



Cibi che fanno bene ai denti: una guida semplice per il tuo sorriso

+055 230 2412

marnis@studiodentisticomarnis.it

Via de' Barucci 29, 50127- Firenze

Quando pensiamo alla salute orale, spesso ci concentriamo sui cibi da evitare, come dolci e bevande zuccherate. Ma sapevi che esistono alimenti che, oltre a nutrirti, fanno anche del bene ai tuoi denti? No, non stiamo parlando di una nuova dieta, ma di piccoli accorgimenti che possono fare la differenza ogni volta che ti siedi a tavola.

Ecco una panoramica semplice e pratica sui cibi che aiutano a mantenere denti e gengive sani!

1. Cibi che rinforzano lo smalto

Lo smalto è la barriera protettiva dei tuoi denti, ma può essere attaccato da acidi e batteri. Ecco alcuni alimenti che lo aiutano a rimanere forte:

- **Latticini:** Latte, yogurt e formaggi sono ricchi di calcio, che rinforza lo smalto e mantiene i denti sani.
- **Verdure a foglia verde:** Spinaci, cavoli e rucola sono ottime alternative per chi è intollerante al lattosio. Contengono calcio e magnesio, minerali fondamentali per i denti.
- **Cacao puro:** Contiene teobromina, una sostanza che protegge lo smalto. Sì, hai letto bene: un po' di cioccolato fondente (minimo 70% di cacao) è un piacere che fa bene al tuo sorriso!

Un consiglio: Associa alimenti ricchi di calcio con vitamina D (come salmone e uova) per favorire l'assorbimento dei minerali.

2. Cibi che "puliscono" la bocca

Alcuni alimenti agiscono come piccoli "spazzolini naturali", aiutando a rimuovere residui di cibo e batteri:

- **Carote, sedano e mele:** Grazie alla loro consistenza croccante, stimolano la produzione di saliva e aiutano a pulire i denti mentre mastichi.
- **Ananas:** Contiene bromelina, un enzima che aiuta a disgregare la placca e ha un lieve effetto sbiancante.
- **Fragole:** Non solo deliziose, ma anche utili per rimuovere macchie superficiali grazie alla presenza di acido malico.

Un consiglio: Mangia questi cibi crudi per massimizzare i loro benefici sulla salute orale.

3. Cibi che remineralizzano i denti

Il fluoro, il magnesio e il fosforo sono fondamentali per mantenere i denti robusti e sani:

- **Pesce e frutti di mare:** Ricchi di fluoro, rafforzano lo smalto e prevengono la carie.
- **Legumi e noci:** Fagioli, ceci, mandorle e noci contengono magnesio e fosforo, due minerali indispensabili per la salute dei denti.
- **Cereali integrali:** Forniscono fosforo e zinco, essenziali per la mineralizzazione dei denti.



Cibi che fanno bene ai denti: una guida semplice per il tuo sorriso

+055 230 2412

marnis@studiodentisticomarnis.it

Via de' Barucci 29, 50127- Firenze

4. Cibi che proteggono le gengive

Per gengive sane e forti, le vitamine C e A sono fondamentali:

- **Agrumi e kiwi:** Ricchi di vitamina C, rafforzano le gengive e aiutano a combattere l'inflammatione.
- **Frutta e verdura arancione:** Carote, zucca e albicocche contengono vitamina A, che favorisce la rigenerazione dei tessuti gengivali.
- **Tè verde:** Contiene catechine, potenti antiossidanti che combattono i batteri e riducono il rischio di malattie gengivali.

5. Cosa puoi fare oltre a mangiare bene

Anche se mangiare questi cibi aiuta, è essenziale associarli a una buona igiene orale. Ricorda di:

- Lavarti i denti almeno due volte al giorno.
- Usare il filo interdentale per rimuovere i residui di cibo.
- Effettuare visite periodiche dal dentista per controlli e pulizie professionali.

Ogni volta che scegli uno di questi alimenti, stai facendo un piccolo regalo ai tuoi denti. Non si tratta di seguire regole rigide o rinunciare ai tuoi cibi preferiti, ma di aggiungere alla tua alimentazione quotidiana cibi che fanno bene alla bocca. Il tuo sorriso ti ringrazierà!

un caro saluto

Sandro Cincinelli

Responsabile studio dentistico Marnis