



## **Natale si avvicina... attenti a preservare la salute di gengive e denti di adulti e bambini !!**

by Dott. Salvatore Ruscica

Arriva il Natale... la festa della famiglia per antonomasia, tanto che lo dice pure il proverbio: "Natale con i tuoi, Pasqua con chi vuoi".

A Natale la salute dei denti è messa a dura prova. Dolci, di tutti i tipi, ricchissimi di zucchero a tutte le ore, duri e morbidi. Tra frutta secca e dolci, bevande gassate e drinks più o meno alcolici, i tradizionali cibi per le feste sono tanto buoni per il palato quanto potenzialmente dannosi per la salute orale.

Come prevenire il problema? Ecco qualche consiglio per non trascurare l'igiene orale e per prendersi cura della salute dei propri denti:

- Lava i denti almeno tre volte al giorno, dopo ogni pasto. In particolare, l'ultimo lavaggio prima di andare a dormire è il più importante perché durante il giorno l'azione antibatterica naturale della saliva aiuta a combattere la carie, mentre di notte i denti possono essere attaccati dai batteri con più facilità;
- L'ideale è mangiare sia proteine che carboidrati: alternare quindi pasta, pane e dolci a formaggio, noci o fagioli, in quanto gli zuccheri, associati ad alcuni batteri comunemente presenti in bocca, formano degli acidi che favoriscono le carie mentre le proteine contrastano questo processo;
- Bevi molta acqua, così che l'acido non attacchi i denti e stimoli la produzione di saliva che, come sappiamo, funziona ancora meglio di un collutorio.
- Fai uso di colluttori al fluoro o con la clorexidina;
- Prova ad evitare i dolci più appiccicosi e duri o almeno non mangiarli spesso, specialmente se sei predisposto a carie;
- Quando dopo un pasto non è possibile lavarsi i denti, mastica un chewing gum senza zucchero, a base di fluoro o xilitolo, o risciacqua la bocca con acqua.
- Evita il contatto prolungato fra i cibi o bevande o farmaci zuccherati ed i denti: il prolungato ristagno di sostanze zuccherate sulla superficie del dente, specie nei denti da latte, aumenta gravemente il rischio di carie.
- Munirsi di kit da viaggio con spazzolino, dentifricio e filo interdentale o scovolino se si viaggia; gli stessi accorgimenti valgono per i bambini, dal momento che i denti da latte sono fondamentali per il successivo sviluppo dei denti permanenti e il loro "allineamento":
- Usare dentifrici fluorati, utili nel bambino perché forniscono l'elemento essenziale per la formazione e protezione del dente; aiutare il bambino a pulire i denti insegnandogli la corretta procedura, fino a quando non sarà autonomo;
- evitare se possibile cibi fuori pasto e non eccedere con alimenti ricchi di zuccheri, come succhi di frutta, caramelle, gelati che facilitano la formazione della placca, annullando l'azione dello spazzolino;
- No ai biberon prima della nanna: questa abitudine è causa di carie, così come il ciuccio immerso in miele o zucchero;

Noi dello Studio Dentistico Salvatore Ruscica possiamo darti tanti suggerimenti per mantenere i tuoi denti sani e belli... vieni a trovarci per iniziare il nuovo anno con un sorriso brillante!

Dott. Salvatore Ruscica