

SETTIMANALE DIPIÙ • Anno VI N. 3 •
Settimanale di politica, attualità, cultura e spettacolo • 19 gennaio 2009

Consigli di BELLEZZA

Mangiare carote mantiene i denti più puliti

Masticare le carote e anche il sedano, l'insalata, le mele e le pere crude aiuta a detergere i denti e massaggia le gengive • Ecco quali sono le regole per una corretta igiene orale



1) Oral-B Vitality Sensitive Clean di Oral-B è lo spazzolino elettrico che rimuove delicatamente la placca fino ai punti più difficili ma senza irritare le gengive perché ha una esclusiva testina oscillante e rotante. 2) Lo spazzolino Complete di Pasta del Capitano ha le gomme laterali che consentono di massaggiare le gengive e una testina dotata anche di pulisci lingua. 3) Il dentifricio BlanX Antimacchia rinfresca l'alito ed elimina le macchie scure dal vostro sorriso. 4) Il trattamento intensivo notte BioRepair è il dentifricio che assicura protezione dall'attacco degli agenti esterni durante le ore del riposo e in più ripara lo smalto danneggiato. 5) Il dentifricio Nutri-Activ di Mentadent nutre denti e gengive, rinforzandole, perché contiene anche le vitamine E e F e minerali come calcio e fluoro. 6) AZ Ultra White è il dentifricio che restituisce ai denti il loro bianco naturale. 7) Il dentifricio Bianco & Fresco di Antica Erboristeria dona freschezza e un sorriso smagliante perché contiene menta glaciale e agenti sbiancanti.



I NOSTRI CONSIGLI

Lo spazzolino va cambiato una volta al mese perché dopo circa trenta giorni le setole si consumano e non puliscono più bene i denti e le gengive.

I denti vanno lavati sempre subito prima di addormentarsi. Evitate di prendere la pessima abitudine di mangiare dolci o bere bevande

zuccherate a letto dopo la pulizia orale: provoca l'insorgere della carie.

• Se siete fuori casa e non avete la possibilità di usare lo spazzolino e il dentifricio dopo mangiato, fate una specie di sciacquo con un sorso di acqua, trattenendolo in bocca e facendolo passare su denti e gengive.

Per avere denti più puliti, gengive sane e, quindi, un sorriso più bello suggerisco a tutti di mangiare ogni giorno frutta e verdura crude, come carote, sedano e insalata, mele e pere ed evitare, invece i cibi troppo ricchi di zuccheri, piccanti o troppo caldi e il fumo. Ma è anche molto importante seguire quotidianamente le regole per una corretta igiene orale quali: lavarsi i denti ogni volta dopo avere mangiato, dedicare almeno cinque minuti la sera all'igiene orale, spazzolare i denti sempre dall'alto verso il basso».

Questi sono i suggerimenti del dottor Roberto Callioni, odontoiatra e presidente nazionale dell'Associazione nazionale dentisti italiani, l'Andi. Ci siamo rivolti a lui per sapere che cosa è bene fare, a tutte le età, per mantenere denti e gengive sani e gli chiediamo subito: «Perché per avere denti puliti e gengive sane consiglia di mangiare carote, sedano, insalata, mele e pere?».

«Per due motivi», risponde il dottor Callioni. «Il primo è che masticando carote, sedano, insalata, mele e pere crude si rimuovono i residui di cibo dai denti e il secondo motivo è che frutta e verdura crude funzionano sulle gengive come un massaggio che le aiuta a restare sane. Ma devo dire che a tavola si può fare molto per mantenere denti e gengive in salute. È infatti molto importante tentare di evitare i cibi molto ricchi di zuccheri perché provocano la carie. Questa è causata da un batterio, lo *Streptococcus mutans*, che si nutre proprio di zuccheri corrodendo

il dente fino all'apparato nervoso. A questo punto il dente inizia a fare male e bisogna intervenire. Inoltre suggerisco di limitare i cibi troppo piccanti e troppo caldi perché entrambi irritano le gengive. Anche il fumo è nemico di un sorriso sano perché le gengive lo percepiscono come caldo e quindi si irritano e poi la nicotina, mischiandosi alla saliva, forma il tartaro. Ma per mantenere i denti e le gengive sani suggerisco anche di seguire alcune semplici regole per l'igiene orale».

«Lasciate agire il dentifricio»

«Quali?», gli chiediamo.

«Prima di tutto», dice il dottor Callioni «bisognerebbe riuscire a lavarsi i denti dopo ogni pasto, grande o piccolo che sia, ma siccome può accadere che durante la giornata non sia sempre possibile, consiglio di dedicare più tempo e attenzioni all'igiene orale della sera quando si hanno davanti molte ore di sonno in cui i germi proliferano favorendo l'insorgere di carie e gengiviti. Quindi suggerisco di spazzolare i denti per almeno cinque minuti e sempre dall'alto verso il basso e non da destra verso sinistra o da sinistra verso destra. Poi consiglio di lasciare in posa la pasta dentifricia sul dente per un minuto prima di sciacquare perché così i principi attivi hanno il tempo di agire. Infine, per eliminare in modo accurato i residui di cibo, consiglio di usare il filo interdentale cerato: è più delicato e non provoca lesioni involontarie».



Il dottor
Roberto Callioni

per eliminare in modo accurato i residui di cibo, consiglio di usare il filo interdentale cerato: è più delicato e non provoca lesioni involontarie».