

## I cibi salva sorriso: l'elenco delle golosità che aiutano la salute orale.



Ha creato molto interesse nei media italiani l'elenco dei cibi salva-sorriso stilato in occasione del XXI Congresso Nazionale del Collegio dei Docenti Universitari di Odontoiatria; Secondo i docenti il cioccolato, il caffè, il vino o il formaggio (ricco di calcio e grassi che proteggono lo smalto) aiuterebbero i denti a non perdere smalto e a non essere attaccati da placca e carie.

Anche i mirtilli contengono sostanze antibatteriche in grado di tagliare il rischio carie del 45%, mentre lo yogurt (un vasetto quattro volte a settimana riduce del 22% il rischio di carie) riduce il pericolo di oltre il 20%; nella dieta amica dei denti via libera a cicoria, funghi, caffè e vino rosso, tutti prodotti ricchi di sostanze anti-carie, e allo yogurt: probabilmente depositando proteine protettive sulla superficie esterna dei denti. Promossi come "cibo funzionale" anche i chewing-gum allo xilitolo, in grado di ridurre la proliferazione dei batteri. Inoltre tra Probiotici promossi anche nella primissima infanzia: i fermenti lattici riducono la proliferazione dello *Streptococcus mutans*; esistono poi cibi con una documentata attività anticarie come il cacao amaro: contiene antibatterici naturali che impediscono allo *Streptococcus mutans* di produrre il glucano, una sostanza appiccicosa che aiuta i germi ad attaccarsi ai denti formando la placca e creando le condizioni perché gli zuccheri vengano trasformati in acidi corrodendo lo smalto.

Al contrario il consumo di bevande gassate, che contengono molti zuccheri e acidificano il cavo orale, andrebbe il più possibile limitato. Lo stesso vale per i succhi di frutta, la birra, il vino bianco o perfino le mele: cibi tendenzialmente acidificanti ma che tuttavia non devono per forza essere banditi del tutto, perché conta non solo ciò che si mangia ma anche come lo si consuma.

Si può ridurre il rischio di carie, ad esempio, consumando cioccolato fondente all'80% soprattutto se si ha l'accortezza di non mangiarlo assieme a dessert troppo ricchi di zuccheri e carboidrati come la colomba pasquale, che ne vanificherebbero gli effetti positivi.

**ATTENZIONE:** vietato dare al bimbo il succhiotto dolcificato con zucchero o miele o il biberon con camomilla o qualunque bevanda zuccherata per farlo addormentare, queste abitudini sono responsabili di carie diffuse sui denti da latte pericolose perché possono compromettere lo sviluppo corretto della dentatura permanente e comunque sono foci infettivi.