

Stammi Bene

I consigli del medico

Buon Natale! Anche ai vostri denti...



di **Giuliano Nicolin**,
dentista Mestre

Non dimenticare di seguire una corretta igiene orale quotidiana anche quando faremo tardi o magari saremo fuori casa. Poi qualche consiglio per godere della buona cucina senza correre troppi pericoli

Le imminenti feste di Natale saranno caratterizzate da momenti di convivialità con amici e parenti, attorno alle tavole imbandite, accompagnate da abbondanti brindisi. Tante belle occasioni di spensieratezza che, però, mettono a dura prova anche la nostra bocca... E quindi è bene prendersene cura con attenzione per continuare a sorridere a Natale e anche nel nuovo anno.

Innanzitutto non bisogna dimenticare di seguire una corretta igiene orale quotidiana anche quando faremo tardi o magari saremo fuori casa. In questo caso, se non si ha la possibilità di usare il proprio kit per l'igiene orale, masticare una gomma senza zucchero contribuisce ad aumentare la secrezione salivare contrastando così gli acidi, tanti nei dolciumi, che si sono creati nella bocca.

La quotidiana igiene orale, però, da sola non basta per la salute dei denti: questa, infatti, inizia a tavola. Delle scelte consapevoli e mirate possono aiutarci. Iniziamo a fare attenzione alla consistenza degli alimenti, come quelli che possono incastrarsi tra i denti: frutta secca e torrone, regina e re delle feste.

La frutta secca, però, le noccioline non salate ad esempio, contiene calcio e vitamina D, acidi grassi e omega 3... Il difetto? Le calorie! Le noci invece contengono fibre di zinco, potassio, acido folico, ferro, tiamina – la vitamina B1 che contribuisce a convertire il glucosio in energia – magnesio e vitamine E-B6, importanti per mantenere gengive e denti sani.

Bere tanta acqua, poi, contrasta l'acidità di alimenti e bevande, soprattutto quelle alcoliche, e quindi ricordiamoci di berne un po' tra un brindisi e l'altro.

Rimane sempre valido il suggerimento di preferire alimenti e bevande poco zuccherate, senza rinunciare ai dolci che sarebbe però meglio mangiare vicino ai pasti, momento in cui produciamo più saliva che contrasta l'acidità in bocca. Attenzione alla loro consistenza poiché i più teneri si attaccano ai denti e risultano difficili da rimuovere, mentre i più duri – ancora il torrone... – possono romperli.

Nella nostra dieta, inoltre, meglio non far mancare le verdure che, grazie al loro contenuto di vitamina A, rinforzano lo smalto dei denti: tra queste in particolare i broccoli e le carote. E non rinunciamo neanche al pesce e alla carne che ci forniranno proteine e fosforo, contribuendo a ridurre la carie e a mantenere i denti forti e sani. Tanti di noi italiani, infine, amano in particolare il vino che però può favorire l'erosione dello smalto e quindi è meglio assumerlo durante i pasti principali. Un pezzo di buon formaggio, ricco di calcio, riequilibra il pH della bocca e quindi bene si accompagna dopo un bicchiere di vino.

Senza, dunque, terrorizzare nessuno e senza chiedervi di rinunciare a tutte le cose buone che la cucina italiana offre, spero che questi semplici consigli vi permettano di godervi le feste con parenti e amici senza conseguenze spiacevoli. Auguro a tutti voi Buone Feste!



in collaborazione con

