

Le nuove frontiere dell'Igiene Orale

*Regolario e Piramide odonto-alimentare:
cibo e strumenti terapeutici innovativi
per raggiungere l'Obiettivo Zero Carie*

Alimentazione e salute dei denti, banale dirlo, sono un binomio inscindibile, poiché i cibi possono alterare i livelli di acidità e la quantità di zuccheri presenti nella saliva, cioè i due fattori causa principale dell'insorgere della carie, di cui soffre 1 Italiano adulto su 2.

Se l'imperativo rimane l'invito a lavarsi i denti almeno 2-3 volte al giorno, per comprendere l'importanza dell'alimentazione anche nell'igiene orale, è opportuno riflettere sul tipo di alimentazione odierna sia per quanto attiene la qualità dei cibi di cui ci nutriamo che la metodologia del mangiare (frettolosa e molto spesso fuori casa).

Un ritorno al passato si rivelerà quanto mai utile per il nostro futuro: sarebbe sano tornare a privilegiare cibi che hanno un'azione protettiva, elevata consistenza, che richiedono una vigorosa masticazione e che non producono fermentazione acida nel cavo orale. Infatti, alcuni tra i batteri che crescono sulla superficie dei denti si nutrono di zuccheri e producono acidi di scarto che attaccano i denti causando una perdita di minerali che, a sua volta, può determinare la lesione cariosa.

Fondamentale riconoscere gli alimenti a seconda del loro potere: cariogeno, cariostatico o anticariogeno. Capire se possono essere consumati in associazione fra loro o quali sono i momenti della giornata in cui è preferibile assumerli.

Gli alimenti cariogeni, ad esempio agrumi, cereali, bevande dolci, possono favorire l'insorgenza e lo

sviluppo della carie ma solo in presenza di placca batterica; non vanno esclusi dalla dieta ma possono essere consumati in associazione con cibi protettivi.

I cibi anticariogeni, come il latte, i formaggi stagionati o la frutta secca, contrastano la formazione della carie favorendo la crescita di batteri benefici.

I cibi cariostatici, come carne, pesce, uova e quasi tutte le verdure, sono neutri; per questo, anche in assenza di un'adeguata igiene orale, aiutano a proteggere i denti. Sia gli alimenti anticariogeni che i cariostatici sono perfetti per uno spuntino o a fine pasto.

Sapete che bere acqua dopo aver mangiato è un'ottima pratica di igiene orale? Che il latte e i suoi derivati sono un toccasana per i denti? Che la saliva e il movimento della lingua favoriscono l'autodetersione del cavo orale? Che un corretto stile odonto-alimentare riduce il rischio di sviluppare malattie sistemiche?

Queste ed altre regole per condurre un corretto stile alimentare costituiscono il Regolario di Igiene orale 3.0, una guida facile per comprendere le caratteristiche degli alimenti (fisiche, chimiche e meccaniche), per imparare a riconoscere quelli cariogeni, anticariogeni o cariostatici oltre a ricordarci i concetti più importanti dell'igiene orale, fonte primaria di prevenzione per il benessere fisico.

Il Regolario di Igiene orale 3.0 e la Piramide odonto-alimentare, realizzati con il contributo di Colgate, sono il risultato di uno studio interdisciplinare condotto da team di ricercatori guidati dal Prof. Giampietro Faronato, Professore Ordinario di Ortognatodonzia presso il Dipartimento di Scienze biomediche, chirurgiche e odontoiatriche dell'Università degli Studi di Milano, Presidente di SIDO (Società Italiana di Ortodonzia) e dalla Prof.ssa Erna Lorenzini, medico e Professore presso il Dipartimento di Scienze Biomediche della Salute dello stesso Ateneo milanese.

Il Regolario di Igiene orale 3.0 e la Piramide odonto-alimentare sono strumenti di immediata consultazione, utili per gli appuntamenti nutritivi quotidiani e per migliorare la propria salute orale, aiutare a ridurre il rischio carie, anche con il supporto di prodotti specifici che agiscono direttamente sugli acidi dello zucchero e che favoriscono la rimineralizzazione dello smalto dei denti.

Il Regolario di Igiene orale 3.0 e la Piramide odonto-alimentare sono scaricabili da www.prontodentista.it e www.sido.it

LA PIRAMIDE ODONTO-ALIMENTARE

Combinare gli alimenti per ridurre il rischio carie

CARIOGENI

alto rischio carie

Da consumare in associazione ai cibi anticariogeni protettivi. Evitarli come spuntini o a fine pasto ma non escluderli dalla dieta perché contengono nutrienti preziosi.

