

Questo sito utilizza cookie di profilazione, propri o di altri siti, per inviare messaggi pubblicitari mirati. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie [clicca qui](#). Se accedi a un qualunque elemento sottostante questo banner acconsenti all'uso dei cookie

Ok

[entra nel Foglio](#) [abbonati](#) [newsletter](#) [conosci i foglianti](#) [scrivi al direttore](#) [FAQ](#) [cerca](#)



SFOGLIA
L'EDIZIONE
DI OGGI

IL FOGLIO



| lo sfoglio | magazine

[home](#) [elefantino](#) [politica](#) [economia](#) [chiesa](#) [esteri](#) [editoriali](#) [cultura](#) [tecnologia](#) [sport](#) [lettere al direttore](#) [meteo](#) [sezioni](#)

adn kronos

Epifania: il dentista, bandite gomme e mou, meglio cioccolato o frutta secca

4 Gennaio 2017 alle 15:30



igiene orale

L'esperto, al massimo due scorpacciate al giorno poi sempre

Roma, 4 gen. (AdnKronos Salute) - Con l'arrivo della Befana si chiude la stagione dei banchetti. Ma l'ultima abbuffata di dolci può essere 'fatale' per i denti. Dopo gli eccessi delle festività natalizie, la calza ricca di zuccheri può infatti contribuire all'insorgenza di carie: "Non si possono rinnegare le tradizioni ma bisogna mangiare con moderazione - spiega all'Adnkronos Salute, Gianfranco Prada, presidente dell'Associazione nazionale dentisti italiani - Alcuni dolci però andrebbero evitati del tutto: le caramelle appiccicose come le mou, le chewing gum sono deleterie. Meglio il cioccolato, soprattutto quello amaro".

Ma quali precauzioni si possono adottare per limitare i danni a bocca e denti? Il consiglio del dentista è "fare una scorpacciata un paio di volte al giorno, evitando di spizzicare per l'intero corso della giornata. L'introduzione continua di dolci e zuccheri modifica il ph della saliva e alimenta la placca creando un ambiente ideale per i batteri". Fondamentale poi l'igiene orale: "L'ideale è spazzolare i denti dopo circa 30 minuti dall'assunzione degli

zuccheri, ricordando di passare il filo interdentale".

Resta però un'alternativa per godersi l'ultima coda delle feste salvaguardando la salute orale. Soprattutto per i più grandi. "Gli adulti - osserva Prada - potrebbero optare per una calza più salutare che permetta di mangiare ma di disintossicarsi allo stesso tempo. Una volta la si riempiva di arance e mandarini. Ecco, si potrebbe riprendere quella tradizione: frutta fresca o anche secca come noci, mandorle, nocciole, più salutari e meno dannose".



COS'È SUCCESSO NEL 2016. UN ANNO IN 54 FOTO

Il jihad in Europa, il referendum contro Renzi, la Brexit,...



SCOPRI DI PIÙ SULL'EPATITE C

Inizia il test



LA FESTA È FINITA

A Roma va in scena la prova generale di un mondo dominato...



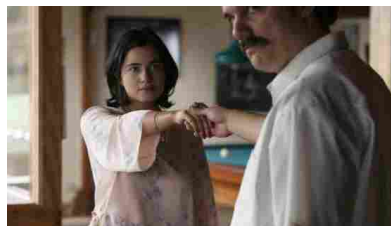
LA VELOCITÀ DI ADSL

Attiva gratis Vodafone Super ADSL sconto canone 25€



CHIC E SPORXY: LO STILE INCONFONDIBILE DI LA MARTINA

Scopri le collezioni invernali di La Martina, perfette per...



ALTRO CHE "NARCOS", ESCOBAR È MOLTO PEGGIO DI COSÌ, DICE SUO...

In un'intervista uscita ieri sul País Sebastián Marroquín...

PIÙ

Lascia il tuo commento

Caratteri rimanenti: 1000

INVIA

SERVIZI