



Via Gubbio 36,38,40

00181 Roma

Tel. 06/78344551

06/7803744

Cell.Segreteria 331249493

Cell.Urgenze 3388571045

Un dolce Natale

Godersi i cibi natalizi senza rischi per i nostri denti



Si avvicinano le feste natalizie e con loro il periodo dell'anno in cui la salute dei nostri denti è più a rischio. Le tavole festive, infatti, sono ricche d'insidie deliziose e con la complicità del clima gioioso e l'atmosfera di relax in famiglia è quasi impossibile resistere alle cibarie natalizie. Ovviamente non

vi stiamo dicendo di evitare di gustare le prelibatezze del periodo ma prestare attenzione al menù vi permetterà di mantenere i denti sani anche durante le feste.



In generale consumare molti carboidrati come pane e pasta senza accompagnarli con proteine, formaggi e verdure può esporre i nostri denti a lesioni cariose per via dell'azione degli zuccheri.

Attraverso il metabolismo degli zuccheri i batteri che vivono nel cavo orale producono acidi che disciolgono lo smalto formando piccole cavità denominate carie.

Al contrario le verdure ricche di fibre, come sedano e carote, stimolano la produzione della saliva che ha azione protettiva, mentre i latticini come formaggi, latte e yogurt, sono ricchi di calcio e fosforo da sempre alleati del nostro smalto.



Adesso immergiamoci nell'atmosfera magica del Natale e vediamo i cibi natalizi che andrebbero assunti con moderazione al fine di evitare brutte sorprese!

BASTONCINI DI ZUCCHERO E CARMELLE

I CandyCane, con le loro iconiche strisce bianche rosse, sono le caramelle natalizie più famose. Queste caramelle, così come i lecca-lecca, sono

info@studiomigliano.it

www.studiomigliano.it



Studio Odontoiatrico
Dott. Giovanni Migliano



Via Gubbio 36,38,40

00181 Roma

Tel. 06/78344551

06/7803744

Cell.Segreteria 331249493

Cell.Urgenze 3388571045

particolarmente dure e possono scheggiare o rompere cuspidi indebolite o danneggiare otturazioni in composito e corone di ceramica. Se optate per questo tipo di dolce il nostro consiglio è quello di non cercare di romperle ma di scioglierle lentamente in bocca. In questo caso però attenzione ai livelli di zucchero che si innalzeranno! Anche le caramelle



gomgnose, come i mashmallow, rientrano tra i nemici numero uno dei nostri denti, poiché la loro consistenza gli permette di rimanere a lungo adese alla superficie dentale esponendo per molto tempo lo smalto al contatto con lo zucchero. Per non privare i piccoli pazienti di queste gioie zuccherate è meglio assicurarsi che lavino accuratamente i denti con un dentifricio fluorato dopo il pasto e che gli zuccheri non restino per troppo tempo in bocca.

TORRONE

Decisamente meglio delle caramelle è il torrone specialmente se il cioccolato usato è fondente (75-80%). Il cacao amaro è ricco di sostanze, tannini, flavonoidi e fosfati, che hanno capacità di ridurre la perdita dello smalto e di proteggerlo dalla carie.



DOLCI NATALIZI

Non c'è Natale senza panettone e pandoro. In questo caso parliamo di carboidrati spesso farciti con le creme più disparate. Uno strappo alla regola possiamo concederlo l'importante è consumare i dolci all'interno dei pasti principali, evitando di mangiarli nelle merende fuori casa o prima di andare a dormire!

BEVANDE ALCOLICHE

Gli alcolici sono potenzialmente tra i prodotti più pericolosi in quanto contengono zuccheri e sostanze acide che rovinano lo smalto. Ovviamente non sarà un bicchiere di spumante a causare problemi ai denti ma potrebbe

info@studiomigliano.it

www.studiomigliano.it



Studio Odontoiatrico
Dott. Giovanni Migliano



Via Gubbio 36,38,40

00181 Roma

Tel. 06/78344551

06/7803744

Cell.Segreteria 331249493

Cell.Urgenze 3388571045

essere utile un bicchiere di acqua a fine brindisi come risciacquo. Non rinunciate ai brindisi ma bevete con moderazione!



MANDARINI E ALTRI AGRUMI

La frutta su una tavola natalizia non manca mai! Nonostante parliamo di alimenti ricchi di vitamine e fibre anche alcuni frutti, come gli agrumi, l'uva, e l'ananas, possono essere piccole trappole per la tua bocca in quanto il loro pH è notevolmente acido.

Quindi per godervi al massimo le festività natalizie senza causare danni, il nostro consiglio più importante rimane quello di lavare i denti dopo ogni pasto indipendentemente da ciò che mangiamo:

Spazzolino, filo interdentale e dentifricio fluorato

Ed il Sereno a Natale è assicurato!



info@studiomigliano.it

www.studiomigliano.it



Studio Odontoiatrico
Dott. Giovanni Migliano