



+055 230 2412

marnis@studiodentisticomarnis.it

Via de' Barucci 29, 50127- Firenze

# 5 Cose sorprendenti che (forse) non sai sui tuoi denti

I denti non servono solo a mangiare o a mostrare un bel sorriso: nascondono segreti e curiosità che possono sorprenderti! Se sei una ballerina, sapere come prenderti cura dei tuoi denti è importante non solo per la tua salute, ma anche per migliorare le tue performance. Ecco 5 curiosità sui denti che probabilmente non conoscevi!

## 1. Lo Smalto dentale: la corazza del corpo umano

Lo smalto che ricopre i tuoi denti è la sostanza più dura prodotta dal corpo umano. Più duro delle ossa! Ma attenzione: non è indistruttibile. Abitudini errate come mangiare troppi zuccheri o lavarsi i denti subito dopo i pasti possono danneggiarlo. Aspetta almeno 30 minuti dopo aver mangiato per lavarti i denti e proteggere il tuo smalto.

## 2. Ogni sorriso è unico

Proprio come le impronte digitali, non esistono due sorrisi identici al mondo! I denti di ciascuno hanno una forma, un colore e un modo di incastrarsi unico. Per le ballerine, un sorriso personalizzato può diventare una firma distintiva sul palco. Mostra il tuo sorriso unico con orgoglio!

## 3. La saliva: L'eroina invisibile della bocca

La saliva è fondamentale per mantenere i denti sani e puliti. Agisce come una specie di "doccia naturale", eliminando i batteri e neutralizzando gli acidi che possono corrodere lo smalto. Quando balli per ore, tieni a portata di mano una bottiglietta d'acqua per mantenere la bocca idratata e la saliva attiva.

## 4. I denti e il cuore sono connessi

Una buona igiene orale non protegge solo il tuo sorriso, ma anche il tuo cuore. Alcuni batteri che causano malattie gengivali possono viaggiare attraverso il sangue e contribuire a problemi cardiovascolari. Insomma, spazzolare bene i denti non solo ti dà un sorriso smagliante, ma protegge anche la tua salute generale!

## 5. Anche i denti da latte sono importanti

I denti da latte spuntano intorno ai 6 mesi e cadono tra i 6 e i 12 anni, ma ciò non significa che siano meno importanti. Prendersene cura è essenziale per garantire che i denti definitivi crescano sani. Se hai sorelline più piccole, ricorda loro che anche i "dentini" meritano amore e attenzioni.

Per una ballerina, il sorriso non è solo una questione di estetica, ma anche di espressione. Curare i tuoi denti significa non solo sentirti bene, ma anche brillare sul palco. Ricorda: un sorriso sano è la base di una performance indimenticabile!

**un caro saluto**

**Sandro Cincinelli**

Responsabile studio dentistico Marnis

+055 230 2412

marnis@studiodentisticomarnis.it

Via de' Barucci 29, 50127- Firenze