

ALIMENTAZIONE

10 CONSIGLI PER UN SORRISO SEMPRE SMAGLIANTE



Il sorriso è il primo biglietto da visita che mostriamo a chi ci circonda. Un sorriso sano, ben curato permette di comunicare l'attenzione che portiamo alla nostra persona e trasmette serenità e fiducia a chi ci rapportiamo. Al contrario, un sorriso incerto o malcurato segnala la presenza di disturbi fisici e provoca difficoltà psicologiche. È scientificamente certa la relazione tra **cibo** e **malattie della bocca** come **alitosi**, **carie**, infiammazioni delle gengive. Un'attenzione costante all'igiene orale e periodiche visite dal dentista sono dunque essenziali, ma anche l'alimentazione e la masticazione ricoprono una funzione fondamentale. Alcuni cibi possono svolgere un'azione protettiva, altri invece negativa: per questo è importante conoscere la loro relazione con il benessere della bocca e tenere presente alcune semplici indicazioni.

L'importanza della consistenza dei cibi

Sono alimenti che generalmente favoriscono la salute della bocca quelli consistenti, compatti e soprattutto fibrosi. Stimolano la masticazione e svolgono una sorta di benefica pulizia del cavo orale. Cibi crudi, freschi e filamentosi come frutta e verdura, in particolare carote, sedano, finocchi, pesche noci, mele, **puliscono i denti** perché addentandoli e masticandoli rimuovono i batteri depositati sullo smalto. Aumentano anche la tonicità delle gengive in quanto esercitano su di esse una lieve pressione che le massaggia e ne stimola la circolazione sanguigna. Cibi consistenti aumentano anche la produzione di **saliva**, che deterge i denti e migliora l'acidità della bocca.

Antiossidanti e "batteri buoni" contro la carie

Ugualmente importanti sono le **caratteristiche batteriostatiche** (cioè in grado di bloccare o limitare la replicazione batterica) dei cibi. Alcuni alimenti sono in grado di aiutare ad inibire le funzioni dei batteri

controllando lo sviluppo di carie e patologie. Esempi di questi alimenti con azione positiva per i nostri denti sono tè, vino, cipolle, zenzero e probiotici dello **yogurt**. I primi per gli **antiossidanti** contenuti, l'ultimo per la presenza di "batteri buoni" benefici per il nostro organismo. Frutta e verdura sono i cibi maggiormente ricchi di antiossidanti. Frutti rossi e blu quelli maggiormente ricchi di antociani e polifenoli. Ai mirtilli, inoltre, sono attribuite anche funzioni antimicrobiche. Gli antiossidanti limitano i radicali liberi dannosi per la salute della nostra bocca. In particolare gli antociani possono contribuire a impedire l'adesione della placca, causa delle carie sui denti, e i polifenoli hanno anche azione antibatterica e possono prevenire malattie gengivali, carie e alito cattivo. Altrettanto importanti sono gli Omega 3: acidi grassi con anche funzione antimicrobica nei confronti dei batteri che causano patologie della bocca. Alimenti ricchi ne sono il pesce e la frutta secca.

Evitate i "duri come i sassi" e i troppo acidi

Attenzione a che la **consistenza** degli alimenti non sia controproducente. Cibi troppo duri e croccanti, come cocco e torrone, possono danneggiare lo smalto così come dosi eccessive di tè e caffè possono macchiare i denti. Alimenti con un **pH acido** indeboliscono e riducono la struttura dello smalto, predisponendo a maggiore sensibilità i nostri denti; questo si traduce nella sensazione spiacevole all'assunzione di alimenti particolarmente caldi o freddi. Anche gli interventi del nostro dentista quali corone, otturazioni e ponti possono essere danneggiati da alimenti acidi. Alimenti particolarmente acidi sono bibite gassate, limoni e agrumi. Non sono acidi il latte e il formaggio. **Cibi "adesivi"**, ovvero quelli che tendono a legarsi alla superficie del dente, rischiano di nuocere allo smalto maggiormente rispetto a cibi che vengono eliminati rapidamente dalla bocca. Questo perché, a parità di zucchero, rimanendo più tempo in bocca aumentano la possibilità di generare le carie. Alimenti ad alta adesività sono, per fare alcuni esempi, uvette, marmellata, miele, caramello, biscotti secchi, patatine e pop corn.

