TESTATA: Viversani e Belli N°18
DATA: 6 maggio 2016

STUDIO ODONTOIATRICO GUALTIERI

Studio Odontoiatrico Gualtieri
Responsabile Comunicazione - Federica Petrucco Tel. 333 5982090
Press Office - Gerardo Mauro – Pierluigi Di Monaco
Tel. 328 8498120 – 328 8711115

pag. 82

viversani e belli

PASSWORD SICURA
pag. 94

INIZIA NEL PIATTO LA CURA PER COMBATTERE LA FORMAZIONE DELLA CARIE: TUTTI I CIBI SALVA-SORRISO

pag. 86

LA LANA È ECO
pag. 92

vivere con gusto

75 RICETTE
In "forma"

78 TENDENZE
Tutta la bontà in un sacchetto

80 RICERCA
Miele, protegge il nostro Dna

82 CURARSI CON I CIBI
Metti a dieta la carie

vivere insieme

86 SOLDI
La casa? Quasi quasi la compro all'asta...

88 SOCIETÀ
Mi serve un coach!

92 AMBIENTE
Un gomitolo di benessere

94 HI-TECH
La tua password è sicura?

rubriche

8 APPUNTAMENTI
11 CHIACCHIERE&CONSIGLI
14 UN PO' DI TUTTO IN 5 DOMANDE
16 LE BUONE NOTIZIE DELLA SALUTE
24 4 PASSI NEL GOSSIP
51 DOMANDE&RISPOSTE SALUTE
56 UNA DOMANDA ALLA VOLTA
Ci laviamo troppo?
65 DOMANDE&RISPOSTE MEDICINA NATURALE
68 DOMANDE&RISPOSTE SESSO E PSICHE
91 LA PAROLA DELLA SETTIMANA
Handufactured
96 SPORTELLO PREVIDENZA E LAVORO
97 PRONTO DOTTORE
98 L'OROSCOPO DELLA SETTIMANA

Studio Odontoiatrico Gualtieri
Responsabile Comunicazione - Federica Petrucco Tel. 333 5982090
Press Office - Gerardo Mauro – Pierluigi Di Monaco
Tel. 328 8498120 – 328 8711115

Studio Odontoiatrico Gualtieri
Responsabile Comunicazione - Federica Petrucco Tel. 333 5982090
Press Office - Gerardo Mauro – Pierluigi Di Monaco
Tel. 328 8498120 – 328 8711115

La carie dentale, una delle più comuni e diffuse malattie croniche del cavo orale, riguarda circa l'80% della popolazione mondiale. Un problema che si può contrastare anche scegliendo i cibi giusti. Quando si mangia, infatti, i batteri presenti nel cavo orale e nella placca, trasformano gli zuccheri in acidi, i quali possono intaccare prima lo smalto e poi la dentina, dando luogo alla formazione della carie, una cavità che, se non curata, può ingrandirsi distruggendo progressivamente il dente. Perché, si sa, un dente cariato non guarisce da solo: per questo prevenzione e cura sono importanti. Si allora a un'adeguata igiene orale e semplici accortezze da adottare anche a tavola, preferendo cibi protettivi e corrette associazioni alimentari.

L'igiene orale quotidiana è indispensabile per rimuovere batteri e residui di cibo e per prevenire la carie dentale. Si allora allo spazzolino dopo ogni pasto, con maggiore attenzione la sera prima di coricarsi, in modo da eliminare placca batterica e particelle di cibo dalla superficie dei denti. Mentre per una pulizia più accurata e profonda, si anche al filo interdentale, che risulta essenziale nella prevenzione della carie che molto spesso inizia proprio dalla zona tra dente e dente.

PER SAPERNE DI PIÙ

Che cos'è Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), la carie dentale è un processo patologico localizzato di origine batterica che può comparire dopo l'eruzione del dente e provoca un rammollimento dei tessuti duri, evolvendo verso la formazione di una cavità.

Le cause A dare il via alla carie sono i comuni microrganismi presenti in bocca e, in particolare, i batteri che vivono più vicini al dente sotto forma di placca che, soprattutto nel caso di predisposizione genetica e/o di abbassamento delle difese immunitarie, riescono a dissolvere la matrice minerale e organica che costituisce il dente stesso creando così lesioni cavitate, la carie. Tra le cause che favoriscono il problema anche il consumo di alimenti ricchi di zuccheri semplici e un'igiene orale inadeguata.

