

## Consigli utili sulla salute dentale

### ALIMENTAZIONE SANA

Una sana alimentazione durante l'infanzia e l'adolescenza è importante per lo sviluppo e può prevenire la carie dentale.

01

### EVITARE ECCESSO DI ZUCCHERI

Un **eccesso di zuccheri** attraverso cibi e bevande, sia in termini di quantità che di frequenza di assunzione, in assenza di una corretta igiene orale, contribuisce allo sviluppo di lesione cariose.

02

### FRUTTA E VERDURA

Un corretto apporto di **frutta e verdura**, cibi ricchi di vitamine, contribuisce anche alla salute orale. Una dieta povera di frutta e verdura può portare a carenze vitaminiche (fra cui quella di vitamina C) che, specie in assenza di una buona igiene orale, può facilitare l'insorgenza di patologia gengivale.

03

### CIBI RICCHI DI FIBRE

Masticare **cibi ricchi di fibre** contribuisce a detergere i denti e a stimolare la produzione di saliva, che contiene sostanze salutari per il benessere dei tessuti dentari e aumenta il pH della placca.

04

## FUMO

L'uso di tabacco, a causa dello sviluppo localizzato di alte temperature ed all'azione diretta della nicotina, determina ispessimento dello strato più superficiale della mucosa, riduzione delle difese immunitarie, con conseguente maggior rischio di lesioni della **cavità orale**.

05

## ASSUNZIONE DI ALCOL

A livello del cavo orale, l'assunzione di alcol determina un'atrofia delle papille gustative della lingua, provocando alterazioni del gusto. L'alcol si trasforma in una sostanza chiamata acetaldeide che danneggia i tessuti parodontali.

06

## RIDURRE L'USO DI BIBITE GASSATE

Le **bevande gassate** sono diventate una delle più importanti cause alimentari di carie in soggetti di tutte le età. Gli acidi e i sottoprodotti acidi degli zuccheri presenti nelle bevande gassate possono causare l'erosione dello smalto e la formazione della carie.

07

"Un sorriso è il collegamento più breve tra due persone"