

# PILLOLE IGIENICO SANITARIE



Oltre alla fluoroprofilassi e al frequente e corretto lavaggio dei denti, per avere denti sani e forti, è importante seguire

**UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA E REGOLARE.**

Cosa significa?

-> **NON DEVONO ESSERCI CARENZE DI ALCUNI ALIMENTI O ECCESSI DI ALTRI:**

mantenere un'alimentazione equilibrata, infatti, significa **variare** nell'assumere i diversi alimenti (verdura, frutta, pasta, legumi, pesce, ecc.) e **limitare** il consumo di dolci e prodotti **zuccherati** (come caramelle, bevande zuccherate, lecca-

lecca, ecc.), responsabili di un maggior rischio di carie dentali.

**I CIBI DOVREBBERO ESSERE CONSUMATI DURANTE I PASTI PRINCIPALI** (colazione,

pranzo, cena e i 2 spuntini), limitando il più possibile il consumo di snack dolci (ad esempio caramelle, brioche, biscotti), cibi ad elevato contenuto di sale (ad esempio patatine in sacchetto) e **bevande zuccherate** che, come già detto prima, favoriscono la formazione di carie.

**CONSIGLIO:** Se vuoi offrire una merenda semi-dolce, opta per il **cioccolato fondente** (almeno al 70%) che, grazie al suo contenuto di folati e fluoro e al suo ridotto contenuto di zuccheri, riduce il rischio di carie.

Inoltre, se possibile, **concludi ogni pasto con un bel bicchiere d'acqua** (che ha un'azione di risciacquo) e **programma ogni 6 mesi delle visite di controllo** dal dentista, saranno utili a identificare precocemente eventuali problematiche e, quindi, a correggerle.