I sintomi In fase acuta, il sintomo principale della presenza di una carie è il dolore, che di solito compare quando il processo è già sceso in profondità. Mentre il classico campanello d'allarme è la maggiore sensibilità al caldo, al freddo e ai cibi dolci.

La prevenzione Contro la comparsa della carie si a cibi non zuccherini e acque fluorate. Via libera anche alle comuni pratiche di igiene orale, quotidiana e professionale. Mentre, per bambini e ragazzi fino ai 12 anni, è utile anche la sigillatura di solchi e fossette presenti sulle superfici dei denti in modo da impedire la colonizzazione batterica responsabile delle carie.

La cura Prevede la rimozione della parte di dente danneggiata fino a trovare il tessuto sano. La cavità viene poi restaurata con materiale scelto in base alla posizione e alla grandezza del dente. Il tutto tenendo conto di esigenze che, oltre a essere estetiche, sono masticatorie e di robustezza.

OCCHIO ALLO SPAZZOLINO!

Quello giusto ha setole morbide e arrotondate e non è troppo grande, in modo da poter raggiungere agevolmente tutte le superfici dentali. Spazzolini consumati, oltre a non permettere un'igiene corretta, possono danneggiare le gengive. Perciò lo spazzolino dovrebbe essere cambiato ogni due o tre mesi, o appena le setole sono consumate o piegate. Inoltre, per esigenze particolari, il dentista potrebbe consigliare lo spazzolino specifico più adatto. Infine è molto importante sottoporsi a controlli odontoiatrici periodici e a sedute di igiene orale professionale.

Il fluoro è nell'acqua e nei cibi

Sì al fluoro che, oltre a rafforzare lo smalto, blocca le vie metaboliche dei batteri responsabili della carie e riduce l'adesività dei microrganismi sulla superficie dei denti. Si tratta di un minerale normalmente presente nell'acqua potabile e in alcuni alimenti, come pesce, arachidi e tè. Si poi anche a dentifrici e collutori a base di fluoro e ai trattamenti di fluoro-profilassi dal dentista.

→ IL FLUORO, UTILE CONTRO LA CARIE, SI TROVA NEL PESCE, NELLE ARACHIDI E NEL TÈ

Studio Odontoiatrico Gualtieri
Responsabile Comunicazione - Federica Petrucco Tel. 333 5982090
Press Office - Gerardo Mauro – Pierluigi Di Monaco
Tel. 328 8498120 – 328 8711115

L'IMPORTANZA DELLA DIETA

Per allontanare il problema della carie, è consigliabile fare attenzione a ciò che si mette in tavola. E questo perché cibo e salute orale sono un binomio inscindibile.

★ Tra gli alimenti limitati dal piano alimentare proposto per un'adeguata protezione anticarie ci sono gli zuccheri semplici contenuti, per esempio, in **caramelle, dolci e bevande zuccherate**, ma anche in pane e altri prodotti a base di farine raffinate.

★ Tutti cibi cosiddetti cariogeni che hanno una grossa responsabilità nella formazione della carie dentale. Così il piano alimentare predilige **prodotti integrali**, associando ad alcuni alimenti ritenuti cariogeni altri più protettivi.

Come funziona

Questa dieta privilegia cibi anticariogeni e cariostatici in grado di svolgere **un'azione protettiva su smalto e denti**. Tra gli alimenti che più contrastano la carie ci sono frutta e verdura che richiedono una vigorosa masticazione e non producono fermentazione acida nel cavo orale. Ogni giorno, allora, sì a cinque porzioni di vegetali e a menu alcalinizzanti ideali per evitare l'eccessiva perdita di minerali protettivi come il fluoro. Tra gli alimenti sì, anche carne, **pesce, uova, yogurt** e parmigiano e, ancora, cereali integrali e frutta secca.

Sì

Alcuni alimenti uniscono a una spiccata azione antiossidante una provata attività contro alcuni batteri del cavo orale. Tra questi, cannella, curcuma e, ancora, tè verde ricco di catechine, bevande d'orzo, bastoncini di liquirizia, caffè e cioccolato fondente con almeno l'80% di cacao amaro.

