congresso della *American Psychoanalytic Association* di Chicago, uno studio dei ricercatori dell'università del Michigan coordinato dal prof. Howard Shervin ha scoperto che l'attività elettrica cerebrale, specchio della conformazione dei neuroni, si modifica soltanto in seguito a stimolazioni conflittuali subliminali, cioè a stimoli che

vanno ad agire sul nostro inconscio. Che esperimento hanno eseguito i ricercatori?

Sono stati scelti 11 soggetti con disturbi di ansia che sono stati sottoposti a trattamenti psicoanalitici. Durante questi trattamenti lo psicologo cercava di scoprire qual era il conflitto inconscio alla base del disturbo. Nelle sessioni di trattamento i ricercatori individuavano alcune parole chiave che potevano evocare il conflitto (per esempio “coltello” se si era stati vittima di un’aggressione o “automobile” se si era sopravvissuti a un grave incidente stradale), che poi venivano ripetute mentre si registrava l’attività elettrica cerebrale del paziente con un elettroencefalogramma particolarmente sensibile. Se lo stimolo verbale durava almeno 30 millisecondi, cioè era sopraliminale, l’attività del cervello non si alterava. Se invece era subliminale, cioè durava un millesimo di secondo, cosa che la poteva far percepire solo a livello inconscio, l’attività elettrica cerebrale si alterava. In questo modo si è potuto dimostrare che è l’inconscio a registrare un’impronta nel cervello, così come ipotizzato da Freud.

È quindi il linguaggio che crea trasformazioni cerebrali che modificano (e quindi possono danneggiare o curare) il corpo. Proviamo ora ad applicare questa regola su noi dentisti, che lavoriamo sulla bocca, elemento principe in cui si sviluppa la fonazione (e quindi il parlato) oltre che tre tra le più importanti funzioni vitali di base come il masticare, il respirare e il deglutire.

Anche solo da questo primo dato possiamo iniziare a capire come, curando la bocca, possiamo intervenire in maniera impattante anche sul resto del corpo.

Le ricerche in ambito psicologico hanno confermato che il nostro carattere, dal quale scaturisce in parte il nostro destino, dipende in maniera importante dalle abitudini che abbiamo adottato durante la nostra vita. Sono i singoli comportamenti che poniamo in essere

in ogni momento della giornata, anche in quelli in cui siamo meno attenti e di cui non ci accorgiamo, che, sommati uno all'altro, determinano la qualità della nostra vita.

L'epigenetica ha realisticamente dimostrato che gran parte della salute del nostro corpo dipende dalle decisioni che prendiamo quotidianamente quando decidiamo cosa mangiare, cosa bere, come muoverci e come pensare, in quanto la nostra mente si adatta ai pensieri e ai comportamenti ricorrenti, modellandosi conseguentemente su questi secondo un processo detto neuroplasticità. Più praticiamo una certa linea di azione e più le strutture nervose che la determinano si rafforzano, così come accade per un muscolo. Questo avviene sempre, sia che siamo noi che autonomamente decidiamo i nostri comportamenti, sia se cadiamo vittime di comportamenti automatici rituali o indotti da altri.

Strati sempre più massicci di mielina<sup>8</sup> andranno ad avvolgere i nervi che regolano i nostri comportamenti più frequenti, rendendo così la trasmissione dell'impulso tanto agevole da diventare quasi un automatismo. È così che si instaurano a livello biochimico le nostre abitudini, sia positive che negative, e alla fine possono alterare a livello fisico la nostra postura e a livello relazionale la nostra estrinsecazione nel mondo.

Stesso discorso per la costituzione della nostra bocca. Anche questa subisce le interferenze epigenetiche già dalla nascita, per cui la sua estrinsecazione nell'oggi sarà il risultato per ognuno di noi delle esperienze e della qualità della vita vissuta. Quindi possiamo affermare che la psiche di una persona è impressa nella sua bocca, e in modo reciproco ogni trasformazione a livello orale ha ripercussioni sulla psiche. Per questo motivo possiamo ipotizzare che molte delle cause più

---

8. Membrana isolante che si dispone attorno ai nervi, a struttura lamellare, costituita prevalentemente da lipidi e proteine.

profonde delle dismorfosi orali riguardino principalmente la natura psicoaffettiva e lo stile di vita dell'individuo. Perciò, il trattamento delle stesse deve aprirsi a un approccio globale, non limitato alla sola meccanica di muscoli e ossa, adattandosi alle specifiche esigenze (e storia) di ogni paziente.

