



Salute orale e alimentazione: consigli e curiosità per un sorriso sano

+055 230 2412

marnis@studiodentisticomarnis.it

Via de' Barucci 29, 50127- Firenze

La tua alimentazione non influisce solo sulla forma fisica o sul benessere generale, ma gioca anche un ruolo fondamentale per la salute dei denti e delle gengive. Sapere quali cibi fanno bene e quali invece possono danneggiare il tuo sorriso è il primo passo per mantenere una bocca sana e luminosa.

In questo articolo esploreremo curiosità e consigli pratici legati al rapporto tra cibo e salute orale. Scopri come proteggere i tuoi denti con le scelte giuste a tavola!

Cibi nemici dei tuoi denti: attenzione agli zuccheri e agli acidi

1. Dolci e caramelle appiccicose

Gli zuccheri sono i peggiori nemici dello smalto dentale. Quando li mangi, i batteri nella tua bocca li trasformano in acidi che attaccano i denti, causando carie. Caramelle gomgnose o appiccicose sono ancora più dannose perché rimangono a lungo sui denti, prolungando l'azione dei batteri.

2. Bevande gassate e succhi di frutta

Le bibite zuccherate e i succhi di frutta contengono acidi che erodono lo smalto. Anche le versioni senza zucchero possono essere problematiche a causa degli acidi. Se le consumi, prova a usare una cannuccia per ridurre il contatto con i denti.

3. Snack salati come patatine

Sebbene non siano dolci, cibi come le patatine contengono amido, che si trasforma in zucchero durante la digestione. I residui di amido tendono a rimanere bloccati tra i denti, alimentando i batteri.

Consiglio pratico:

Se mangi cibi zuccherati o acidi, risciacqua la bocca con acqua subito dopo e aspetta almeno 30 minuti prima di spazzolare i denti per evitare di danneggiare lo smalto ammorbidito dagli acidi.

Cibi amici del tuo sorriso: quelli che proteggono i denti

1. Frutta e verdura croccanti

Mela, carote e sedano sono detti "spazzolini naturali" perché aiutano a rimuovere i residui di cibo e stimolano la produzione di saliva, che protegge i denti dagli acidi.

2. Latticini

Latte, yogurt e formaggi sono ricchi di calcio e fosfati, che rafforzano lo smalto dentale. Inoltre, il formaggio stimola la saliva, che aiuta a neutralizzare gli acidi nella bocca.

3. Frutta a guscio

Mandorle, noci e nocciole sono ricche di minerali come calcio e fosforo, che aiutano a mantenere lo smalto forte. Inoltre, non contengono zuccheri che alimentano i batteri.

4. Acqua

Bere acqua (soprattutto quella ricca di fluoro) è il modo più semplice per mantenere la bocca idratata e pulita, diluendo gli acidi e sciacquando via i residui di cibo.

Curiosità:

Anche il tè verde è un alleato dei denti. Contiene polifenoli che combattono i batteri responsabili delle carie e della placca. Attenzione però a non aggiungere zucchero!



Salute orale e alimentazione: consigli e curiosità per un sorriso sano

+055 230 2412

marnis@studiodentisticomarnis.it

Via de' Barucci 29, 50127- Firenze

Cibi che macchiano i denti: quali evitare e come rimediare

1. Caffè e tè

Sono tra i principali colpevoli delle macchie sui denti. Le sostanze cromogene presenti in queste bevande si legano allo smalto, creando quelle fastidiose discromie.

2. Vino rosso e vino bianco

Entrambi possono macchiare i denti: il rosso a causa del pigmento scuro, il bianco perché erode leggermente lo smalto, facilitando l'adesione delle macchie.

3. Salse scure

Salse come la soia, il curry o il pomodoro possono lasciare segni sui denti. Più le consumi, più è importante fare attenzione alla pulizia.

Come rimediare?

Anche se alcuni alimenti macchiano i denti, una buona igiene orale e una pulizia professionale regolare possono eliminare le discromie. Dopo aver consumato questi cibi o bevande, risciacqua la bocca con acqua e aspetta un po' prima di lavarti i denti.

Quando è più importante lavarsi i denti?

- **Dopo i pasti principali:** Spazzolare i denti dopo colazione, pranzo e cena è la base per una buona salute orale, l'ideale sarebbe poterlo fare mezz'ora dopo aver terminato il pasto.
- **Prima di andare a dormire:** Durante la notte, la produzione di saliva diminuisce, aumentando il rischio che i batteri proliferino. Lavarsi i denti prima di dormire è essenziale per proteggere il sorriso.
- **Dopo aver mangiato dolci o cibi appiccicosi:** Questi alimenti lasciano residui che i batteri adorano. Se non puoi lavarti subito i denti, sciacqua con acqua o mastica una gomma senza zucchero.

La tua alimentazione quotidiana è il primo passo per prenderti cura del sorriso. Scegli cibi che nutrono i tuoi denti, limita quelli che li danneggiano e mantieni una buona igiene orale. Se hai dubbi o desideri consigli personalizzati, il tuo dentista è sempre pronto ad aiutarti. Ricorda: ogni boccone conta... per la tua salute e per il tuo sorriso!

un caro saluto

Sandro Cincinelli

Responsabile studio dentistico Marnis