

PROFILASSI

Superfood per i denti

Pulire regolarmente i denti è essenziale e previene i danni ai denti. Alcuni alimenti contengono ingredienti importanti che contribuiscono a mantenere sani denti e gengive.

I nostri denti lavorano duro giorno dopo giorno: triturano quello che mangiamo e preparano il cibo per la digestione. Lo smalto li protegge per evitare che si consumino o rovinino. Lo smalto è il tessuto più resistente e duro del nostro corpo, tuttavia se si danneggia non si riforma più. È quindi importante mantenerlo sano. La profilassi consiste in un'igiene orale coscienziosa, nella pulizia professionale dei denti, nei controlli regolari dal medico dentista SSO e in un'alimentazione sana per i denti. Alcuni alimenti hanno caratteristiche che rinforzano i denti. in-fodenti ve li presenta.

>> Continua a pagina 2

> 1982 Nel 1982, alcuni professori delle cliniche universitarie di medicina dentaria svizzera e rappresentanti dell'industria dolciaria hanno dato vita all'associazione di utilità pubblica «Azione Salvadenti» e creato il marchio protetto del dentino che sorride sotto l'ombrello. Da quasi quarant'anni questo marchio garantisce che i prodotti che lo portano siano stati testati scientificamente e non danneggino i denti.





L'acqua sciacqua la bocca e neutralizza gli acidi

Se abbiamo mangiato qualcosa di molto acido, l'acqua ci aiuta a sciacquare gli acidi dalla bocca e a evitare danni allo smalto. La salivazione dipende dalla percentuale di acqua nel corpo, quindi più saliva c'è in bocca, meglio si neutralizzano gli acidi pericolosi per i denti.



Il tè inibisce i germi patogeni

Il tè verde e quello nero sono veri amici dei denti. Le catechine contenute nel tè inibiscono la formazione della placca e della carie. Il tè ha un effetto antibatterico e previene le gengiviti. Nel contempo è un buon rimedio contro l'alito cattivo. Il tè nero contiene inoltre fluoro, che rende i denti più resistenti agli acidi. Per questo motivo il fluoro è un ingrediente importante dei dentifrici e dei prodotti per la cura del cavo orale.

Il fluoro si trova anche nel pesce e nel sale

Anche il pesce e i crostacei sono fonti naturali di fluoro, oltre a garantire un apporto di acidi grassi omega-3, che sono molto sani. Inoltre, chi a tavola e in cucina usa sale addizionato di fluoro e iodio fa un favore ai suoi denti.





Il formaggio ha un effetto remineralizzante

Alcune componenti del formaggio, come la caseina, hanno proprietà anticariogene, poiché inibiscono i batteri della placca e favoriscono la remineralizzazione dello smalto, in altre parole ai denti vengono «restituiti» i minerali persi in seguito a un attacco di acidi. Il calcio contenuto nel formaggio è inoltre uno dei principali costituenti delle ossa e dei denti, e rafforza i nostri denti. Anche le verdure di colore verde scuro, come i broccoli, i cavoli verdi, i finocchi e i porri, hanno un alto contenuto di calcio, e lo stesso vale per le spagnolette, le noci, le mandorle e le noci di acagiù.



Le verdure e il pane integrale

Le verdure crude, come le carote, sono uno spuntino sano ed eccellente per i denti perché contengono molti sali minerali e vitamine. Se masticate per bene, stimolano la salivazione ed esplicano al meglio il loro effetto protettivo. Le verdure crude, ma anche il pane integrale, non contengono zuccheri semplici, che i batteri possono trasformare in poco tempo in acidi e che, a loro volta, aggrediscono lo smalto demineralizzandolo.



Per restare sani e sentirsi bene, è importante seguire una dieta equilibrata, variata e moderata. Gli alimenti sani per i denti hanno un effetto positivo sui nostri denti, ma non possono sostituire l'igiene orale quotidiana e le visite regolari dal medico dentista.

Come si forma la carie

La carie si forma quando lo zucchero viene trasformato in acido dai batteri presenti nella placca (detta anche biofilm). L'acido aggredisce la superficie del dente e inizia a sciogliere i minerali presenti nello smalto. Ecco perché lo zucchero è il nemico numero uno dei denti.

