

# Salute orale ed alimentazione

E' risaputo che nutrirsi degli alimenti giusti e nelle giuste quantità aiuta a vivere più a lungo ed in modo più sano. Quello che si mangia può aiutare a prevenire e a controllare diabete, problemi di cuore e di alta pressione sanguigna.

E'anche risaputo che i batteri che costituiscono la **placca batterica** dentaria, (una pellicola trasparente ed appiccicosa che si forma sul colletto dei denti) utilizzano lo zucchero e l'amido presenti negli alimenti per produrre degli acidi che possono distruggere lo smalto del dente e causare la carie dentaria.

La carie dentaria è associata con **la quantità e la frequenza del consumo di alimenti e di bevande contenenti zucchero**. Ad esempio, merendine, biscotti, bibite e altri snacks possono causare la carie.

Anche degli alimenti che meno ci si aspetta, contengono zuccheri. Ad esempio: frutta secca, latte, pane, miele, cereali e altri alimenti trattati. La ricetta per scegliere saggiamente cosa mangiare non consiste nell'evitare completamente questi alimenti, ma di mangiarli con riguardo.

Per mangiare in modo da promuovere la salute orale e prevenire la carie bisogna sviluppare delle sane abitudini alimentari.

**Non solo quello che si mangia ma anche quando si mangia può fare una grande differenza per la salute dei propri denti.**

Ecco due consigli per una migliore salute orale:

**I) Seguire un'alimentazione equilibrata**

**II) Limitare il numero di spuntini tra i pasti**

**I) Per un'alimentazione equilibrata, bisogna mangiare una varietà di alimenti, scegliendo da ognuno dei cinque maggiori gruppi nutrizionali:**

1) Pane, cereali e altri prodotti derivati da semi e farinacei

- Fagioli secchi (borlotti, altri tipi di fagioli, soia), lenticchie e piselli.
- Chicchi interi, quali frumento, riso, avena, mais e orzo.
- Cereali e pane integrale.

2) Frutta fresca

3) Verdura

4) Carne magra, pollame senza la pelle e pesce

5) Prodotti caseari scremati (latte, formaggio, yogurt)

**II) Limitare il numero di spuntini tra i pasti, e se si fa uno spuntino...**

1) scegliere alimenti nutrienti quali formaggio, verdura cruda, yogurt o della frutta.

2) evitare alimenti soffici, dolci o appiccicosi quali torte, caramelle e frutta secca. Questi si dovrebbero mangiare solamente durante i pasti.

Gli alimenti che vengono assunti durante i pasti hanno meno conseguenze sui denti. Infatti, si produce una quantità maggiore di saliva durante i pasti che aiuta a lavare la bocca dal cibo e riduce l'effetto degli acidi prodotti dai batteri.

**Le persone che portano la dentiera devono in particolar modo seguire un'alimentazione corretta e ben equilibrata.**