CIBI ACIDI, compresi gli agrumi e bevande dolci

ZUCCHERI semplici o contenuti in alimenti o nelle bevande (zucchero, miele, fruttosio, frutta candita, cereali, pane, dolci)



CARIOSTATICI

neutri

Non hanno azione diretta sulla carie. Si possono mangiare liberamente.

La maggior parte delle

VERDURE (cotte e morbide)

CIBI PROTEICI (carne e pesce)

GRASSI (formaggi freschi e uova)

ANTICARIOGENI

contrastano la formazione della carie

Consumare liberamente; da preferire a conclusione di un pasto o come spuntini fuori casa. Abbinati a cibi cariogeni ne riducono gli effetti dannosi (aiutando a neutralizzare l'acidità).

FRUTTA FRESCA non acida

FRUTTA A GUSCIO
(mandorle, noci...)

VERDURE fibrose e crude

FORMAGGI STAGIONATI
e **LATTE**

ACQUA E BEVANDE
alcaline e senza zuccheri

CIBI DI CONSISTENZA
elevata, da masticare,
fibrosi, poco adesivi
e alcalini



LAVARE I DENTI DOPO I PASTI • VISITE PERIODICHE DAL DENTISTA

DOCUMENTO A CURA DI:

Giampietro Farronato, MD, DDS, Professore Ordinario, Dipartimento di Scienze Biomediche, Chirurgiche e Odontoiatriche, Università degli Studi di Milano, Presidente Società Italiana di Ortodonzia.

Erna Lorenzini, Medico e Specialista in Scienza dell'Alimentazione-Nutrizione Clinica, Professore Aggregato in Scienze Tecniche e Dietetiche Applicate, Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, Università degli Studi di Milano.

Dott.ssa Valentina Lanteri, DDS Ph.D. Dipartimento di Scienze Biomediche, Chirurgiche e Odontoiatriche, Università degli Studi di Milano.

Dottor Gianguido Cossellu, DDS Ph.D. Dipartimento di Scienze Biomediche, Chirurgiche e Odontoiatriche, Università degli Studi di Milano.

Regolario di Igiene Orale 3.0

La salute dei denti e della bocca è fortemente influenzata dalla dieta in modo positivo o negativo.



GLI ALIMENTI AGISCONO IN MODO MECCANICO E CHIMICO SULLO SMALTO E IL DENTE INTERAGENDO CON I BATTERI DELLA PLACCA E CON LA SALIVA (ERODONO E DEMINERALIZZANO O DETERGONO E RIMINERALIZZANO). GLI ALIMENTI ZUCCHERINI, APPICCIOSI E ACIDI SONO DANNOSI PER I DENTI PERCHÉ PROVOCANO EROSIONE DELLO SMALTO E FAVORISCONO LA CRESCITA DEI BATTERI RESPONSABILI DELLA CARIE.

È bene saper riconoscere gli alimenti
a seconda del loro POTERE CARIOGENO.



 GLI ALIMENTI ANTICARIOGENI CONTRASTANO LA FORMAZIONE DELLA CARIE E FAVORISCONO LA CRESCITA DI BATTERI BENEFICI. POSSONO ESSERE CONSUMATI A FINE PASTO O COME SPUNTINI FUORI CASA. I CIBI CARIOSTATICI NON FAVORISCONO NÈ CONTRASTANO LA FORMAZIONE DELLA CARIE.

NON consumare
alimenti CARIOGENI
a fine pasto
o in occasione
degli spuntini.



È UTILE
E VANTAGGIOSO
consumare cibi
ANTICARIOGENI
o CARIOSTATICI
a fine pasto
o come spuntini.



Il latte e i suoi derivati, soprattutto i formaggi stagionati, sono un toccasana per i denti, ANTICARIOGENI per eccellenza in ogni fase della vita.



IL LATTE E I FORMAGGI SONO LA MIGLIORE FONTE DI CALCIO BIODISPONIBILE E CONTENGONO FOSFATO, LIPIDI, CASEINA E I CASEINOFOSFOPEPTIDI. QUESTE MOLECOLE CHE DERIVANO DALLE PROTEINE DEL LATTE PROMUOVONO LA RIMINERALIZZAZIONE DELLO SMALTO, SVOLGONO UNA FUNZIONE TAMPONE, NEUTRALIZZANDO L'ACIDITÀ. IL LATTE E I SUOI DERIVATI, CONSUMATI INSIEME ALLA FRUTTA SECCA, COME NOCI, MANDORLE E NOCCIOLE, GARANTISCONO ANCHE L'APPORTO DI VITAMINE E DI ARGININA, AMINOACIDO BENEFICO PER LA SALUTE ORALE.

