

Consigli di **BELLEZZA**

Mele, carote e sedano aiutano a mantenere puliti i denti

Svolgono un'azione detergente e massaggiano le gengive • Bisogna lavarsi i denti anche dopo avere bevuto bevande zuccherine o acide come le spremute



1) Ox Active di Pasta del Capitano è un dentifricio sbiancante che ripristina il bianco naturale dei denti senza danneggiare lo smalto. 2) Gentle Collutorio di Sensodyne grazie alla sua formulazione a base di potassio e fluoruro di sodio è specifico per denti e gengive sensibili. 3) Collutorio Sensitive dell'Antica Erboristeria è indicato per gengive sensibili ed è arricchito da un estratto di Aloe Vera, nota per la sua azione lenitiva e per le sue proprietà antinfiammatorie. 4) Listerine Zero è un collutorio che unisce l'efficacia antibatterica dei quattro oli essenziali Listerine, cioè eucalipto, mentolo, timolo e metilsalicilato, a una formulazione senza alcol. 5) 3D White di AZ è un dentifricio capace di agire sulla parte esterna, interna e tra gli spazi visibili tra un dente e l'altro, aiutando a mantenere il sorriso bianco e raggianti. 6) Biorepair oral care Total Protective Repair è un dentifricio che ripara la superficie dello smalto proteggendo i denti da tartaro, placca e carie. 7) Oral-B Professional Care 500 Floss Action è uno spazzolino elettrico dotato di timer professionale che segnala i corretti tempi per lo spazzolamento su ogni semiarcata. 8) Maximum Protection di Mentadent è un dentifricio che aiuta a combattere la formazione della placca batterica, aiuta a rinforzare lo smalto e ad alleviare fastidi, come arrossamento delle gengive ed eccessiva sensibilità a caldo e freddo.

I NOSTRI CONSIGLI

Lo spazzolino da denti va cambiato almeno una volta ogni tre mesi perché dopo novanta giorni le setole si consumano e non puliscono più bene i denti.

Nella scelta dello spazzolino orientatevi su uno di piccole dimensioni, con setole di media morbidezza e dalla punta arrotondata: raggiunge me-

glio ogni zona della bocca.

Per pulire bene i denti non serve una grande quantità di dentifricio ma è importante che la pulizia duri almeno tre minuti e che l'azione dello spazzolino sia svolta non in senso orizzontale rispetto ai denti ma verticale: dall'alto verso il basso per l'arcata superiore, dal basso verso l'alto per quella inferiore.

Per avere denti più puliti, gengive sane e, quindi, un sorriso perfetto, suggerisco di mangiare ogni giorno verdure crude, come insalata, carote, sedano e mele e di evitare, invece, gli alimenti zuccherati, quelli piccanti e il fumo. Raccomando poi di seguire scrupolosamente ogni giorno le regole per una corretta igiene orale. Infatti è fondamentale lavarsi i denti dopo ogni pasto o, almeno, due volte al giorno, usare lo spazzolino per almeno tre minuti facendo un movimento corretto, cioè dall'alto verso il basso sull'arcata superiore e dal basso verso l'alto su quella inferiore e usare, almeno una volta al giorno, meglio la sera, il filo interdentale».

Questi sono i consigli del dottor Gianfranco Prada, odontoiatra e presidente dell'Associazione nazionale dentisti italiani, l'Andi. Ci siamo rivolti a lui per sapere che cosa è bene fare, a qualsiasi età, per mantenere denti e gengive sani e gli chiediamo: «Perché suggerisce di mangiare carote, sedano e mele?».

«Perché masticando queste verdure ricche di fibre e frutta fibrosa», spiega il dottor Prada «si rimuovono i residui di cibo e la placca che danneggiano i denti. Inoltre in questo modo si pratica anche un massaggio benefico alle gengive. Invece, suggerisco di evitare di mangiare troppo spesso i cibi piccanti ed eccessivamente caldi perché, come la nicotina delle sigarette, aggrediscono le gengive, le irritano e le danneggiano. Raccomando anche di evitare i cibi molto zuccherati, se subito dopo

non ci si lava i denti, perché provocano la carie. Molte persone poi sottovalutano le bevande zuccherine o ad alta acidità, come le spremute d'arancia, che non lasciano residui ma svolgono un'azione dannosa sui denti perché demineralizzano lo smalto. Dopo averle bevute, raccomando almeno di sciacquare la bocca con l'acqua o, meglio, di pulire i denti con spazzolino e dentifricio».

Una volta al giorno il filo interdentale

«Quante volte al giorno suggerisce di lavarsi i denti per avere un sorriso smagliante?».

«Dopo ogni pasto o almeno due volte al giorno», risponde il dottor Prada. «Se siete fuori casa e non avete con voi il necessario, suggerisco di masticare una gomma senza zucchero perché aiuta a rimuovere i residui di cibo tra i denti. Inoltre, raccomando di dedicare maggiore cura all'igiene orale la sera perché

proprio durante la notte i batteri agiscono danneggiando i denti. Quindi è bene usare lo spazzolino per almeno tre minuti, che è anche il tempo necessario per permettere ai principi attivi contenuti nel dentifricio di agire».

«Ci sono dei cibi che fanno bene ai denti?».

«Per il loro alto contenuto minerale, latte e formaggi non fanno bene direttamente ai denti ma alle ossa che li sostengono e, quindi, consiglio di inserirli nell'alimentazione senza eccedere perché ricordo che sono cibi piuttosto calorici».



Il dottor Gianfranco Prada