



Gusto originale per Pasta del Capitano **DENTIFRICIO** (1,70 € per 75 ml) E **COLLUTORIO ZENZERO CON ANTIBATTERICO** (2,90 €), Farmaceutici Dottor Ciccarelli.



È delicatissimo lo **SPAZZOLINO Tau-Marin** Molto Morbido (3,60 €).



È lenitivo grazie all'azione dell'aloè vera, **DENTIFRICIO ALOE GEL** gengive sensibili di Equilibra (3,60 €).



Rende i denti più bianchi **Trattamento Quotidiano WHITE SHOCK** + con attivatore BlanX LED di BlanX (3,45 €).

COLLUTORIO WHITENING ALOE FRESH di ESI (7,90 €) contrasta l'ingiallimento senza intaccare lo smalto.

Per una bocca sana e lucente



Ha anche un collegamento bluetooth a una App dedicata e triplo sensore di pressione il tecnologico **SPAZZOLINO ELETTRICO Oral-B Genius** (299 €).

GENTE benessere

a cura di Giulia Stolfa

Masticare a lungo alimenti duri e ricchi di fibre stimola la produzione di saliva, nemica dei batteri e della placca. La strada per un bel sorriso inizia a tavola



Il miglior dentifricio? LEGUMI E MANDORLE

Spazzolarsi i denti nel modo giusto non basta a garantire una corretta igiene orale: bisogna anche imparare a masticare. Parola del professor Andrea Edoardo Bianchi, presidente dell'Istituto stomatologico italiano di Milano, professore straordinario in malattie odontostomatologiche. «Sfruttare al meglio le risorse del proprio organismo attraverso una buona alimentazione e un'adeguata masticazione degli alimenti è la prima regola per prevenire la carie», spiega. Per farlo bisogna mettere in moto le mascelle. «Preferite alimenti impegnativi da masticare, possibilmente contenenti fibre. Puntate sui cereali integrali come farro, legumi, fagioli e piselli, e sulla frutta secca. Questi cibi, oltre a rappresentare una minore risorsa energetica per i batteri, richiedono una masticazione più prolungata che stimola la produzione di saliva. Le fibre favoriscono il distacco dei batteri dallo smalto, aiutando a ridurre il rischio di accumulo di placca, perché agiscono come spazzole per le superfici dei denti, e un'abbondante secrezione salivare rimuove detriti e microrganismi. Inoltre nella saliva sono contenuti anche numerosi anticorpi spe-

cifici che svolgono una potente azione antibatterica e antimicotica», precisa l'esperto. Non finisce qui. «Con qualche accorgimento i batteri non possono attecchire per mancanza di sostanze nutritive. La quasi totalità delle malattie dei denti e delle gengive è dovuta alla presenza di batteri, che alimentandosi di zuccheri producono sostanze che corrodono lo smalto dei denti e

LIMITATE ZUCCHERO MA ANCHE FRUTTA E LATTE, AMICI DELLA CARIE

rilasciano tossine che infiammano le gengive. Attenzione quindi ai carboidrati semplici come lo zucchero, ma anche frutta e perfino latte, che sono molto nutrienti anche per i batteri che immediatamente proliferano e formano un biofilm resistente, la placca batterica, in grado di produrre acidi e tossine dannosi per denti e gengive». Infine, anche lo spazzolino (manuale o elettrico), al quale ricorrere dopo ogni pasto, va utilizzato facendo le mosse giuste: «Evitate gli sfregamenti orizzontali che possono causare aumento della sensibilità dentale e inestetismi del sorriso».