

CARIE DENTARIA



La carie dentaria è un processo degenerativo dello smalto del dente, causato dalla placca batterica, cioè dai germi che crescono adesi al dente stesso. I batteri della placca, cresciuti in eccesso per un'alimentazione sbagliata, per una cattiva igiene orale o per un abbassamento delle difese immunitarie locali, producono acidi che disgregano lo smalto del dente partendo dalla superficie e approfondendo poi la lesione fino alla polpa. Le carie sono una patologia che può interessare fin dall'infanzia; si stima che in Italia più del 50% dei bambini di 12 anni abbia almeno una carie e che il 90% della popolazione mondiale ne soffra almeno una volta nella vita. I cibi con alto tenore di zuccheri sono il principale fattore che favorisce la formazione di carie, insieme ad una cattiva igiene orale e al fumo di sigaretta. Infatti, gli zuccheri soprattutto se contenuti in cibi appiccicosi si attaccano ai denti e rappresentano un ottimo terreno di crescita per i batteri. La prevenzione della carie attraverso l'alimentazione mira a ridurre il consumo (soprattutto la frequenza) di cibi con alto contenuto di zuccheri fermentabili e favorire il consumo di sostanze come fluoro, calcio e proteine, che rafforzano il dente.

ALIMENTI CONSIGLIATI

Frutta: arance e pompelmi vanno privilegiati perché contengono fluoro, mirtilli rossi e neri (prevengono la crescita batterica) **Verdura/ortaggi** apportano vitamine e sali minerali necessari per il corretto funzionamento delle difese immu-

nitare del cavo orale **Carne:** bianca e rossa, pesce **Uova** ricche di proteine **Latte e derivati, formaggi/latticini:** latte, yogurt, latticini soprattutto freschi (sono ricchi di calcio) **Bevande:** bere acqua del rubinetto (se addizionata di fluoro), tè (ricco di polifenoli, sostanze che hanno un'azione antibatterica), vino bianco e rosso (entrambi contengono fluoro, il rosso contiene anche polifenoli, assumere comunque con moderazione, non oltre un bicchiere a pasto), caffè.

ALIMENTI SCONSIGLIATI (da assumere con moderazione)

Dolci e snack: marmellata, cioccolato al latte **Condimenti:** miele **Bevande:** succhi di frutta.

ALIMENTI VIETATI

Dolci e snack: dolci in genere in particolare caramelle, frutta candita o glassata o caramellata, creme, cioccolatini, bon bon, zucchero **Bevande:** con zucchero aggiunto, sciroppi.