

# D

# ONNA MODERNA



**Lire 250**

Settimanale fem-  
di moda, att-  
cronaca e spet-

**SEI ISCRITTA**

AL CLUB DI DONNE

**SALUTE**

THE IMAGE BANK



## 10 regole per salvare il sorriso

**Cambiare spesso lo spazzolino, mangiare carote e non fumare. Così i denti restano forti e sani**

Il segreto di un sorriso smagliante è una corretta igiene delle gengive e dei denti. La prova? Negli Stati Uniti e in Scandinavia, dove le norme preventive vengono seguite scrupolosamente, l'incidenza della carie è scesa addirittura dell'80 per cento. Per conoscere tutte le regole di un sorriso sano, *Donna Moderna* ha parlato con Gianfranco Aiello, odontoiatra del centro Resnati dell'ospedale San Raffaele di Milano e presidente dell'Accademia italiana di estetica dentale.

### 1 Come deve essere lo spazzolino da denti?

La testina deve avere gli angoli smussati ed essere proporzionata alle dimensioni della bocca. Le setole dovrebbero essere in nylon, di durezza media, per evitare dolore o sanguinamento alle gengive. E lo spazzolino va cambiato ogni tre, quattro settimane.

### 2 Qual è il dentifricio più adatto?

Quello che si usa ogni giorno non deve contene-

re sostanze abrasive che, alla lunga, possono rovinare lo smalto. Né dolcificanti, che possono aumentare il rischio di carie. I cosiddetti dentifrici sbiancanti, invece, andrebbero usati solo ogni quindici giorni, per eliminare la leggera opacità che si può talvolta formare sui denti.

### 3 Il filo interdentale va usato sempre?

Sì, tutte le sere: è l'arma migliore per prevenire la carie che si può formare negli spazi tra un dente e l'altro. In particolare, è indispensabile per chi ha i denti accavallati, più difficili da pulire.

### 4 I colluttori servono?

Solo se il dentista lo ritiene necessario. Di solito si usano dopo un trattamento di pulizia profonda o nel caso di piorrea, per la loro azione antibatterica. Ma non bisogna abusarne: alla lunga, possono causare una leggera pigmentazione bruna sui denti.

### 5 Cosa fare se le gengive sanguinano spesso?

Bisogna rivolgersi al più presto al dentista, in quanto potrebbe essere il segnale della gengivite. Che, se viene trascurata, può peggiorare e trasformarsi nella ben più grave piorrea, cioè in un'infiammazione dei tessuti di sostegno dei denti.

### 6 E se si sente dolore al colletto dei denti quando si sciacquano con acqua fredda?

Anche in questo caso è indispensabile andare subito dal dentista. A causare il dolore, infatti, è la gengiva che si è leggermente ritirata, lasciando scoperta una parte di dente. In genere, la colpa è di movimenti sbagliati fatti mentre si spazzolano i denti. Ma potrebbe essere anche un inizio di piorrea.

### 7 Ci sono cibi utili per i denti?

Sono ideali gli alimenti integrali, come il pane e i cereali, e frutta e verdure crude: le mele, il sedano e le carote. Poiché vanno masticati a lungo, questi cibi aiutano la saliva nel suo compito di pulizia della bocca.

### 8 Il fumo fa male anche al sorriso?

Le sigarette sono la principale causa della placca. In pratica, le sostanze contenute nella nicotina causano la moltiplicazione dei batteri, di solito presenti in piccole quantità nella bocca. Si forma, così, un velo di placca che, se non viene rimossa, continua ad aumentare. A questo punto, la gengiva si infiamma e compare la gengivite.

### 9 Lo zucchero è davvero nocivo?

È in assoluto l'alimento più a rischio per la carie. Ma va detto che mangiare dolci una volta al giorno, anche in grande quantità, fa meno male che ingerire gelati, caramelle o gomme lungo tutto l'arco della giornata perché, in questo modo, i denti vengono esposti più volte all'azione dannosa dello zucchero.

### 10 È utile il fluoro?

Sì, soprattutto per i bambini. Infatti, rende più forte lo smalto e previene la carie, tanto che oggi l'Organizzazione mondiale della sanità ne raccomanda la somministrazione ai bimbi fino ai 14 anni.

**Monica Tizzoni**