



ALIMENTAZIONE E SALUTE ORALE

I CIBI CHE MINACCIA IL NOSTRO SORRISO

L'educazione alla salute orale richiede l'insegnamento di un'adeguata igiene orale, ma soprattutto l'abitudine ad un corretto stile di vita, che preveda un'alimentazione sana fin dalla prima infanzia. Poiché molti dei fattori di rischio di carie e malattie gengivali sono comuni ad altre patologie che possono colpire il nostro organismo (diabete, ipertensione, obesità), le stesse misure preventive e che aiutano a salvaguardare i denti, sono indispensabili anche per il mantenimento della salute generale. La dottoressa Lanni, igienista dentale della "Clinica Sorriso Del Bambino", ci fornisce alcuni suggerimenti per un sorriso sano nel tempo.

▶ Dottorssa Lanni, quali cibi possono danneggiare i nostri denti?

La dieta influenza notevolmente la salute orale perché alcuni alimenti sono acidi e possono erodere direttamente lo smalto (es: bibite gassate, agrumi), altri invece favoriscono la crescita dei microrganismi responsabili della carie a causa degli zuccheri aggiunti.

I batteri infatti sono in grado di metabolizzare gli zuccheri ingeriti producendo acido lattico, che demineralizza lo smalto.

È importante quindi privilegiare una dieta ricca di vitamine, proteine e minerali (frutta, verdura fresca e latticini), evitando il più possibile il consumo di dolci fuori pasto, in particolare quelli con consistenza molle e appiccicaticcia (come merendine preconfezionate, cioccolata in barattolo, caramelle gomOSE) che si attaccano ai denti più tenacemente e restano in bocca per tempi più prolungati.

▶ Bisogna quindi rinunciare del tutto a certi alimenti?

Non in assoluto; bisogna considerare che la frequenza di assunzione è più rilevante della quantità. È bene concentrare gli snack dolci in 2-3 momenti al massimo nell'arco della giornata, senza dare zuccheri in maniera continuativa perché questo crea un costante apporto di nutrimento ai batteri responsabili di carie e gengiviti. Inoltre è preferibile limitarne il consumo a quando si ha la possibilità di lavarsi i denti o in alternativa momentanea è possibile utilizzare

chewing-gum a base di xilitolo che hanno la capacità di stimolare la salivazione e quindi neutralizzare il pH, anche se nulla sostituisce filo e spazzolino!! Le mamme devono evitare assolutamente di intingere i succhiotti nel miele o far addormentare i piccoli con biberon a base di camomilla, latte o tisane zuccherate e insegnare ai loro bambini che l'ultima cosa che si fa prima delle nanna è lavare i denti.

▶ Quali sono le tecniche di igiene più efficaci?

I denti vanno spazzolati dopo aver mangiato, ma non prima di 20 minuti dalla fine del pasto, con spazzolini morbidi e utilizzando dentifrici contenenti fluoruri che riducono la produzione di acidi e favoriscono la rimineralizzazione delle carie iniziali.

Il dentifricio deve essere gestito dall'adulto in quantità adeguata (una nocciolina): in questa dose il fluoro anche se fosse ingerito non è nocivo ma è efficace a livello locale per prevenire la carie.

I movimenti più corretti e semplici sono circolari a livello gengivale cui far seguire dei movimenti di asportazione dello sporco "dal rosa verso il bianco", cioè dalla gengiva verso la punta del dente, tenendo la bocca aperta e spazzolando le arcate in maniera indipendente, un gruppetto di denti per volta.

È importante fare gli stessi movimenti per tutti i denti esternamente e internamente. L'unica zona in cui si possono fare movimenti orizzontali è quella delle superfici masticanti.



Dott.ssa
**MARIANNA
LANNI**
IGIENISTA DENTALE

Ha conseguito nel 2002 col massimo dei voti e la lode il diploma di laurea in igiene dentale e nel 2009 la laurea in igiene di primo livello.

Ha frequentato inoltre numerosi corsi teorico-pratici specializzandosi in terapia parodontale di supporto e motivazione del paziente.

In Clinica Sorriso del bambino è responsabile del reparto di Igiene e Prevenzione, con esecuzione di terapie di mantenimento e con insegnamento di metodiche personalizzate di igiene di bocca e denti e di prevenzione della carie e delle malattie gengivali, sia negli adulti che nei bambini.

CHIEDI UN CONSULTO



clinica.sorriso@medicinamoderna.tv