I giusti nutrienti irrobustiscono lo smalto

Una corretta ed **equilibrata alimentazione**, oltre a prevenire malattie anche importanti e a mantenere il peso, aiuta a tutelare il proprio sorriso. Un giusto apporto di **calcio** permette di irrobustire lo smalto in quanto, insieme al fosforo, fluoro e altri micronutrienti, forma un composto minerale chiamato idrossiapatite, componente essenziale per lo smalto. Questo minerale riveste un ruolo fondamentale anche nel processo di formazione dei denti e delle ossa che li sostengono. Mangiare formaggio contribuisce ad alzare la concentrazione di calcio nella saliva favorendo anche la riparazione dello smalto indebolito. Alimenti ricchi di calcio sono latte, yogurt, formaggi, verdure verdi a foglie larghe, legumi, frutta secca, pesce, acqua, tofu. Va anche ricordato che la **vitamina D** dà un contributo fondamentale all'assorbimento del calcio: oltre ad assumerla dagli alimenti è importante anche sintetizzarla, esponendo la pelle al sole. Il **fluoro**, oltre alla formazione dell'idrossiapatite, contribuisce alla resistenza dei denti attraverso la fluoroapatite. Alimenti ricchi di fluoro sono acqua, pesce e gli alimenti marini in genere, comprese le alghe. Il **magnesio** aiuta in caso di bruxismo (abitudine di stringere, serrare o digrignare i denti che va a ledere alcune parti che compongono il cavo orale) grazie all'azione miorilassante. Alimenti ricchi di magnesio sono cereali integrali, verdure verdi, frutta guscio, cioccolato amaro, legumi.

Le vitamine fondamentali per il benessere della bocca

Tutte le **vitamine** sono poi fondamentali per il benessere della nostra bocca. La **vitamina D**, oltre ad essere fondamentale per l'assorbimento di calcio e fosforo, ha anche attività antitumorali, previene il rachitismo e difetti ai denti (ritardo nella loro permuta e nello sviluppo).

La **vitamina C** è alla base del collagene, importante per il tessuto gengivale, e svolge un ruolo fondamentale nel sistema immunitario che deve essere integro per rendere meno sensibili le gengive. La sua riduzione può aumentare il sanguinamento delle gengive.

La **vitamina A** promuove il rimodellamento delle ossa e favorisce la guarigione delle gengive infiammate; la sua carenza porta a problematiche di bocca secca, difetti nella formazione del dente, delle ghiandole salivari e ispessimento delle mucose della bocca.

Le **vitamine B** sono anch'esse fondamentali: la loro carenza è causa di bruciore della bocca, perdita del senso

del gusto (vitamina B1), lesioni alle labbra, infiammazione della lingua e afte (B9 e B12).

La **vitamina E** protegge dai radicali liberi, e il suo potere antiossidante è utile per la salute di muscoli e nervi. Una alimentazione bilanciata e varia, ricca in frutta e verdura, permette di introdurre correttamente tutte le vitamine citate.

Non tutti gli zuccheri vengono per nuocere

I batteri responsabili della formazione delle carie utilizzano gli **zuccheri** che introduciamo per produrre acidi in grado di danneggiare lo smalto. Non tutti, però, sono dannosi o favoriscono la formazione della carie. Gli zuccheri che più facilitano la carie sono quelli semplici, ossia che posseggono anche un potere dolcificante, primo fra tutti il saccarosio e poi glucosio e fruttosio. Quindi zucchero da cucina di canna o barbabietola, miele e sciroppi: frutta, agave, acero, ecc.. Gli zuccheri complessi, come amido della pasta e del riso, sono meno utilizzati dai batteri per produrre acidi dannosi per lo smalto. Tra i dolcificanti ipocalorici non favoriscono la carie quelli naturali come la stevia, o quelli di sintesi chimica come aspartame e sucralosio.

Le 10 “regole d’oro” per un sorriso a 32 denti

1. Bere molta acqua.
2. Non aggiungere zuccheri ai cibi.
3. Evitare di mantenere in bocca zuccheri e cibi acidi.
4. Usare gomme da masticare: l'azione di sfregamento rimuove i batteri e alcuni residui di cibo; aumentano la salivazione utile per ripristinare le condizioni ottimali per lo smalto indebolito dal cibo; se contengono xilitolo o stevia, impediscono la fermentazione dei batteri della placca sia la produzione di acidi; se contengono fluoro generano ulteriori benefici allo smalto; se contengono cannella sono utili per alitosi.
5. Nutrire il dente con alimenti che contengono calcio, fluoro e fosfato.
6. Frutta e verdura ad ogni pasto.
7. Prediligere pasta, pane e riso integrale.
8. Scegliere proteine di carni magre, pesce, uova, basso contenuto di grassi e legumi, oltre a quelle di latte e derivati come il Grana Padano che apporta molti dei nutrienti utili al sorriso di grandi e piccini: è tra gli alimenti più ricchi di calcio biodisponibile, apporta vitamine del gruppo B e A, minerali antiossidanti come zinco e selenio oltre a fosforo e magnesio.
9. Utilizzare quotidianamente spazzolino da denti, dentifricio, collutorio e filo interdentale per una corretta igiene orale.
10. I genitori hanno un ruolo importante nell'educare i bambini alla scelta degli alimenti e alla corretta igiene orale.