Dott. Ernesto Russo
via del Pavone 5/A
01100 VITERBO

Associazione Nazionale Dentisti Italiani

28 Maggio 2015

Il tuo dentista informa

I Dentisti ANDI ed Expo Milano 2015 per promuovere la corretta alimentazione

I Dentisti ANDI sono in prima linea per sostenere la corretta alimentazione come importante fattore di prevenzione delle malattie del cavo orale e non solo. "Expo è sulla bocca di tutti ... Noi siamo per la bocca dei pazienti".

E' questo lo slogan che accompagnerà i Dentisti ANDI in tutt'Italia che per **i prossimi 6 mesi** saranno protagonisti di una campagna informativa mirata a sensibilizzare i cittadini sulla corretta alimentazione in funzione della salute del cavo orale.

Il progetto prevede un ruolo attivo dei Dentisti ANDI nella sensibilizzazione dei pazienti sulle tematiche promosse da Expo Milano 2015. Un modo per riaffermare il ruolo centrale che l'Odontoiatria riveste nella prevenzione del cavo orale e della salute in generale, ricordano i **Dentisti ANDI**.

Presso gli studi odontoiatrici aderenti sarà possibile ottenere consulenze mirate all'alimentazione e ricevere materiale informativo.

L'iniziativa ha ottenuto il patrocino di Expo Milano 2015.

EXPO MILANO 2015
1 MAGGIO • 31 OTTOBRE
NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

Associazione Nazionale Dentisti Italiani

10 anni 2007-2015 FONDAZIONE ANDI ONLUS
Associazione Nazionale Dentisti Italiani
Dentisti a tutto campo

Cibo e salute orale: gioie e dolori. Quali i cibi da favorire e quali da evitare

Cibo e salute orale hanno un rapporto stretto e correlato: la prevenzione comincia, ovviamente a tavola, una dieta corretta associata ad una attenta igiene orale permette non solo di prevenire la carie ma anche le malattie paradontali.

Ovviamente il cibo non è sempre un problema per la salute orale, ci sono alimenti da evitare ed altri, invece, che possono aiutare a mantenere sano il nostro sorriso.

Male zuccheri ed altri cibi possono alterare i livelli di acidità e la quantità di zuccheri presenti nella saliva. **Bene** tutti quei cibi che non alimentano i batteri che favoriscono la carie o che corrodono le superfici dei nostri denti.

Da privilegiare cibi che hanno un'azione protettiva, elevata consistenza, che richiedono una vigorosa masticazione e che non producono fermentazione acida nel cavo orale. I batteri che crescono sulla superficie dei denti, infatti, si nutrono di zuccheri e producono acidi di scarto che attaccano i denti causando una perdita di minerali che, a loro volta, determinano la lesione cariosa.

Gli alimenti possono essere distinti tra cariogeni, cariostatici o anticariogeni.

Gli **alimenti cariogeni**, ad esempio agrumi, cereali, bevande dolci, possono favorire l'insorgenza e lo sviluppo della carie ma solo in presenza di placca batterica; non vanno esclusi dalla dieta ma possono essere consumati in associazione con cibi protettivi.

I **cibi anticariogeni**, come il latte, i formaggi stagionati o la frutta secca, contrastano la formazione della carie favorendo la crescita di batteri benefici.

I cibi cariostatici, come carne, pesce, uova e quasi tutte le verdure, sono neutri; per questo, anche in assenza di un'adeguata igiene orale, aiutano a proteggere i denti. Sia gli alimenti anticariogeni che i cariostatici sono perfetti per uno spuntino o a fine pasto.

Per quanto riguarda i carboidrati meglio prediligere quelli integrali che favoriscono una masticazione prolungata rispetto ai prodotti raffinati: pane e pasta bianchi, prodotti da forno industriali aumentano i depositi di placca e la formazione di tartaro.

Chiedi al tuo dentista

Quando devo lavarmi i dopo aver mangiato?

E' consigliabile lavarsi i denti dopo aver terminato il pasto da almeno 20 minuti. L'effetto prodotto dallo spazzolino in realtà anziché rimuovere le sostanze nocive contrasta l'azione positiva della saliva.

Lo sapevi che

Ogni cibo ha un proprio livello di acidità (Ph) capace di indebolire questo delicato strato protettivo.

Da evitare le bibite gassate e gli energy drinks perché hanno una azione corrosiva su dentina e polpa. Assumete con moderazione spremute di agrumi e succhi di frutta che sono ricchi di vitamine tra cui la C che protegge le gengive ma anche di acido citrico che ha una azione abrasiva sullo smalto: consigliato risciacquare la bocca subito dopo.

La salute orale in un'APP

Disponibile sull'App Store **l'app** dedicata ai visitatori di Expo che cercano un dentista.

L'App, tradotta in 5 lingue, permette di trovare il Dentista ANDI aperto più vicino (ricercandolo per nome, luogo o per specialità praticata), e fornisce una serie di informazioni sulla salute orale, comportamentali oltre a notizie pratiche utili per un turista.

A disposizione dell'utente anche un comodo traduttore.

SCARICA L'APPLICAZIONE DALL'APP STORE