

ALIMENTAZIONE CORRETTA

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société Suisse d'Odonto-stomatologie
Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia
Swiss Dental Association

SSO

Weitere Informationen: www.sso.ch
04/07/1800 Owadruck AG, Köniz, Art. Nr. 1123



Alimentazione corretta

Un'alimentazione corretta sta alla base della prevenzione dentaria. Secondo dati dell'Organizzazione Mondiale della Salute la carie dentaria è la malattia più diffusa ed è una conseguenza di abitudini alimentari scorrette. L'uomo dei paesi industrializzati soffre sempre più di un eccesso di zucchero nella sua alimentazione. Se proprio non si riesce a rinunciare completamente ai dolci, l'autodisciplina dovrebbe per lo meno spingere a limitare a pochi minuti al giorno questo ingerimento di sostanze pericolose. Di regola un dessert a pranzo o a cena soddisfa pienamente il desiderio di dolci, riducendo i "tempi di contatto" tra zucchero e smalto dentario. Inoltre i denti dovrebbero essere subito puliti rimuovendo così la placca presente prima che quest'ultima abbia potuto intaccare lo smalto.

Gli spuntini tra i pasti

Poichè la produzione di acidi nella placca batterica inizia immediatamente in presenza di zucchero, si dovrebbe evitare di mangiare dolci tra i pasti. Da evitare sono brioches ripiene e appiccicose, cioccolata, pasticcini, pane e marmellata, lecca-lecca, frutta secca, zucchero caramellato, gelati, caramelle e anche – ma troppo spesso ce ne dimentichiamo – bevande zuccherate. Tra un pasto e l'altro, invece, possiamo tranquillamente prendere frutta fresca, verdura fresca – per esempio una carota cruda – e bibite senza zucchero. Altri alimenti non nocivi per i denti sono: pane, burro, formaggio, salsicce, uova e latte.

Dato che è molto difficile cambiare le vecchie abitudini l'industria dolciaria, in collaborazione con gli istituti di ricerca, si è impegnata a produrre dolci poco dannosi o addirittura innocui per i denti. A questo riguardo l'Ufficio Federale di Sanità riconosce la dicitura «senza zucchero» e «salvadente». Possono essere definiti senza zucchero solo quei dolciumi che non contengono zucchero (saccarosio). Tuttavia i dolciumi senza zucchero possono contenere altri carboidrati che la

placca può velocemente trasformare in acidi corrosivi. Invece l'indicazione salvadente può apparire solo su quei dolciumi che non provocano nessuna formazione di acidi nella placca.

La frutta fresca

La frutta fresca – ad eccezione delle banane – non è appiccicosa e porta poco nutrimento ai batteri della placca. Le banane presentano lo svantaggio di contenere molto zucchero e di non stimolare la masticazione come altri frutti. Lo zucchero contenuto nella frutta viene subito dilavato dalla saliva: i movimenti masticatori e l'acidità stessa della frutta decuplicano la secrezione di saliva la quale contribuisce largamente a rimineralizzare lo smalto intaccato. Dopo il consumo di frutta non ci si dovrebbe pulire immediatamente i denti con lo spazzolino e il dentifricio, ma basterebbe risciacquare la bocca con acqua o con una soluzione fluorurata. Si riduce così al minimo il tempo d'azione degli acidi.

Mangiare frutta in continuazione, invece, è dannoso – per i denti poichè gli acidi della frutta attaccano lo smalto dentario causando la cosiddetta erosione dello smalto. In casi limite, con il passare del tempo, lo smalto viene completamente dissolto, lasciando allo scoperto l'avorio del dente.

Quindi anche per la frutta vale il motto: il troppo storpia!

Questo logo, sviluppato in Svizzera, significa «salvadente» e contraddistingue quei dolciumi che sono dolcificati con zuccheri idrogenati. Gli zuccheri idrogenati sono altrettanto dolci degli zuccheri, ma non possono essere trasformati in acidi dai batteri.



Per spuntini e merende: non così...



... ma così: questi cibi contengono poco o non contengono affatto zucchero e non producono acidi nella placca dentale. Molti di loro sono inoltre più sani per l'organismo intero che non i dolciumi, perchè contengono pochi carboidrati.

