

PREVENIRE LA CARIE EVITANDO ERRORI ALIMENTARI

Ridurre il NUMERO delle assunzioni di alimenti contenenti zuccheri liberi.

Ogni assunzione anche minima di zuccheri ci porta a 20 minuti di azione cariosa dei batteri in bocca.

Capita sovente di trovare un aumento "inspiegato" di azione cariosa in adulti, che da un controllo all' altro (6 mesi) , si vedono diagnosticare lesioni cariose, a volte estremamente gravi.

Ricordiamo che anche un dente coperto da una preziosa corona in ceramica può essere soggetto a carie distruente, nel margine tra manufatto e radice!

Ogni volta si trova la ragione: Il paziente, senza pensare di danneggiarsi in quel modo, ha avuto per mesi l' "abitudine" di assumere ripetutamente, tutti i giorni, un alimento o una bevanda cariogena: la caramellina balsamica, la "pastiglia del re leone", il succo di mela, la frutta prima di dormire..... L' elenco potrebbe essere infinito.



Ma l'effetto è irreversibile: la carie BISOGNA prevenirla!

E non è mai l'assunzione sporadica: per carie veloci, bisogna avere abitudini sbagliate.

Intercettiamole assieme!

Quali sono gli alimenti più pericolosi?

Lo sanno tutti: lo zucchero fa male. Ma spesso si sottovaluta che **piccolissime dosi ripetute** fanno molto più male ai denti di poche grosse somministrazioni di dolci!

Prima di dormire è il momento più pericoloso: i residui restano ore in bocca.

Attenzione quindi a:

Miele, magari sciolto nella benefica tisana, nella camomilla, nel tea

Caffè zuccherato

Frutta, compresi agrumi, mele, limoni, uva ecc

Succhi di frutta,

Bevande gassate non sugarfree, (cocacola, aranciata, ecc)

Caramelline balsamiche

Mentine, anche piccolissime

Succo di mela

Biscotti

Merendine

Latte con cacao (il latte da solo va bene)

Frutta secca (uvetta, fichi, datteri)

Per i bambini, abituarsi a leggere le etichette ed evitare prima del riposo, bevande contenenti GLUCOSIO, FRUTTOSIO O SACCAROSIO.

Sono molte le tisane solubili "fatte apposta per bambini" che ne contengono in grande quantità.

Sono sicuri alimenti dolcificati con aspartame e xilitolo.

Il fruttosio è cariogeno, anche la frutta e il miele!

Masticare chewing-gum con xilitolo (sugarfree) può aiutare a eliminare velocemente residui di alimenti cariogeni. E' un valido aiuto per rimuovere velocemente detriti, se non si ha lo spazzolino.

...è ovviamente impossibile elencare tutti i possibili modi di assumere zuccheri liberi.

Se scoprite di avere l'abitudine di avere spesso in bocca uno specifico alimento, chiedete per telefono (0184530798) o per email al dott. Bosco se questo può essere dannoso per il vostro sorriso.

Alessio Bosco

studio@dottorbosco.it

giorgia@dottorbosco.it