Nel 1997 Caponera e colleghi<sup>9</sup> hanno effettuato un importante studio sugli effetti dell'allattamento artificiale sullo sviluppo delle dismorfosi orali nel bambino. In collaborazione con i Padri Camilliani in Kenya, hanno notato come nei villaggi spersi presso le colline di Kisii, una zona molto lontana dagli influssi della colonizzazione, nei bambini di età compresa fra i 3 e i 6 anni l'incidenza delle malocclusioni e delle abitudini viziate fosse prossima allo zero. La situazione peggiorava già nei rilievi effettuati presso il Tabaka Mission Hospital, ospedale periferico situato vicino alla città, in cui esisteva una seppur modesta assistenza neonatale, e peggiorava decisamente in quelli effettuati nell'ospedale centrale di Nairobi, la capitale del Kenya. La più probabile spiegazione, secondo gli studiosi, risiedeva nel diverso modello comportamentale delle madri. Mentre nei villaggi in collina queste allattano i neonati al seno ben oltre i due anni, nella zona dell'ospedale missionario, e ancora di più a Nairobi, sotto l'influenza delle strutture mediche occidentali, sostituivano in tutto o in parte l'allattamento esclusivamente naturale con quello artificiale.

Il dottor Edoardo Bernkopf;<sup>10</sup> ricollegandosi a questo studio, dimostrò il collegamento patogenetico dell'allattamento artificiale, così frequente fra le mamme nel mondo occidentale di questo secolo, con l'insorgenza degli schemi deglutitori disfunzionali e, di conse-

9. Caponera O. *et al*, "Il ruolo della dieta nella prevenzione delle disfunzioni oro-craniali", 1° congresso della Associazione europea della Salute Dentale, Cittadella, 1997.

10. Bernkopf E. *et al*, "Effetti dell'allattamento artificiale sulla struttura cranio-mandibolo-vertebrale", *Medico e Bambino*, 19, 2000.

guenza, dei vari quadri di malocclusione dentaria e scheletrica così frequente nei sempre meno bambini dei nostri paesi, a tasso di nascita oramai negativo. Questo, unito all'eccessiva pressione e aspettativa che due genitori stressati mantengono sul sempre più frequente figlio unico, che ha perso la possibilità di estrinsecare il suo Io vivendo costretto da regole imposte dall'ambiente familiare, scolastico, sportivo, educativo improntato all'ipercontrollo,<sup>11</sup> si ripercuotono sulle strutture cerebrali che attraverso i loro effettori, i muscoli, sono alla base delle dismorfosi orali, che interessano oramai più dell'80% dei bambini che vivono nei paesi sviluppati.

Il sistema nervoso centrale, che tutto controlla e regola nella vita di ognuno di noi, è costantemente in rapporto e sotto il controllo di quattro importanti ambiti:

1. Le funzioni neurovegetative primarie (respirazione, deglutizione, masticazione, fonazione).
2. Gli organi principali (cuore, polmoni, intestino, fegato, reni).
3. La bocca e l'ATM (articolazione temporo mandibolare).
4. I centri psico-affettivi sottocorticali incoscienti.

Insegna il dottor Rodrigue Mathieu,<sup>12</sup> padre della OSB (Organizzazione Spaziale della Bocca), che non si può vedere l'invisibile, mentre si può vedere come esso si manifesta. E questa manifestazione nasce dall'estrinsecazione epigenetica della nostra vita.

Volendo studiare noi stessi, facendo una introspezione, dobbiamo prendere coscienza che viviamo portandoci dietro i gusti di qualcun altro che ci ha preceduto in famiglia. Dirò di più, studi recenti hanno stabilito che ci vogliono circa tre generazioni per eliminare del tutto le cattive abitudini ereditate nel tempo.

11. Ovidi R., *Perché i figli della playstation hanno i denti storti*, Terra Nuova, 2011.

12. Vive e lavora a Montpellier.

Sta a noi capire che i rituali familiari sono l'eredità della vita di un altro. Prendere coscienza di questo e operare un taglio, significa dichiarare la propria indipendenza. Liberarsi dei gusti e dei rituali del padre o della madre, oppure del nonno o nonna, fa sì che finalmente ci si possa sentire liberi di trovare sé stessi e iniziare capire come vogliamo vivere.

Tony Robbins<sup>13</sup> ha coniato la celebre frase «la tua biografia non è il tuo destino». Ed è su una base come questa che agiscono le terapie di riabilitazione globale della bocca. Queste si possono svolgere a qualunque età e possono portare a un cambiamento sostanziale dello stato somato-emotivo del paziente.

Anni fa ho curato un ragazzo di 24 anni, Enrico, che frequentava l'università. Dopo aver letto che mi occupavo di dentosofia e riabilitazione orale globale, nonostante abitasse in una cittadina sul mare Adriatico, a centinaia di chilometri di distanza e con il mare di mezzo, decise di intraprendere un programma terapeutico presso il mio studio. La sua era una situazione veramente drammatica in cui aveva smesso di studiare e di fare sport, e passava gran parte del suo tempo a casa con la depressione. Gli erano state diagnosticate la sindrome da fatica cronica e la fibromialgia, e si trovava nel pieno di una sindrome cranica con cefalea, vertigini e rachialgia. Gli era stata proposta una terapia ortodontica con le classiche quattro estrazioni, senza valutare le funzioni orali in cui deglutizione, masticazione e respirazione risultavano palesemente deficitarie. Tutte le visite che aveva fatto si erano limitate alle classiche indagini radiologiche, dentali, scheletriche, ma nessuna si era occupata di valutare in maniera globale il suo stato.

