



# Il tuo dentista informa

## Dal dentista per imparare a mangiare sano

“Expo è sulla bocca di tutti... Noi siamo per la bocca dei pazienti”.

E' questo lo slogan che accompagnerà i Dentisti ANDI in tutt'Italia che per i prossimi 6 mesi saranno protagonisti di una campagna informativa mirata a sensibilizzare i cittadini sulla corretta alimentazione in funzione della salute del cavo orale e della salute in generale.

Il progetto prevede un ruolo attivo dei Dentisti ANDI nella sensibilizzazione dei pazienti sulle tematiche promosse da Expo Milano 2015 e quindi della corretta alimentazione. Un modo per riaffermare il ruolo centrale che l'Odontoiatria riveste nella prevenzione del cavo orale e della salute in generale, ricordano i Dentisti ANDI. Presso gli studi odontoiatrici aderenti sarà possibile ottenere consulenze mirate all'alimentazione e ricevere materiale informativo sul tema della corretta alimentazione in funzione di una corretta prevenzione della salute orale. Mangiare è anche un piacere e lo si può fare facendo attenzione a cosa si mangia e come si mangia.

L'iniziativa ha ottenuto il patrocinio di “Le Università per Expo 2015 - Comitato Scientifico del Comune di Milano”.

## Cosa mangiare per mantenere sano il proprio sorriso: attenzione a zuccheri e grassi

Tutti concordano sul principio che una dieta bilanciata e nutriente è essenziale per una vita sana. Ma forse meno noto è che i modelli alimentari e le scelte alimentari svolgono un ruolo importante anche nella prevenzione della carie e delle malattie gengivali.

La bocca è il primo punto di contatto del nostro corpo con le sostanze nutritive che assumiamo. Ciò che introduciamo nella nostra bocca, non solo influenza la nostra salute generale, ma anche quella dei nostri denti e delle nostre gengive. Infatti, se l'alimentazione è povera e inadeguata, i primi segnali negativi spesso si manifestano sullo stato della nostra salute orale.

Il consumo frequente di cibi e bevande contenenti zucchero è la più importante causa di carie.

Il 23% dei bambini di 8 anni di età e il 40% dei ragazzi di 15 anni consumano snack dolci o bevande tre o più volte al giorno; la metà (48%) di tutti gli adulti fa assiduamente uno spuntino tra i pasti principali.

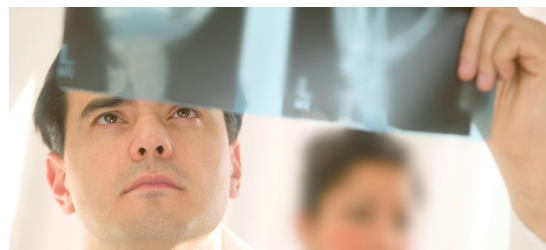
Più di 8 su 10 adulti (86%) consumano almeno tre porzioni al giorno di cibi ricchi di grassi e zuccheri.

Le raccomandazioni nutrizionali in relazione alla salute orale dovrebbero essere basate sulla riduzione degli spuntini tra un pasto e l'altro e soprattutto quelli a base di bevande e dolci. Il consumo ripetuto durante la giornata di alimenti contenenti zucchero dovrebbe essere evitato, soprattutto da parte dei bambini. Mentre se è vero che gli adolescenti hanno bisogno di un elevato apporto di energia per la crescita e questo aumenta la frequenza dei pasti, quest'ultimi non dovrebbero essere comunque associati a un consumo abituale di cibi/bevande ad alto contenuto di zucchero.

## Chiedi al tuo dentista

Ho paura di sentire dolore dal dentista.

Tra i compiti del tuo dentista c'è anche quello di metterti a tuo agio. Comunicagli i tuoi timori, molto probabilmente basterà effettuare una piccola anestesia prima di iniziare una cura per risolvere il problema.



## Ecco un dolce buono ma “carie free”

Difficile rinunciare ai dolci, spesso per i più piccoli. Ma i rischi che torte, gelati, caramelle e merendine comportano per la salute orale dei nostri bambini è molto forte.



## Lo sapevi che

La raccomandazione dell'OMS è che l'assunzione di “zuccheri liberi” - questo termine non comprende quelli naturalmente presenti in tutta la frutta, verdura e latte - deve essere inferiore al 10% del consumo totale di energia e la frequenza di assunzione deve essere limitata a quattro volte al giorno o meno.

La causa principale è la presenza di zuccheri.

Meglio puntare su dolci che invece dello zucchero utilizzano altri ingredienti che non privano il palato del piacere del dolce ma riducono il rischio carie.

Il dolce che vi consigliamo è un ottimo strudel, secondo la ricetta tradizionale del Trentino con la variante del succo di mela al posto dello zucchero.



LE UNIVERSITÀ  
PER EXPO 2015  
COMITATO SCIENTIFICO  
DEL COMUNE DI MILANO