I danni maggiori si rischiano se nell'arco di una giornata si continua a sgranocchiare dolci. Così facendo, infatti, lo smalto subisce costantemente attacchi da parte degli acidi e il rischio di carie aumenta. Chi non vuole rinunciare ai dolci, dovrebbe limitarne il consumo ai pasti principali e poi lavarsi i denti. In tal modo diminuisce il tempo in cui i denti sono in contatto con lo zucchero.

Se si vuole andare sul sicuro, meglio scegliere i prodotti con il simbolo del dentino felice sotto l'ombrello. Questo marchio di qualità è assegnato dall'associazione di utilità pubblica «Azione Salvadenti» e garantisce che i prodotti non siano cariogeni e non causino altri danni ai denti dovuti agli acidi (erosione). I prodotti che si fregiano di questo marchio vengono dolcificati esclusivamente con i cosiddetti zuccheri idrogenati, che hanno lo stesso gusto dello zucchero cristallino, ma non possono essere trasformati in acidi dai batteri.

Un video su come avere denti sani

Un video della SSO spiega quanto sia importante la prevenzione: pulire accuratamente i denti con un dentifricio al fluoruro, seguire un'alimentazione sana per i denti e sottoporsi a controlli regolari dal medico dentista aiuta a garantire una buona salute orale. Il video è online all'indirizzo www.erfolgsmodell-zahnmedizin.ch/erklaervideo.

Bere rapidamente le bibite acide

Le bibite ad alto contenuto di acidi, come gli energy drink, andrebbero bevute il più rapidamente possibile, meglio ancora usando una cannuccia, in modo da ridurre al minimo il contatto tra il liquido aggressivo e i denti. Altrimenti, dopo l'ultimo sorso, si consiglia di neutralizzare l'acido bevendo un bicchiere d'acqua o sciacquando la bocca con un collutorio contenente fluoruri.

La campagna «Znüni-box»

Per l'inizio dell'anno scolastico, nei cantoni di Berna e Soletta è nuovamente prevista la campagna «Znüni-box» (scatoletta per la merenda), durante la quale le operatrici di prevenzione dentaria non spiegheranno solo cosa prevede un'igiene orale corretta, ma stimoleranno i propri allievi a portare da casa degli spuntini sani per la ricreazione. Tutti gli allievi delle scuole dell'infanzia e di prima e seconda elementare riceveranno una mela e una scatoletta in cui conservare merende sane. Un opuscolo fornirà invece ai genitori consigli utili, affinché diano spuntini sani ai loro figli. La campagna Znüni-box è sostenuta dalla Società svizzera di odontoiatria SSO in collaborazione con la Direzione della sanità e della previdenza del Canton Berna, l'Ufficio delle assicurazioni sociali del Canton Soletta e la Banca cantonale di Berna BEKB.

Per ulteriori informazioni su questi temi: www.sso.ch

La popolazione è contraria alla tassa sullo zucchero

In che misura lo Stato dovrebbe impegnarsi per promuovere un'alimentazione sana? La tassa sullo zucchero divide l'opinione pubblica.

Da alcuni anni diversi paesi, come il Belgio, la Norvegia, la Francia e la Gran Bretagna, applicano una tassa sullo zucchero negli alimenti, a causa dei suoi effetti nocivi per la salute. In Danimarca e in Finlandia, invece, questa tassa è stata abolita a pochi anni dalla sua introduzione. Anche in alcuni cantoni svizzeri, soprattutto romandi, vi sono iniziative politiche che chiedono di introdurre una tassa sullo zucchero. Finora, però, sono rimaste lettera morta.

Stando a quanto affermato in un'intervista allo *Swiss Dental Journal* (Vol. 127, 7/8 2017) da Willy Oggier, economista specializzato in campo sanitario,

è legittimo usare le tasse per promuovere un determinato tipo di alimentazione. Secondo Oggier, un simile intervento non nuocerebbe al mercato. L'internalizzazione dei costi esterni è un principio economico che viene utilizzato da tempo, per esempio, per proteggere l'ambiente. Tuttavia, secondo l'economista, una simile tassa dovrebbe però essere applicata piuttosto a livello federale che cantonale.

Anche il Consiglio federale vede di buon occhio una riduzione del contenuto di zucchero negli alimenti, ma preferisce puntare sulle misure volontarie adottate dai produttori di generi alimentari.

CARTOON

