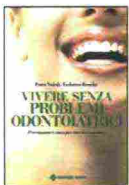


**D M** POSSO AIUTARTI? . FORMA

**UN LIBRO IN PILLOLE**

di Rossana Cavaglieri


**VIVERE SENZA PROBLEMI ODONTOIATRICI**

di Piero Nobili e Federico Ronchi (Tecniche Nuove, 16,90).

**Laser invece del bisturi. Devitalizzazioni solo se indispensabile. E, al posto delle capsule, tecniche all'avanguardia che usano materiali adesivi. È la nuova odontoiatria raccontata da Piero Nobili e Federico Ronchi, rispettivamente direttore e consulente del Reparto di Odontoiatria biologica dell'Istituto stomatologico italiano di Milano.**

**PREVIENI CON LA DIETA** Mangiare sano è il primo passo per avere una bocca sana. Evitando zuccheri e bevande acide previeni l'erosione dentale, anticamera della carie anche nei bambini. Mentre, per risparmiarti la malattia del parodonto (che provoca gengiviti, alito cattivo e perdita di stabilità dei denti), devi

stare lontana soprattutto dal fumo e dai cibi troppo morbidi e dolci.

**AIUTATI CON L'ARNICA** Sciacqui con colluttori a base di piante antisettiche come menta, timo e finocchio tengono lontani i batteri. Ma il vero passaportout dell'odontoiatria naturale è l'arnica omeopatica: due compresse al giorno bastano per arginare sanguinamenti, infiammazioni e persino il mal di denti. Il vantaggio dei medicinali biologici è che associano l'effetto analgesico a quello antinfiammatorio.

**SCEGLI GLI INTERVENTI SOFT** La nuova bio-ortodonzia prevede interventi mini invasivi



che semplificano le cure. Per correggere le malocclusioni nei piccoli, per esempio, oggi c'è l'Elastodontic Therapy: apparecchi innovativi in materiale plastico morbido che allineano i denti in modo naturale e senza traumi.

**SCOPRI I PROBIOTICI** L'ultima novità dell'odontoiatria dolce? La bioprotica: per combattere placca e infiammazioni si introducono in bocca speciali cialde con colonie di superbatteri "buoni" che producono batteriocine, cioè antibiotici naturali. In un recente studio scientifico, 76 ragazzi a rischio carie hanno preso per tre mesi compresse a base di Streptococcus salivarius. Al termine, si è visto che nel gruppo trattato la possibilità di sviluppare carie si è ridotta del 70 per cento rispetto al gruppo non trattato.

