



## L'igiene orale comincia a tavola

L'80% della popolazione mondiale è affetta dalla carie, così come un cittadino italiano su due.

Ad essere interessati sono soprattutto gli adulti tra i 30 e i 50 anni. La carie è direttamente correlata a una scarsa igiene orale.

E' anche risaputo che cibo e salute orale sono strettamente legati, ma così come ci sono cibi "cariogeni", che favoriscono la carie, ci sono anche cibi "cariostatici", praticamente neutri, e addirittura cibi "anticariogeni", che contrastano la formazione della carie.

Tra gli **alimenti cariogeni** ricordiamo, ad esempio, gli agrumi, i cereali, le bevande dolci, lo zucchero, il miele, il fruttosio, la frutta candita, il pane, i dolci che possono favorire l'insorgenza e lo sviluppo della carie quando si è in presenza di placca batterica; non vanno esclusi dalla dieta, ma possono essere consumati in associazione con cibi protettivi.

In questi casi, nei quali zuccheri ed altre sostanze possono alterare i livelli di acidità e la quantità di zuccheri presenti nella saliva, è consigliabile lavarsi i denti almeno 20 minuti dopo averli mangiati, in modo da non alimentare i batteri che favoriscono la carie.

Tra gli **alimenti anticariogeni** ricordiamo il latte, i formaggi stagionati o la frutta secca, la frutta fresca non acida, le verdure fibrose e crude, l'acqua e le bevande alcaline e senza zuccheri, che contrastano la formazione della carie e favoriscono la crescita di batteri positivi.

Gli **alimenti cariostatici** sono, invece, neutri e aiutano a proteggere i denti. Tra questi, ricordiamo la carne, il pesce, i formaggi freschi, le uova e quasi tutte le verdure.

Sia gli alimenti anticariogeni che quelli cariostatici sono adatti ad uno spuntino o a fine pasto.

Sull'argomento, il Prof. Giampietro Ferronato e la Prof.ssa Erna Lorenzini, dell'Università degli Studi di Milano, hanno realizzato un documento, il "Regolario di Igiene Orale 3.0", che in 10 punti insegna ad utilizzare il cibo in modo appropriato per una buona igiene orale, soprattutto negli intervalli tra i pasti principali e quando non è possibile lavare i denti. Suggerisce come combinare i diversi alimenti privilegiando il consumo di quelli anticarie (verdure fibrose, acqua, latte, formaggi stagionati, frutta secca) o cariostatici (verdure cotte, carne) alla fine dei pasti o come spuntini, evitando di concluderli con alimenti o bevande potenzialmente cariogene (dolci, alimenti appiccicosi, bevande zuccherate, ecc.).

E' stata anche realizzata una "Piramide odonto-alimentare" in cui sono stati raggruppati gli alimenti cariogeni, anticariogeni e cariostatici sulla base di una dieta mediterranea.

Il consiglio è di privilegiare cibi che hanno un'azione protettiva, elevata consistenza, che richiedono una vigorosa masticazione e che non producono fermentazione acida nel cavo orale.

E', quindi, importante saper riconoscere gli alimenti a seconda del loro potere cariogeno, cariostatico o anticariogeno e quali sono i momenti della giornata in cui è preferibile assumerli.