

# LA DEGLUTIZIONE SPONTANEA

## Che cosa è:

È un atto riflesso, innato, inconscio, incondizionato, è presente alla nascita insieme alla respirazione ed al riflesso per la protezione delle vie respiratorie. Questo atto funzionale comporta la necessità d'ingoiare involontariamente ogni 3-4 minuti per tutta la vita, nella veglia e durante il sonno. Questa funzione, definita come **Deglutizione Spontanea**, è tanto preziosa, quanto sottovalutata, tanto frequente quanto ignorata. L'importanza di questo atto involontario, per conseguire e preservare il bilanciamento della *mandibola* rispetto alla testa e della testa rispetto alla *postura* di tutto il corpo, non è stato oggetto di ricerche adeguate. Molti studiosi si sono occupati della fisiologia, della frequenza, delle modalità con cui si realizza, nessuno della indispensabile azione salutare per tutte le componenti dell'apparato della *masticazione*.

## AZIONE SUI DENTI e sulla loro posizione e stabilità

Le contrazioni dei muscoli, interessati alla *deglutizione*, sono attivate da riflessi coordinati, sono modulate da organi sensoriali capaci di recepire gli stimoli e trasmetterli ai centri nervosi. Questi recettori, pressocettori e nocicettori, non rendono possibile traumi sui denti durante la *masticazione e deglutizione*. Ad ogni atto di **Deglutizione Spontanea** i denti sono spinti verticalmente secondo l'asse maggiore, quindi piantati e rinsaldati nell'osso. I denti inoltre sono ripetutamente sollecitati ad avere corretti rapporti con gli antagonisti in massima interscuspideazione, tanto che si spostano e si adeguano, fino ad assumere una posizione armonica con i muscoli e le articolazioni.

## AZIONE EUTROFICA SUL PARADENZIO

(azione favorevole sulla salute e nutrimento di gengive, legamento dento-alveolare e osso mandibolare)

Nella *deglutizione* i contatti tra i denti sono fugaci ed intermittenti, generano azione di compressione e decompressione sul *parodonto* (apparato di sostegno del dente), quindi azione di pompa che attiva la circolazione sanguigna. L'azione eutrofica ed antibatterica, che l'afflusso facilitato di sangue comporta, assicura l'integrità di tutto il complesso dento-parodontale e accresce le difese contro le infezioni, insieme alla corretta igiene evita *gengivite, parodontite e piorrea*.

## AZIONE SUI CONDILI e tutta l'articolazione della mandibola

I *condili* si rimodellano continuamente per l'azione di stimoli funzionali ripetuti, anche i dischi e i legamenti si adeguano in modo da non causare una situazione di discrepanza tra la posizione strutturale e la posizione funzionale. Il corretto movimento del *condilo* evita le lesioni e deformazioni causa di dolori e limitazione all'apertura e chiusura della bocca, di scrosci, click, deviazioni mandibolari. Il rimodellamento funzionale continuo di queste formazioni anatomiche assicurano un Armonico Equilibrio a tutte le Componenti del Sistema per tutta la vita, se non intervengono stimoli parafunzionali o forze anomale che agiscono dall'esterno.

## AZIONE AUTOARMONIZZANTE ED EUTROFICA SU TUTTE LE COMPONENTI DEL SISTEMA.

La **Deglutizione Spontanea** attiva con continuità e ritmo una ginnastica muscolare e vascolare che ha azione eutrofica sul *parodonto*, come abbiamo visto, ma anche sui muscoli, sulle *ossa mascellari e sulle articolazioni*. I movimenti, le contrazioni muscolari sono controllate dalla componente Neuromuscolare sempre vigile ed attiva; dotata di spiccata sensibilità, capace di far avvertire micrometrici spostamenti e spessori di centesimi di millimetro che si frappongono tra i denti. È quasi impossibile deglutire se la *mandibola* non è centrata, bilanciata e immobilizzata nella giusta *occlusione*. Pertanto questo riflesso innato, ancestrale della **Deglutizione Spontanea** è il Biomeccanismo fisiologico di Autoarmonizzazione con il quale la Componente Neuromuscolare verifica e controlla che il rapporto intermascellare avvenga nella giusta posizione in armonia con tutte le altre componenti . Questo dono della natura per poter agire ed essere prezioso per benessere e salute non deve essere ostacolato. La mandibola può essere ricentrata e ribilanciata ad ogni atto di *deglutizione* soltanto se non è sottoposta al peso della testa come nelle posizioni errate durante il sonno. Vedi [Bruxismo](#) e la [trattazione completa](#).