L'acqua è vitale per la salute dei denti e della bocca: bere un bicchiere d'acqua dopo aver mangiato è una buona pratica di igiene orale.



 L'ACQUA, OLTRE CHE RIMUOVERE I RESIDUI DI CIBO, PUÒ, A SECONDA DELLE SUE CARATTERISTICHE, VEICOLARE MINERALI COME IL FLUORO E IL CALCIO AI DENTI E A TUTTO L'ORGANISMO. QUANDO È LIEVEMENTE ALCALINA CONTRASTA L'ACIDITÀ LESIVA PER I DENTI, UNA QUANTITÀ ADEGUATA DI ACQUA È INDISPENSABILE PER LA FORMAZIONE DELLA SALIVA. LA DISPONIBILITÀ E LA FLUIDITÀ DELLA SALIVA GARANTISCONO LA DILUIZIONE DI SOSTANZE DANNOSE, COME IL GLUCOSIO. LA SUA AZIONE È DI AUTODETERSIONE, ANTIMICROBICA E LUBRIFICANTE.

Un buon allineamento dei denti
facilita lo spazzolamento
e il passaggio della saliva.



 L'AUTODETERSIONE È REALIZZATA DALLA SALIVA E DAL MOVIMENTO DELLA LINGUA. UNA CORRETTA ROUTINE DI IGIENE ORALE CHE IMPIEGA SPAZZOLINO + DENTIFRICIO + COLLUTORIO PROMUOVE DENTI E GENGIVE SANE.

Lavare i denti circa 20 minuti dopo aver mangiato.



 L'AMBIENTE DELLA BOCCA DIVENTA PIÙ O MENO ACIDO IN FUNZIONE DEGLI ALIMENTI CONSUMATI. CIÒ INDEBOLISCE TEMPORANEAMENTE LA SUPERFICIE DEL DENTE. NEI 20' DOPO IL PASTO, LA SALIVA HA TAMPONATO L'ACIDITÀ. INOLTRE, SEMPRE DOPO CIRCA 20', I BATTERI CARIOGENI INIZIANO AD AGIRE IN MODO MARCATO CONTRO IL DENTE QUALORA PERMANESSERO EVENTUALI DEPOSITI DI CIBO DI CUI LORO STESSI SI NUTRONO.

Utilizzare un presidio che agisce direttamente sugli acidi degli zuccheri aiuta a ridurre l'incidenza della carie.



 DURANTE LA NOTTE IL FLUSSO SALIVARE SI RIDUCE E LA SALIVA PRESENTA UNA MAGGIORE CONCENTRAZIONE DI GLUCOSIO; PERTANTO L'AUTODETERSIONE SI RIDUCE E AUMENTA LA CRESCITA DEI BATTERI CARIOGENI.

Una buona igiene
odonto-alimentare riduce il rischio
di sviluppare malattie sistemiche.



 UNA SCARSA IGIENE ORALE È ANCHE ASSOCIATA A PROBLEMATICHE CHE POSSONO SVILUPParsi IN GRAVIDANZA E/O AGGRAVARE STATI PATOLOGICI GIÀ ESISTENTI (CARDIO-CIRCOLATORIO, DIABETE, TUMORI ETC)

DOCUMENTO A CURA DI:
Giampietro Farronato, MD, DDS Professore Ordinario,
 Dipartimento di Scienze Biomediche, Chirurgiche e Odontoiatriche,
 Università degli Studi di Milano, Presidente Società Italiana di Ortodonzia.
Erna Lorenzini, Medico e Specialista
 in Scienza dell’Alimentazione - Nutrizione Clinica,
 Professore Aggregato in Scienze Tecniche e Dietetiche Applicate,
 Dipartimento di Scienze Biomediche
 per la Salute, Università degli Studi di Milano.

Dottorssa Valentina Lanteri, DDS Ph.D.
Dipartimento di Scienze Biomediche, Chirurgiche e Odontoiatriche,
Università degli Studi di Milano.
Dottor Gianguido Cossellu, DDS Ph.D.
Dipartimento di Scienze Biomediche, Chirurgiche e Odontoiatriche,
Università degli Studi di Milano.

[illegible][illegible]