---

13. Anthony "Tony" Robbin (1960) è uno scrittore statunitense, life coach, formatore motivazionale ed esperto di PNL, conosciuto in questi campi in tutto il mondo.

Iniziammo una terapia a distanza, in quanto per lui non era semplice raggiungere l'aeroporto di Alghero, ma con appuntamenti inizialmente mensili iniziammo il recupero delle funzioni a cui pian piano si accompagnò quello delle forme. Il suo percorso terapeutico fu rigido: per recuperare una deglutizione disfunzionale sono infatti necessarie 300.000 ripetizioni coscienti in cui si reimpara a inghiottire bene, e gli esercizi di TMF (Terapia MioFunzionale) devono essere eseguiti tutti i giorni, da lunedì alla domenica, comprese vacanze e giorni di festa, a cui abbiamo abbinato un dispositivo di rieducazione detto APF (Attivatore PoliFunzionale) che va indossato per un'ora al giorno di veglia e durante tutta la notte.

Enrico è stato un bravissimo paziente, e il suo impegno ha pagato. Ritrovò le energie che aveva perso, riprese a studiare e ad andare in piscina, si laureò e iniziò a lavorare, e finalmente andò a vivere da solo liberandosi di babbo e mamma. Dice Rodrigue Mathieu: «Non ci si libera mai piano piano di babbo e mamma, ma tutto d'un colpo. Gli vogliamo sempre bene, ma dobbiamo respirare finalmente liberi».

Quando, dopo tre anni, Enrico venne a salutarmi in Sardegna, era un altro uomo. Aveva in mano la sua vita, stava bene e, al momento di lasciarci, ci siamo abbracciati e ci siamo entrambi messi a piangere. Ho imparato tanto da Enrico.



# Indice

<b>Introduzione</b>	3
<b>Capitolo I. Perché sempre più persone hanno i denti storti?</b>	7
L'attività psichica inconscia plasma le strutture del cervello e le fa cambiare	13
<b>Capitolo II. Il dentista deve curare solo i denti o anche la persona?</b>	21
<b>Capitolo III. I rapporti somato-emotivi tra bocca e corpo</b>	33
<b>Capitolo IV. La psicosomatica e la psicodonzia</b>	63
Equilibrio psichico e stato di salute ottimale	65
Fatica fisica e fatica mentale. Come funzionano?	66
La psicodonzia	69
<b>Capitolo V. Mai più paura del dentista?</b>	85
La sedazione cosciente	92
Auricoloterapia	94
Il post-operatorio dopo i grandi interventi chirurgici di riabilitazione	99
<b>Capitolo VI. Il piccolo paziente dal dentista</b>	103
Il decalogo del buon genitore dal dentista	110
I dieci "punti" fondamentali!	112
Alimentazione	118
Un approfondimento a proposito del latte...	120
Abitudini viziate o scorrette	123
Cosa deve guardare un genitore	124
<b>Capitolo VII. L'età dell'adolescenza</b>	135
Bevande gassate/dolci	138

Acqua calda e limone	139
Piercing	140
Sigarette e fumo	141
Alitosi	143
<b>Capitolo VIII. Il dilemma delle patologie dell'ATM</b>	147
Il rapporto tra lingua e malocclusione	156
<b>Capitolo IX. Un bel sorriso anche a settant'anni</b>	169
<b>Capitolo X. Curare l'ambiente per tenere sano l'organismo</b>	177
<b>Conclusioni</b>	187
<b>Indice</b>	189



La nostra salute generale passa anche per la salute di bocca e denti, perché proprio lì possono ripercuotersi problemi di postura, esiti di traumi, effetti di una cattiva alimentazione e di stili di vita insalubri.

In questo testo agile, chiaro ed efficace troviamo la spiegazione e i suggerimenti necessari per affrontare, in modo naturale e con una visione a 360 gradi, le problematiche che possono interessare la nostra bocca.

Giuseppe Massaiu, odontoiatra all'avanguardia anche nei trattamenti olistici, ci offre una nuova prospettiva per capire come scegliere un bravo professionista e costruire con lui l'alleanza medico-paziente che consente di preservare e riconquistare la salute.



**Giuseppe Massaiu**, medico e odontoiatra, si è specializzato in Odontostomatologia nel 1990, poi perfezionato in Occlusione e postura in chiave kinesiologica. Da sempre si occupa di Gnatologia e Riabilitazione Orale Globale. Negli anni ha imparato da tanti maestri ad intrecciare l'odontoiatria con altre terapie rivolte alla cura della persona nel suo complesso, valutando il paziente anche dal punto di vista strutturale, biochimico ed emotivo. Autore prolifico, ha già pubblicato: *Cura il sorriso, mordi la vita*, *Il dentista del futuro*, *Segretaria vincente* e *Sano pensare*.

ISBN 88 6681 758 1



€ 14,00

- carta ecologica
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:  
[www.terranuovalibri.it](http://www.terranuovalibri.it)