★ Inoltre, per tenere alla larga i nemici del sorriso, si possono portare in tavola i mirtilli, ottimi antiplacca, e lo yogurt, a patto che non contenga troppo zucchero. Si poi alle verdure crude.

★ Via libera anche a funghi e cicoria che contengono sostanze protettive per i denti.

★ Sono da preferire cibi anticariogeni, che contrastano la formazione della carie favorendo la crescita di batteri benefici, come: frutta e verdura, latte, formaggi stagionati (come il parmigiano), noci e mandorle.

No

Attenzione ai cibi cariogeni che possono favorire la comparsa e lo sviluppo della carie, ma solo in presenza di placca batterica e perciò sono da consumare con moderazione e meglio se in associazione con cibi più protettivi. Tra i cibi a cui fare più attenzione: zucchero (saccarosio) e carboidrati raffinati (dolci e farinacei), ma anche agrumi, cereali e bevande dolcificate.

Sì ai cibi cariostatici! Rientrano in questa categoria gli alimenti che non hanno azione diretta sulla carie e che, pertanto, possono essere mangiati liberamente. Si allora a verdure e ad alimenti proteici come carni, prodotti ittici, formaggi e uova.

UNA GIORNATA TIPO

Colazione: caffè d'orzo amaro o con poco fruttosio o dolcificante alla stevia; latte (vaccino o vegetale); fette biscottate integrali con marmellata biologica di mirtilli senza zuccheri aggiunti.
Spuntino: tè verde; un frutto di stagione.
Pranzo: riso basmati con curcuma e verdure come broccoli o cavolo nero; gamberi in padella con funghi trifolati con aglio, olio, sale, pepe nero e prezzemolo fresco tritato.
Spuntino: tè verde; yogurt bianco senza zuccheri aggiunti, con scaglie di cioccolato fondente con almeno l'80% di cacao amaro.
Cena: bocconcini di pollo con arancia e curcuma; verdure di stagione; pane integrale o di segale.

Le alternative

A colazione
✔ Caffè espresso o d'orzo amaro o con poco fruttosio o dolcificante alla stevia oppure tè verde; fette biscottate integrali con ricotta e una spolverata di granella di nocciola; 1 frutto.
✔ Caffè espresso o d'orzo amaro o con poco fruttosio o dolcificante alla stevia o tè verde; yogurt bianco senza zucchero; una coppetta di mirtilli.
✔ Caffè espresso o d'orzo amaro o con poco fruttosio o dolcificante alla stevia oppure tè verde; latte con fiocchi di avena.
✔ Caffè espresso o d'orzo amaro o con poco fruttosio o dolcificante alla stevia oppure tè verde; pane integrale tostato con burro di arachidi e una banana a fettine; oppure un toast con pane integrale prosciutto e formaggio.

Per gli spuntini
✔ Tè verde; yogurt bianco naturale senza zucchero.
✔ Centrifugato di mela e carote; qualche mandorla.
✔ Tè verde; fragole o altri frutti di bosco al limone.
✔ Una noce di parmigiano con una pera a fettine.
✔ Tè verde; spiedini di frutta mista o macedonia di stagione.

Per pranzo e cena
✔ Trancio di salmone alle erbe; fagiolini all'agro; pane integrale tostato.
✔ Insalatona di carciofi crudi, parmigiano reggiano e limone; pane integrale tostato.
✔ Cous-cous di pesce; zucchine trifolate.
✔ Omelette al formaggio; funghi e piselli in padella con spezie e aromi; pane integrale.
✔ Pesce al vapore condito con olio evo crudo e limone; patate e carciofi in padella; ananas.

Servizio di Roberta Leggiero.
Con la consulenza del dottor Jacopo Gualtieri, medico specialista in odontoiatria a Lucca e a Milano e della dottoressa Ada Ciavardini, medico nutrizionista a Fiaggi (Fr).

→ DOLCI, CARAMELLE E ZUCCHERO SONO TRA I PRINCIPALI NEMICI DELLO SMALTO

Studio Odontoiatrico Gualtieri
Responsabile Comunicazione - Federica Petrucco Tel. 333 5982090
Press Office - Gerardo Mauro – Pierluigi Di Monaco
Tel. 328 8498120 – 328 8711115