

Educazione alimentare e igiene

Corrette abitudini nutrizionali mettono al sicuro la salute dei denti e di tutto l'organismo

a cura del prof. Marco Finotti



Una corretta nutrizione è indispensabile non solo per il benessere fisico ma anche per la salute dei denti. Numerosi batteri risiedono nella nostra bocca e formano nel tempo la placca batterica. Questo processo è legato alla trasformazione dello zucchero, presente negli alimenti, in acido, in grado di aggredire lo smalto e quindi di provocare la carie. La maggior parte dei pazienti affetti da carie assume spesso cibi ricchi di zuccheri e non ha un'adeguata e attenta igiene orale, quindi la massima attenzione deve avvenire proprio nel consumo routinario degli zuccheri e nell'uso attento e preciso

dello spazzolino dopo averli assunti. Durante i pasti intermedi meglio consumare frutta fresca (tranne le banane ad alto contenuto di zucchero) rispetto a cibi dolci, pasticcini o merendine. Vi sono comunque alimenti dolci ma privi di zucchero che non danneggiano i denti. Se dopo aver mangiato non è possibile effettuare la pulizia dentaria meglio l'uso dei chewing gum, senza zucchero, ma solo per qualche minuto non di più, in quanto danneggiano i denti, le otturazioni, le protesi, sia fisse che mobili, e l'articolazione temporo-mandibolare. Ovviamente non sono assolutamente sostitutivi degli spazzolini.

ZUCCHERO: FREQUENZA E QUANTITÀ

Non è la quantità di zucchero a provocare la carie ma la frequenza di assunzione. Tra gli zuccheri il saccarosio è quello che più facilmente viene metabolizzato dai batteri del cavo orale. Il processo dura meno di 30 minuti, tempo entro il quale è indispensabile provvedere allo spazzolamento dei denti. Per la malattia cariosa è importante non la quantità totale di zuccheri assimilati durante la giornata, ma la frequenza di assimilazione. I bambini che, pur mangiando poche caramelle, le mangiano in momenti diversi della giornata senza spazzolare i denti subito dopo sono quindi più esposti.

LE CARENZE NUTRIZIONALI

Le patologie dentali sono associate a squilibri nutrizionali. Si riscontrano più frequenti infezioni paradontali e infiammazioni del cavo orale in pazienti con ridotto apporto proteico, mentre maggior fragilità dello smalto per ipocalcificazione dello stesso nel caso di ridotto apporto di vitamina A, di calcio e magnesio.

LA GRAVIDANZA

Le modificazioni ormonali provocano vasodilatazione e congestione a livello gengivale e facile sanguinamento. Allo stesso tempo la saliva diventa più densa e con minore capacità detergente. Si determina quindi con maggior facilità accumulo di placca e tartaro. In questo periodo una sana alimentazione favorisce sia la mamma che il nascituro. È consigliata l'assunzione di molto latte, cibi ricchi di vitamine e di sali minerali; si dovrebbero invece evitare gli zuccheri. Si consiglia poi una scrupolosa igiene domiciliare associata ad almeno due controlli periodici professionali dal dentista e l'assunzione di una pastiglia di fluoro da 1mg, al giorno, dopo il primo trimestre sciolta in bocca.



LA PRIMA INFANZIA

Le principali raccomandazioni sono:

- mai zucchero o miele sul biberon o camomilla zuccherata la sera-notte;
- mai caramelle prima di dormire;
- evitare sciroppi zuccherati per la tosse o fare lavare al bambino subito dopo i denti;
- evitare merendine zuccherate a scuola.

NON SOLO PER I DENTI

A una dieta corretta corrisponde non solo una migliore salute orale ma anche una notevole riduzione di molte patologie correlate alla dieta; vi sono infatti atteggiamenti che

abbassano importanti fattori di rischio:

- riduzione del consumo di grassi e colesterolo;
- uso di alimenti come verdure, frutta, pesce, pollame e condimenti privi di grassi;
- limitazione di cibi ad elevato contenuto calorico e di alcool;
- diminuzione del sale;
- aumento dell'apporto di calcio soprattutto nella popolazione femminile;
- razionalizzazione dell'apporto di zuccheri soprattutto nei soggetti cario-recettivi;
- fluorizzazione delle acque potabili;
- promozione a livello sociale delle conoscenze sull'alimentazione.

COMINCIARE BENE

Molte abitudini alimentari errate vengono apprese nell'infanzia e nell'adolescenza, errori che possono frequentemente provocare alterazioni organiche e metaboliche in età adulta. Spesso la frequenza dei pasti è errata. Un comportamento corretto ripartisce le calorie nell'arco della giornata come segue: 25% nella colazione, 40% nel pranzo, 10% nella merenda, 25% nella cena. Frequentemente l'alimentazione è ipercalorica e iperglicidica per l'uso di bevande zuccherate spesso concesso dai genitori ai bambini. Oltre all'aumento delle carie questo espone i bambini anche a problemi digestivi, rischio di obesità e diabete che a sua volta espone alla malattia parodontale.



PROF. MARCO FINOTTI
MEDICO CHIRURGO
ODONTOIATRA

Laureato in Medicina e Chirurgia specializzato in Ortognatodonzia a Padova. Prof. A.C. Università degli Studi di Padova. È stato docente in Chirurgia Paradontale e Implantoprotesi alle Università Popolari di Caserta e Milano. Libero professionista a Padova e Milano.

www.agendasalute.com



Buoni e cattivi

Non provocano la carie:

Latte, verdure, burro, yogurt, salatini, noci, salumi, carne, thè, uova, patate, pane, pomodori, frutta, formaggio, pesce, pasta, caffè. Gli alimenti che non provocano la carie, per loro natura, normalmente richiedono una masticazione più robusta attaccandosi meno ai denti e al bordo gengivale massaggiando e detergendo la gengiva automaticamente con la masticazione.

Provocano la carie:

Zucchero, bibite zuccherate, gelato, brioches, caramelle, miele, creme, panna montata, chewing-gum, marmellata, cioccolato, succhi di frutta, caramelle per la tosse, biscotti, banane.

L'assunzione di questi alimenti richiede un immediato spazzolamento dei denti. Più i cibi sono morbidi, più sono dannosi. Se proprio si devono mangiare caramelle e chewing-gum meglio i prodotti sugar-free. Gli alimenti che provocano la carie, molto più raffinati, richiedono poca masticazione, lasciano più detriti a contatto dei denti, se poi pensiamo al cioccolato e torrone, questi creano una massa adesiva ed appiccicosa difficile da rimuovere.

Tutto ciò può spiegare come mai la carie dentaria si è sviluppata enormemente nei paesi più sviluppati, per il consumo di cibi raffinati, di zucchero e di alimenti che lo contengono.