

# SSO

# Sapere

Salute orale

## Dentifricio in compresse invece della pasta dentifricia

 Lisa Ewersbach

 Istock.com



**Sul mercato si stanno affacciando sempre più ditte che propongono dentifrici in compresse, decantandoli come l'alternativa naturale e sostenibile a quelli tradizionali. Ma queste compresse puliscono e proteggono davvero altrettanto bene i denti?**

Oggigiorno sono numerosi i produttori che pubblicizzano alternative ai dentifrici tradizionali sotto forma di compresse e lo fanno puntando consapevolmente sulla sostenibilità e su ingredienti naturali, vegani e biodegradabili. Ma queste compresse di dentifricio sono efficaci anche dal punto di vista odontoiatrico?

### **Prima vanno masticate, poi si inizia a pulire**

La differenza tra le compresse di dentifricio e le paste dentifricie sta nella modalità d'uso. Per prima cosa, le compresse vanno masticate e sciolte in bocca grazie alla saliva. Solo a quel punto si forma una schiuma che può essere applicata sui denti e sulle gengive con l'ausilio di uno spazzolino. Questa procedura è più lunga della pulizia dei denti con un dentifricio tradizionale. Dal punto di vista odontoiatrico non è chiaro come le sostanze contenute nelle compresse vengano rilasciate, distribuite nel cavo orale e infine esplicano la loro efficacia. Le sostanze contenute nei dentifrici

tradizionali, infatti, sono già disciolte nella pasta dentifricia, hanno la consistenza di un gel e vengono applicate direttamente sui denti con uno spazzolino.

### **Meno ingredienti, spesso senza fluoruri**

Le compresse di dentifricio non sono altro che polvere pressata sotto forma di pastiglie, contenenti sostanze naturali come lo xilitolo o la stevia (dolcificanti naturali), carbonato di calcio e bicarbonato di sodio (lievito in polvere). A tutto ciò non vengono aggiunte di proposito né acqua né altre sostanze. Gran parte delle compresse contiene pertanto solo la metà degli ingredienti di un dentifricio tradizionale. Inoltre, spesso non sono presenti, o solo in minima parte, i fluoruri, che sono indispensabili per un'igiene orale accurata, poiché rendono i denti più resistenti agli acidi, remineralizzano lo smalto indebolito dagli attacchi degli acidi e inibiscono la proliferazione dei batteri presenti nella placca, responsabili della carie.

### **Sostenibili ma costosi**

Dal punto di vista odontoiatrico, quindi, un dentifricio tradizionale presenta molti più vantaggi delle compresse. Tuttavia, l'igiene orale quotidiana con un dentifricio tradizionale grava in misura maggiore sull'ambiente: il riciclaggio dei loro imballaggi e dei tubetti di plastica è infatti più complesso. Sotto questo aspetto, le compresse sono effettivamente più sostenibili ed ecologiche, ma sono anche molto più costose. I periti della fondazione tedesca per i consumatori Stiftung Warentest hanno infatti calcolato che per ottenere la stessa efficacia di un buon dentifricio contenente fluoruri bisogna utilizzare diverse compresse per volta. Quindi, alla fine dei conti, un dentifricio in compresse costa circa otto volte di più di

un dentifricio economico contenente fluoruro.

© 2025 Società svizzera odontoiatri