



5 cattive abitudini che rovinano i tuoi denti (e come evitarle!)

+055 230 2412

marnis@studiodentisticomarnis.it

Via de' Barucci 29, 50127- Firenze

Attenzione! Alcune abitudini quotidiane, che sembrano innocue, possono fare molti danni ai tuoi denti. Scopriamo insieme 5 errori comuni e come evitarli per mantenere un sorriso sano e luminoso.

1. Usare i Denti come Strumenti

Aprire una bottiglia, strappare un'etichetta o mordere un pacchetto: hai mai usato i denti per queste cose? È un errore comune, ma pericoloso. Questo può causare scheggiature, crepe e persino fratture. Ricorda: i denti servono solo per masticare e sorridere! Tieni a portata di mano forbici o strumenti adeguati per evitare di cedere alla tentazione.

2. Rosicchiare Penne o Matite

Durante lo studio o le prove di danza, potresti avere l'abitudine di mordicchiare una penna o una matita. Questo gesto, però, esercita una pressione eccessiva sui denti, rischiando di scheggiarli. Prova a sostituire questa abitudine con gomme da masticare senza zucchero: ti aiuteranno a rilassarti senza compromettere il sorriso.

3. Lavarsi i Denti Subito Dopo i Pasti

Sembra una buona abitudine, ma lavarsi i denti immediatamente dopo aver mangiato può danneggiare lo smalto, soprattutto se hai consumato cibi acidi come frutta, succhi o yogurt. Aspetta almeno 30 minuti prima di spazzolare i denti, per permettere alla saliva di neutralizzare gli acidi e proteggere lo smalto.

4. Mangiare Troppi Cibi Zuccherati

Dolci, caramelle e bevande gassate sono i peggiori nemici dei tuoi denti. Gli zuccheri alimentano i batteri che producono acidi, causando carie e indebolendo lo smalto. Cerca di limitare questi alimenti e, se li consumi, sciacqua la bocca con acqua o mastica gomme senza zucchero fino a quando non puoi lavarti i denti.

4. Stringere i denti durante un'esibizione

Per una ballerina, mantenere una postura perfetta non riguarda solo il corpo, ma anche la mandibola. Se stringi i denti durante le prove o le esibizioni a causa dello stress, potresti causare tensioni nella mandibola che si riflettono su collo e spalle, influenzando i tuoi movimenti.

Prendersi cura dei tuoi denti non significa solo evitare problemi: è il primo passo per sentirti sicura di te e mostrare al mondo il tuo sorriso unico, sia dentro che fuori dalla sala di danza. Un sorriso sano ti aiuta a ballare con più leggerezza e armonia... e a lasciare tutti a bocca aperta!

un caro saluto

Sandro Cincinelli

Responsabile studio dentistico Marnis