

METTIAMO A DIETA I NOSTRI DENTI



ESISTE UNO STRETTO LEGAME TRA ALIMENTAZIONE E SALUTE DEI DENTI



Mangiare in modo scorretto può generare carie ed esporre a malattie delle gengive di diversa gravità, che possono arrivare fino alla perdita dei denti

**LA BOCCA È ASSIMILABILE AD UN
DELICATO AMBIENTE CHE, PER
MANTENERE INALTERATO IL SUO
PERFETTO EQUILIBRIO, HA BISOGNO DI
CURE ATTENTE E CONTINUE**



QUESTE, OLTRE ALL'IGIENE, INCLUDONO UNA SELEZIONE DI CIBI E BEVANDE



CIBI AMICI DEL SORRISO



- **LATTE E DERIVATI** per il loro elevato contenuto in calcio, proteggono la salute dei denti, la cui struttura è prevalentemente composta proprio da questo minerale
IMPORTANTE: è avere l'accortezza di ricorrere allo spazzolino dopo il consumo per eliminare i residui di lattosio
- **VERDURE A FOGLIA LARGA** (bietta, spinaci ed insalata) stimolano la salivazione e aiutano a pulire la bocca
- **FRUTTA CROCCANTE E RICCA DI FIBRE** (mela, frutti di bosco, etc.)
 - ✓ stimolano la salivazione e aiutano a pulire la bocca
 - ✓ contengono sostanze antibatteriche capaci di ridurre i depositi di placca dell'80% (purché assunti senza zucchero)

CIBI AMICI DEL SORRISO



- **SEDANO E CAROTE** idratano e al tempo stesso eliminano la placca
- **RAPANELLI, POMODORI, CRESCIONE E CILIEGIE** contengono fluoro che rinforzano lo smalto dentario
- **PROTEINE** sono composti fondamentali per le strutture di sostegno della bocca: la carne bianca, il pesce ed i legumi, contengono ferro e magnesio utili alla salute di denti e gengive
- **CARBOIDRATI** è bene prediligere quelli integrali, che richiedono una masticazione più lunga rispetto a quella necessaria per i prodotti raffinati; non solo: pane e pasta bianchi e i prodotti da forno industriali aumentano i depositi di placca e la formazione di tartaro

CIBI AMICI DEL SORRISO



- **VINO ROSSO**, un bicchiere a pasto aiuta a tenere in forma il sorriso: i polifenoli di cui è ricco sono in grado di inibire la capacità dei batteri di aderire alla superficie dentale. Proprietà molto preziosa, dal momento che la carie è determinata da un'eccessiva proliferazione dei batteri naturalmente presenti nel cavo orale (tra cui soprattutto lo *Streptococco mutans*) e dal danneggiamento del “biofilm” che ricopre i denti, reso permeabile dall'aggressione degli acidi, che si creano un varco fino alle strutture interne

CIBI NEMICI DEL SORRISO



- **AGRUMI** (interi o spremuti) pur essendo ricchi di vitamine tra cui la C, che protegge le gengive, contengono acido citrico, fortemente abrasivo per lo smalto. Questo non vuol dire che debbano essere evitati; anzi, i loro nutrienti sono talmente preziosi da farne cibi indispensabili nell'alimentazione quotidiana. Ma è opportuno risciacquare la bocca subito dopo averli ingeriti
- Un vero e proprio attentato per il benessere del cavo orale è costituito da **BIBITE GASSATE ED ENERGY DRINK** che, per via della loro composizione zuccherina, hanno un'azione corrosiva su dentina e polpa. Al pari di **ACETO E BIRRA**. Chi assume regolarmente queste bevande (comportamento comunque sconsigliato dai nutrizionisti) dovrebbe almeno utilizzare un dentifricio specifico in grado di proteggere e riparare il film esterno dei denti

CIBI NEMICI DEL SORRISO

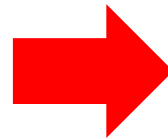
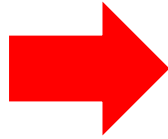
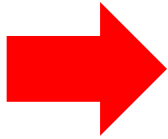


- **SNACK DOLCI E SALATI** (caramelle e dolci in genere, ma anche di patatine, tartine e semi oleosi) è opportuno limitarne il consumo perché lasciano residui adesivi il cui effetto dannoso viene moltiplicato dall'alcol
- **ALCOL** viene degradato da enzimi naturalmente presenti nella bocca che lo trasformano in 'acetaldeide', sostanza in grado di danneggiare i tessuti di sostegno delle gengive (*fibroblasti*)



Il cibo che
mangi può
essere o la
più sana e
potente
forma
di medicina
o la più lenta
forma di
veleno.

Ann Wigmore





WATCH OUT!!!!!!!!!!

AVETE CAPITO?



1) Il latte è un alimento che aiuta la salute dentale?

SI, MA.....

2) Snack e dolci salati aiutano la salute dentale?

NO

3) Gli agrumi aiutano la salute dentale?

SI, MA.....

4) Sedano e carote aiutano la salute dentale?

SI

Dott. Stefano Ciaurelli

BIOLOGO NUTRIZIONISTA

SPECIALIZZAZIONE FACOLTÀ DI MEDICINA E CHIRURGIA UNIVERSITÀ CAMPUS BIOMEDICO DI ROMA

GRADUATE RESEARCHER FONDAZIONE SANTA LUCIA (CENTRO EUROPEO DI RICERCA SUL CERVELLO)

POST GRADUATE RESEARCH ASSISTANT UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA "LA SAPIENZA"

CONSULENZA NUTRIZIONALE IN CONDIZIONE FISIOLÓGICA E PATOLOGICA
MEDIANTE ANALISI DEL DNA