

**Consulenza competente
nella cura orale e dentale**

Alimentazione

**Suggerimenti delle/degli
igieniste/igienisti dentali**



Acidi e zucchero - con entrambi occorre prudenza

Gli acidi causano erosioni

Gli acidi contenuti negli alimenti (frutta, succhi di frutta, salse per insalata, bevande light, energy-drinks, alcopops, ecc.) rammolliscono le sostanze dure dei denti (smalto e dentina) e determinano una perdita di sostanza superficiale, in genere a decorso indolore (erosione).

Profilassi

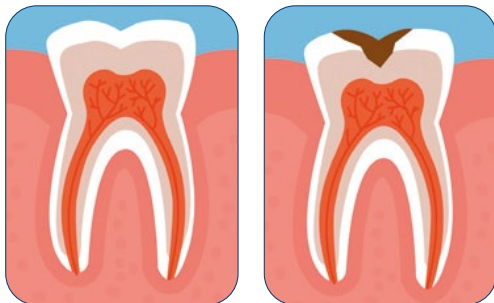
È consigliabile, dopo il consumo, rimuovere il più presto possibile gli acidi dal cavo orale.

Suggerimenti

- Bere acqua, sciacquare la bocca con acqua o, ancora meglio, con una soluzione di fluoruro.
- In questa situazione si sconsiglia di lavarsi i denti, poiché lavandoli, si rinforza la rimozione delle sostanze dure dentali precedentemente rammollite.

Lo zucchero causa la carie

Anche qui sono in gioco gli acidi. A partire dallo zucchero, i batteri producono acidi in grado di causare la carie. La carie può formarsi sullo smalto e sulla dentina, tuttavia l'autoprotezione della dentina è nettamente inferiore, facilitando in questa sede la formazione di carie. La dentina esposta è presente sulle superfici delle radici o nella regione della corona, dove lo smalto può essere stato asportato, p. es. a causa di erosione.



Informazioni sul tema zucchero

Lo zucchero nascosto

Molti alimenti contengono zucchero, anche dove non si sospetterebbe. Pertanto, spesso a tavola si trovano alimenti contenenti zucchero nascosto. Ne fanno parte in generale i prodotti preconfezionati, molto amati in particolare nella stagione delle grigliate con spuntini da aperitivo, ketchup, salse di carne, intingoli ecc. Contengono molto zucchero anche alimenti presunti sani, tipo yogurt alla frutta o barrette di muesli. Incoraggi la sua clientela a leggere la composizione dei prodotti.

Collosità

Lo zucchero contenuto negli alimenti collosi, p. es. frutta essiccata, barrette ecc. agisce direttamente sulla superficie dei denti, aumentandone l'azione cariogena.

Frequenza del consumo

È sconsigliabile continuare a mangiare a brevi intervalli, sempre una nuova caramella o un altro pezzo di cioccolato, o sorseggiare ripetutamente una bevanda dolce. Seguendo il detto: «la goccia continua scava la roccia», il contatto continuo con lo zucchero scava il dente. Invece, non è un problema gustare un dessert dolce con successiva igiene orale.

Alimentazione per i bebè e i bambini

Esiste un gran numero di alimenti per bebè e bambini sotto forma di prodotti preconfezionati. Purtroppo, molti di essi contengono zucchero in quantità notevoli. In riferimento alla formazione di carie è particolarmente dannoso dare per la notte, a un bambino piccolo, quando è a letto, una

bottiglietta con un alimento per bambini. I bambini si abituanano facilmente ad acqua, acqua minerale o tè senza zucchero come bevanda principale. Tuttavia, occorre che i genitori offrano con coerenza al bambino questo tipo di bevande.

Concetti che creano confusione

«Senza zucchero» o «senza zucchero cristallino» e definizioni simili garantiscono che il prodotto non contiene zucchero. Altri tipi di zuccheri fermentabili (in particolare fruttosio e glucosio) possono tuttavia esservi contenuti. Anche questi possono causare la carie. «Senza aggiunta di zuccheri» significa che al prodotto non è stato aggiunto zucchero. Ma lo zucchero contenuto negli ingredienti del prodotto (miele, frutta) è comunque presente. «Dolcificato solo con miele» suggerisce che il prodotto è particolarmente sano. Tuttavia, anche il miele è cariogeno.

Prodotti amici dei denti

Prodotti contrassegnati con il «Dente felice» garantiscono di non causare carie. Questi prodotti sono dolcificati p.es. con edulcoranti artificiali, xilitolo o stevia.

Profilassi

Dopo il consumo, anche lo zucchero dovrà essere eliminato al più presto dal cavo orale.

Suggerimenti

- Lavare i denti con uno spazzolino morbido e con un dentifricio al fluoruro e, se possibile, effettuare una pulizia degli spazi interdentali.
- Se quanto sopra descritto non fosse realizzabile: bere dell'acqua o sciacquare la bocca con acqua o, ancora meglio, con una soluzione contenente fluoruro.

In generale, vale quanto segue: Il fluoruro protegge i denti dall'attacco degli acidi. A tutte le persone è consigliabile l'uso quotidiano di un dentifricio al fluoruro e l'uso del sale da cucina fluorurato. Se si seguono questi suggerimenti, il consumo moderato di cibi contenenti acidi e zuccheri si potrà praticare serenamente con buona coscienza.