

PERSAPERNE DI PIÙ
www.sido.it
www.prontodentista.it

L'IGIENE ORALE

SETOLE a 45° della gengiva per pulire superfici esterne ed interne

1 Collocare le setole sulle gengive a 45° e spazzolare la superficie esterna dei denti prima sopra, poi sotto



2 Spazzolare con un movimento dall'alto verso il basso per l'arcata superiore, e all'inverso per quella inferiore



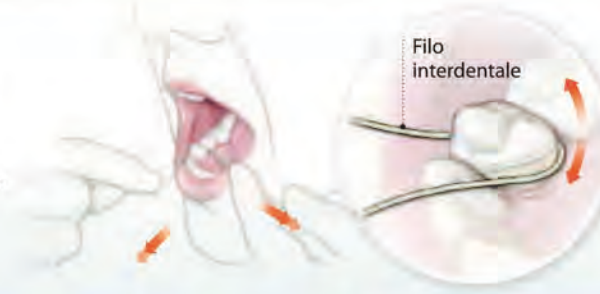
3 Ripetere il movimento sulle superfici interne. Per premolari e molari spazzolare con piccoli movimenti rotatori



4 Non dimenticare la base dei denti e infine la superficie della lingua con movimenti avanti e indietro



5 Inserire il filo con cura tra due denti, tenderlo e fare piccoli movimenti a zig zag. L'igiene orale può finire con l'uso di un collutorio



IL FILO O NASTRO INTERDENTALE
Viene usato ogni giorno per rimuovere lo strato di placca dalle superfici laterali dei denti ed eventuali resti di cibo



Filo classico
Le confezioni contengono da 10 a 50 m di filo o nastro cerato o meno

Igiene orale. Non va meglio per i soggetti anziani

I consigli dei docenti di odontostomatologia: attenzione a come vengono lavati i denti ma anche a quello che mangiamo ogni giorno

“Troppi zuccheri” bimbi, è allarme carie

ANNAMARIA MESSA

I DENTI sono una parte essenziale del corpo, da mantenere in buona salute con igiene orale ma anche con una corretta alimentazione. Non a caso se ci sono problemi di nutrizione (disturbi del comportamento alimentare, malattie immunopatologiche, tumori, malattie cardiovascolari, neurologiche) i danni riguardano anche la bocca. Proprio al rapporto tra "Prevenzione globale, salute orale, alimentazione" è stata dedicata la XXII edizione Collegio dei Docenti Universitari di discipline Odontostomatologiche a Milano. «La salute orale rimane a tutt'oggi un'area negletta del Servizio Sanitario. La sua priorità politica

in Italia è bassa. L'accesso alle terapie garantite dal servizio odontoiatrico pubblico è disomogeneo e ben lungi dal soddisfare le richieste dei pazienti, con una distribuzione dei servizi sanitari pubblici a macchia di leopardo e una bassa prevalenza di visite odontoiatriche programmate», premette Antonella Polimeni, direttore UOC Odontoiatria pediatrica del Policlinico universitario Umberto I di Roma. «I dati nazionali in età pediatrica (ormai del 2005) mostravano una percentuale di carie del 21% a 4 anni e del 43% a 12 anni. Dati del 2010 - continua Polimeni - pur se non rappresentativi dell'intera popolazione, evidenziano una prevalenza di carie nei bambini di 1-4 anni di circa il 10%, che sale al 29% a 5 anni e al 35% a 6 anni. Un'indagine su

circa 1000 adolescenti ha evidenziato carie nel 59% dei casi. Non ci sono dati nazionali sugli adulti ma un recente rilevamento su circa 500 soggetti tra 35 e 45 anni ha indicato una prevalenza di patologia pari al 63% e un'esperienza del 95%. Non va meglio in età avanzata. L'indagine su un campione di oltre 1000 persone (età media 82 anni) presso strutture residenziali ha rilevato una prevalenza di edentulismo totale pari al 60% del campione». Ogni 100mila abitanti si registrano in Italia 12 nuovi casi di tumore del cavo orale all'anno, picco di massima incidenza sui 50-60 anni. Sotto accusa fumo, alcol, cattiva igiene orale, protesi dentarie traumatizzanti, virus del papilloma, ma anche dieta povera di frutta e verdura. Insomma, bisogna stare attenti non solo a lavare bene ogni giorno i denti ma anche a quel che mangiamo. La comunità scientifica lancia ancora l'allarme sull'alto consumo di zuccheri, soprattutto tra bambini e anziani. «Gli zuccheri, specie il saccarosio (il comune zucchero da cucina) — ricorda il ministero della Salute — rappresentano uno dei più importanti fattori eziologici della carie dentale. Oltre al saccarosio, in ordine di cariogenicità, ci sono glucosio, maltosio, fruttosio e lattosio». Inoltre «questi carboidrati si trovano

