

Denti, i cibi da evitare per non rovinarli

LINK: <https://www.quotidiano.net/salute/denti-cibi-da-evitare-1.4925892>



Denti, i cibi da evitare per non rovinarli Una corretta igiene orale può non bastare. Ecco una piccola guida anche in vista delle scorpacciate del periodo natalizio di ALESSANDRO MALPELO Controllo dal dentista Le tue abitudini alimentari ti stanno rovinando i denti? Sapevi che la gomma da masticare stimola la salivazione ma, se prolungata per ore, infastidisce lo stomaco? Conosci i prodotti che macchiano lo smalto dei denti a causa dei pigmenti naturali che contengono, e che costringono a sedute sbiancanti dal dentista? E ancora, sapevi che una mediocre igiene orale, complice la patina attorno al colletto dei denti, può alterare il meccanismo che regola la glicemia nel sangue e alterare il microbiota? Recenti ricerche hanno indicato una relazione tra denti in disordine e infiammazioni della gengiva, da una parte, cardiopatie e malattie endocrine come il diabete dall'altra. Ma quanto è

importante prendersi cura di denti e gengive, e qual è il modo migliore per farlo? Secondo la Bbc, che cita fonti del servizio sanitario inglese, la maggior parte degli adulti nel Regno Unito ha una affezione gengivale causata da un accumulo di placca batterica nella bocca. Alcuni di questi germi sono innocui, altri come i porphyromonas gengivalis, possono danneggiare le gengive e causare infiammazione. Cosa allora conviene fare per mantenere la bocca in ordine? Cura dei denti Dunque le abitudini alimentari, l'igiene orale, dentifricio spazzolino e filo interdentale, possono fare la differenza. Ottenere la giusta igiene orale di base è il primo passo verso una buona salute dentale. Ma basta lavarsi i denti dopo mangiato o bisogna spazzolare denti e gengive anche prima di sedersi a tavola? "Lavarsi i denti dopo mangiato è una regola ferrea, meglio aspettare almeno 30 minuti dalla fine del pasto perché se hai

mangiato qualcosa di acido o dolce lo smalto che riveste i denti devi rimineralizzare prima di spazzolare", ha affermato Sakina Syed, igienista dentale. "Generalmente diciamo che dovresti lavare i denti la notte prima di coricarti, e che durante la giornata occorre ripetere spesso l'operazione, fin dal risveglio al mattino". Una buona salute orale dipende anche da una buona articolazione della mandibola. Bruxismo, scorretta deglutizione, malocclusione o alterazione delle funzioni respiratorie sono alcuni di quei disturbi che possono compromettere anche il nostro sorriso. "Oggi l'immagine ha una valenza ben più profonda rispetto ad anni fa - afferma **Cesare Luzi**, specialista in Ortognatodonzia e presidente dell'**Associazione Specialisti Italiani Ortodonzia (ASIO)** - avere un sorriso sano, quindi, con denti ben allineati contribuisce a sentirsi più sicuri. La nostra

organizzazione ha pubblicato online "La Guida del Sorriso", scaricabile dal sito www.asio-online.it. Mettersi a dieta? Sappiamo che gli alimenti zuccherini, contenenti glucosio o carboidrati semplici, se finiscono tra i denti impastati di residui della masticazione, sono dannosi. "Le vitamine più importanti sono la vitamina D per i denti e la vitamina C per la salute delle gengive, mentre i minerali importanti sono il calcio e il fosforo", spiega Anna Groom, dietista inglese. "La vitamina C è coinvolta nella sintesi del collagene e quindi nel mantenimento di tessuti sani. È importante per la guarigione e una grave carenza è associata a sanguinamento delle gengive. La vitamina D è essenziale per consentire all'organismo di mantenere una quantità sufficiente di calcio per la salute delle ossa e dei denti. Il fosforo agisce insieme al calcio per mantenere la salute dei denti". La carenza di vitamina C è rara, ma se non ne hai abbastanza dalla tua dieta è facile aumentare l'assunzione. Pomodori, peperoni, broccoli e persino patate sono solo alcuni degli ingredienti ad alto contenuto di vitamina C. È più difficile ottenere vitamina D dagli alimenti - mentre si trova in pesci grassi, uova, carne e cibi

fortificati, Il SSN avvisa che la maggior parte delle persone nel Regno Unito prendere in considerazione l'assunzione di un supplemento in autunno e in inverno. Buone fonti di calcio sono i latticini, alcuni prodotti caseari, i broccoli e verdure a foglia verde, le arance, il tofu e il pane. Il fosforo è contenuto in carne, uova, noci, latticini, cereali integrali e frutta secca. Uno studio controllato randomizzato di otto settimane ha diviso 30 persone in due gruppi in base ai loro livelli di placca. Il gruppo sperimentale ha seguito una dieta "anti-infiammatoria", riducendo le proteine animali e i carboidrati trasformati e aumentando gli acidi grassi omega-3, la vitamina C, la vitamina D, gli antiossidanti, i nitrati vegetali e le fibre. Questo gruppo ha mostrato una riduzione significativamente più alta dell'infiammazione e del sanguinamento delle gengive rispetto al gruppo di controllo. È un piccolo studio e è necessario svolgere ulteriori ricerche prima di raggiungere conclusioni definitive. "Consigliamo una dieta equilibrata, che includa verdure a foglia verde, noci e altre verdure", afferma l'igienista. Questo sì questo no. Alimenti e bevande da

evitare Oltre alle bevande gassate zuccherate e agli alimenti ricchi di zucchero raffinato, questi sono alcuni dei peggiori (e talvolta sorprendenti) colpevoli di danni ai denti: Limone in acqua calda: bere in fretta, l'acido del limone aggredisce lo smalto Frutta secca, snack fruttati: frammenti difficili da rimuovere con la lingua. Patatine: attenti all'insulina, la patata stimola la glicemia. Alcuni tè alla frutta: se dolcificati, possono essere controproducenti. Acqua frizzante: il gas delle bollicine, bere la gassata durante i pasti. I denti possono ingiallire per effetto di alcuni vecchi antibiotici, per effetto del fumo di sigaretta, alcuni pigmenti vegetali possono macchiare il sorriso Zuccheri Ogni volta che mangi qualcosa di zuccherino o alcuni alimenti ricchi di amido, il livello di PH in bocca diminuisce, diventando più acido quando i batteri si nutrono di zuccheri e rilasciano acido. Quindi, se fai uno spuntino ogni mezz'ora, i tuoi denti non si stanno staccando dall'ambiente acido, il che porterà a un rischio aumentato della carie. Motivo in più per lavarsi i denti con spazzolino e dentifricio al fluoro. Normalmente il fluoro viene

messo in tutte le paste
dentifricie, visto il chiaro
effetto protettivo.