

**Lettere**/GLI ESPERTI RISPONDONO

# Volete un consiglio? Chiedete a *Salute*

I nostri esperti possono aiutarvi a sciogliere ogni dubbio sulla vostra forma fisica e rispondere a tutte le domande. Basta inviare un'email a [salute.sorrisi@mondadori.it](mailto:salute.sorrisi@mondadori.it)

di *Filippo Martin e Gerardo Antonelli*



**D** *In ufficio vedo i colleghi che si lavano spesso i denti. Ma quante volte bisogna farlo?*



**R** «Bastano due volte al giorno. Al mattino, appena svegli, e la sera, prima di andare a dormire. Perché la carie attacchi la nostra dentatura, infatti, gli zuccheri che assumiamo devono stare a contatto con la placca batterica, che per riformarsi ha bisogno di circa 12-18 ore», spiega il professor Gianfranco Aiello, presidente dell'Accademia di estetica dentale italiana e autore di Sorrido ergo sum (ed. Log, 11,90 €, in basso a destra). Quindi, non è vero che bisogna lavarsi

obbligatoriamente dopo ogni pasto. Il vero errore è un altro: «Lavare i denti in maniera veloce (meno di un minuto) e superficiale (per esempio saltando i denti meno raggiungibili come i molari), come se servisse solo a rinfrescare la bocca. E soprattutto fare a meno del filo interdentale. Poi, possiamo anche lavare i denti dopo i pasti, ma attenzione a non esagerare con l'energia che mettiamo nello spazzolamento», continua il professore. «Infatti, la placca è un gel morbido, quindi aggredirla in modo particolarmente vigoroso serve a ben poco. Anzi, è un'abitudine dannosa, perché può danneggiare lo smalto e la gengiva marginale, causando così delle fastidiose retrazioni», continua. Per scoprire se laviamo correttamente i denti, c'è un metodo casalingo: «Versiamo del succo di amarena o di fragola in un bicchiere e facciamo degli sciacqui. Le antocianine, gli antiossidanti nella bevanda, si attaccano alla placca, creando piccole macchie rossastre. Sono i punti sui quali dobbiamo ripassare con lo spazzolino», conclude il professore.

**Sorrido Ergo Sum**