LE CARIE AVANZANO

La prevenzione è fondamentale, ma in caso di carie serve trattare il dente prima possibile



LA PIRAMIDE ODONTO-ALIMENTARE

La salute dei denti è fortemente influenzata dalla dieta: serve combinare in modo giusto gli alimenti per ridurre l'insorgenza di carie



CIBI AD ALTO RISCHIO DI CARIE
Da consumare in associazione ai cibi anticariogeni protettivi. Evitarli come spuntini o a fine pasto

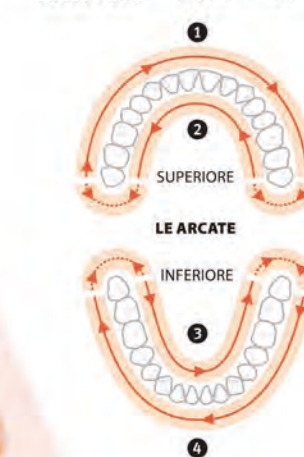
CIBI ACIDI
Compresi gli agrumi e le bevande dolci

ZUCCHERI
Semplici o contenuti in cibi o bevande (pane, miele, frutta, ecc)

DURATA E SEQUENZA DELLA PULIZIA DENTALE

Durata per ogni arcata
Circa 30 sec.

Durata totale della pulizia
Circa 2 minuti



Come sostituiti del saccarosio gli specialisti stanno studiando il maltitolo e la stevia

spesso anche in alimenti e bevande non tipicamente dolci, come snack salati di produzione industriale e devono essere prese in considerazione tutte le possibili fonti», sottolinea Guglielmo Campus, dell'università di Sassari.

Come sostituto meno cariogeno del saccarosio gli specialisti stanno studiando il maltitolo (E 965, derivante dall'amido di mais, usato in prodotti dolciari e farmaceutici) e la stevia (E 960, edulcorante di origine vegetale), autorizzata in Europa nel 2011 dall'Efsa. Attenzione, avverte Altroconsumo, anche se naturale, la stevia è pur sempre un additivo e valgono le stesse raccomandazioni di tutti gli altri edulcoranti date dall'Inran, l'Istituto nazionale per la ricerca per gli alimenti e la nutrizione: no ai bambini sotto i tre anni e no in gravidanza e allattamento.

Nuove regole per combinare i cibi, ridurre il rischio carie, con il programma Igiene Orale 3.0: Piramide odonto-alimentare e Regolarlo (www.prontodentista.it). «L'uso consapevole del cibo e la sua combinazione nella giornata giocano un ruolo fondamentale nel prevenire la carie», ribadisce Giampietro Farronato, Scienze Biomediche per la Salute, università di Milano e presidente SIDO, Società Italiana Ortodonzia. S'impara come combinare gli alimenti privilegiando il consumo di quelli anticarie (verdure fibrose, acqua, latte, formaggi stagionati, frutta secca) o cariostatici (verdure cotte, carne) a fine pasto o come spuntini, evitando di concludere con alimenti o bevande potenzialmente cariogene, come dolci, alimenti appiccicosi, bevande zuccherate. Meglio bere un bicchiere d'acqua: rimuove i residui di cibo e veicola minerali come fluoro e calcio a denti e tutto l'organismo.



