

# GENTE **Benessere**

a cura di Stefania Lupi



## Bimbi senza carie grazie al fluoro

Rinforza lo smalto formando sui denti una barriera protettiva. Ma anche l'igiene è importante e si comincia da neonati

In Italia, 1 bambino su 2 fino ai 12 anni soffre di carie e disturbi alle gengive. Per prevenire questi disturbi occorre avere buoni alleati. Un posto di riguardo spetta al fluoro, «che favorisce la mineralizzazione dello smalto formando sulla superficie dei denti uno strato resistente alla carie», spiega il dottor Roberto Rozza, responsabile del reparto di Odontoiatria per pazienti disabili presso la Clinica odontoiatrica

dell'ospedale San Paolo di Milano. «Il fluoro è presente in natura in molti alimenti (come té, uva e gamberetti) e soprattutto nell'acqua, inoltre viene aggiunto nei dentifrici, nei gel e nei colluttori e questo è il modo migliore per riequilibrarlo. Ma per vincere la guerra alla carie bisogna stare attenti anche a quello che si mangia. Vanno limitati caramelle, cioccolatini, merendine e bibite zuccherate», precisa Rozza, mentre hanno il via libera frutta e verdura cruda, specie quella che «pulisce» denti e gengive, come mele, carote e sedano. E la vitamina C contenuta in arance, fragole, kiwi combatte i batteri nocivi che «insidiano» la bocca.

Importantissima l'igiene orale, che deve cominciare dalla nascita. Infatti, prima della comparsa dei dentini, le gengive vanno pulite con una garza o un dito di gomma. Poi i denti vanno lavati dopo pranzo con lo spazzolino, da scegliere in base all'età, ma sempre con setole morbide e testina piccola.

### PER TUTTO OTTOBRE

### Visite gratuite per grandi e piccini



Il mese della prevenzione dentale, promosso da Associazione nazionale dentisti e Mentadent, offre visite gratuite per tutti. Per fissare un appuntamento, basta chiamare tutti i giorni (compreso il fine settimana) dalle 10 alle 22, il numero verde 800-60.0110.



Lo spazzolino Mentadent Junior 7-13 anni di Unilever è studiato per la bocca dei bambini (2,69 €).



Per l'igiene dei denti, spazzolino (3,40 €) e dentifricio (3,40 €) Elmex Bimbi di Gaba.



Il dentifricio Aquafresh Piccoli Amici di GSK protegge dalla carie e rinforza lo smalto (1,58 €).



Alla fragola o alla menta, ZymaFluor gum di Novartis assicura la giusta dose giornaliera di fluoro (da 6,59 €).



Lo spazzolino elettrico Oral B Advance Power 950 KX Kids di Braun (48,90 €).

Joy è il nuovo spazzolino per bambini di Tau Marin (3 €).



GENTE 133