

CUSTODIRE IL SORRISO



Professor Raoul D'Alessio

Ecco gli alimenti che non favoriscono la carie

E' vero che durante il periodo estivo, c'è un maggior rischio di infezioni orali? Qualche consiglio utile quando siamo in vacanza?

Eleonora F.

IL RIPOSO estivo è sicuramente benefico per l'intero organismo e permette di ricaricare le batterie. Ma è anche un momento in cui le infezioni orali, a causa del caldo, possono aumentare. E 'abbandonare' le buone abitudini di igiene orale, come succede frequentemente, non aiuta. A peggiorare il quadro anche il maggior consumo di bibite zuccherate e gelati, spesso fuori dai pasti e lontani dallo spazzolino. E questo significa anche più rischio di carie.

LE BEVANDE acide, inoltre, possono facilitare episodi di una poco piacevole sensibilità dentale. Può essere utile usare un dentifricio rigenerativo dei cristalli dello smalto ma è fondamentale non dimenticare, oltre allo spazzolino, il filo interdentale. Mentre chi porta protesi o apparecchi ortodontici

non deve dimenticare di mettere in valigia gli strumenti necessari per l'igiene. Va aggiunto poi che quando lavarsi i denti è difficile, nelle giornate all'aria aperta, le scelte a tavola possono fare la differenza.

I CIBI, infatti, possono essere cariogeni (dolci, alimenti acidi), anticariogeni, che favoriscono 'batteri buoni' in grado di contrastare l'insorgenza della carie (formaggi stagionati, frutta secca) oppure cariostatici, ovvero neutri, come carne, uova, verdure. Quando non si può usare lo spazzolino è meglio scegliere alimenti che non favoriscono la carie. In ogni caso anche semplicemente sciacquare la bocca con acqua dopo aver mangiato è un gesto utile, così come terminare il pasto con una mela o meglio ancora con un finocchio, alimenti che aiutano a pulire i denti. Pranzare con una buona insalata, anche con l'uovo sodo, è per esempio un'ottima scelta.

*** direttore del Dipartimento di odontostomatologia del Policlinico Gemelli di Roma**