CIBI NEUTRI
Non hanno azione diretta sulle carie. Si possono mangiare liberamente

VEGETALI
La maggior parte delle verdure, cotte e morbide, rientra in questa categoria

CIBI PROTEICI
Carne, pollame, legumi, uova, pesce e altri prodotti ittici come frutti di mare, scampi, gamberi, ecc

GRASSI
Qui rientrano tutti i formaggi freschi, la ricotta, la panna, il burro, la margarina, lo yogurt



CONTRASTANO IL RISCHIO DI CARIE
Da mangiare liberamente, meglio alla fine dei pasti o come spuntini. Abbinati a cibi cariogeni contrastano i loro effetti

FRUTTA FRESCA
Non acida, come mela e pera. Meglio con buccia

FRUTTA A GUSCIO
Nocciolate, noci, mandorle, pistacchi, castagne, arachidi, ecc

VEGETALI
Crudi, consistenti, con alta percentuale di fibra, poco adesivi e alcalini

FORMAGGI STAGIONATI E LATTE

ACQUA E BEVANDE
Alcaline. Te, caffè e altre bevande senza zuccheri aggiunti

VINCERE LA NAUSEA SENZA MEDICINALI?

OGGI SI PUÒ!



Se la nausea rovina i vostri viaggi...

I bracciali **P6 Nausea Control® Sea-Band®** sono una valida alternativa ai medicinali per **prevenire e combattere la nausea da movimento**.

Pratici e semplici da utilizzare, **agiscono rapidamente e senza effetti collaterali**. La loro azione dura tutto il viaggio.

P6 Nausea Control® Sea-Band® utilizza il principio dell'**agopuntura** secondo la medicina tradizionale cinese.

L'efficacia di **P6 Nausea Control® Sea-Band®** è stata dimostrata da **numerosi test clinici**.

Utili anche contro la **nausea da gravidanza**.

Lavabili, in tessuto anallergico, sono **riutilizzabili oltre 50 volte**.

È un **dispositivo medico CE**. Leggere attentamente le istruzioni d'uso. Aut. Min. Sal. 11-10-2011.

VIAGGIATE SERENI CON P6 NAUSEA CONTROL® SEA-BAND®

tel. 031.525522 - www.p6nauseacontrol.com - info@p6nauseacontrol.com

CalmAcid Reflux
Efficace contro il reflusso acido, gentile con il tuo stomaco.

Blocca la risalita dei succhi gastrici con un raft a base di **Alginate e Fieno greco**

Allevia il senso di bruciore grazie all'azione calmante di **Malva e Camomilla**

CalmAcid Reflux, attraverso la formazione di una soffice barriera a base di estratti vegetali, blocca il reflusso gastroesofageo, protegge la mucosa e tampona l'acidità in eccesso.

Confezioni da 9 e 21 bustine

Non provoca stitichezza
Adatto in gravidanza e per bambini sopra i 3 anni
Senza glutine

da **BIOS LINE**
in Erboristeria, Farmacia e Parafarmacia

È un dispositivo medico CE 0426 Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Aut. Min. richiesta il 06/03/2015 biosline.com

> A TAVOLA
EUGENIO DEL TOMA



I GRASSI NON SONO UGUALI...

Quali altri grassi vegetali, ma anche animali, potrebbero entrare a far parte della quota giornaliera di grassi (non più del 30% del totale calorico) senza creare problemi metabolici? Purtroppo la mania del vero o falso, del bene o del male, ha generalizzato condanne e promozioni in un settore dove, invece, gli esperti non amano le graduatorie e adottano un linguaggio pieno di "se, purché, o al posto di"; insomma, dove a chi non è malato sono consentite più alternative e meno proibizioni. Per prima cosa bisogna chiarire la confusione che esiste fra contenuto calorico e valore nutrizionale di un alimento, sottovalutando il fatto che gli alimenti debbono fornire non solo energia ma anche nutrienti non calorici eppure essenziali, come vitamine, minerali e altro. Allora, perché i medici consigliano anche agli obesi l'olio piuttosto che il burro? Perché poche calorie di differenza (a parità di grammi l'olio ne fornisce più del burro) interessano meno di altri valori nutrizionali: qualità e quantità degli acidi grassi, assenza di colesterolo o presenza, nell'olio "vero", di molecole antiossidanti di Vit.E. Anche la digeribilità (e qui primeggia il burro) o il gusto possono motivare le scelte quando non vi siano preoccupazioni per un'ipercolesterolemia più o meno familiare. I pediatri, ad esempio, consigliano anche il burro perché ha una temperatura di fusione (30°C) inferiore a quella del corpo umano e un'ottima digeribilità, per via degli acidi grassi a catena corta che lo rendono "adatto", purché venga consumato crudo o sciolto su cibo caldo e non cotto. Ma sulla legittimità scientifica dei grassi alimentari sarà bene ritornare con altri flash. edeltoma@gmail.com