

## Quali sono i cibi peggiori per i denti?

Quando si valuta la possibilità che un determinato alimento o bevanda danneggi la salute dei denti, ci sono due aspetti principali da considerare, secondo gli esperti: la capacità della sostanza di danneggiare lo smalto attraverso l'acidità, e la capacità di nutrire i batteri cattivi del microbiota della bocca, responsabili della carie. Sebbene sia vero che tecnicamente tutti i cibi e le bevande possono causare carie - o danni alla superficie o allo smalto dei denti - **non tutti i cibi o le bevande causano lo stesso danno** e inoltre alcune persone sono più suscettibili alla carie rispetto ad altre. In questo articolo cercherò di spiegare come gestire correttamente questa problematica.

Nella nostra bocca vivono più di 700 specie di batteri, alcuni utili, altri dannosi. Alcuni batteri nocivi scompongono gli zuccheri di cibi e bevande e li trasformano in acidi, che nel tempo possono estrarre minerali essenziali dai denti e portare alla carie. Se non si è attenti alla pulizia dei denti, i batteri possono anche formare una patina, o placca, sulla superficie dei denti, che può esacerbare quell'acidità e creare **un ambiente ideale per la proliferazione di un numero ancora maggiore di batteri**. Se la placca dentale cresce e si indurisce abbastanza, può trasformarsi in tartaro, che può anche irritare le gengive e causare gengiviti.

## Quali cibi sono dannosi?

Quali sono i cibi peggiori per i denti?



Diamo subito un riferimento chiaro rispetto a un tema che, probabilmente, è già noto: dolciumi, caramelle e tutti gli snack dolci fanno male ai denti. Ma anche le bibite zuccherate e i succhi di frutta. Il motivo è che hanno **una gran quantità di zuccheri**.

Questi zuccheri alimentano i batteri presenti in bocca, causa principale della carie. Infatti alla fine sono i batteri a causare la carie ed in particolare un batterio, lo **Streptococco Mutans**. Questo batterio quando si appoggia al dente sotto forma di placca, mangia gli zuccheri e secerne acidi. Quindi la carie è una corrosione acida del dente dovuta a un batterio che mangia gli zuccheri e secerne acidi. Per questo è bene evitare alimenti con grande quantità di zuccheri. Se comunque non si riesce ancora a gestire bene le quantità di questi cibi e bevande, il consiglio migliore è quello di **risciacquare la bocca con acqua subito dopo averli consumati, e poi lavare i denti** con lo spazzolino.

Esiste una classifica tra i peggiori cibi dolci per i denti?

Sì, alcuni dolci sono più dannosi di altri per la bocca. Di sicuro dolci e **caramelle gombose**

## Quali sono i cibi peggiori per i denti?

e appiccicose hanno un'influenza negativa superiore, dato che si attaccano ai denti rimanendo bloccati negli angoli e nelle fessure dei denti e negli spazi tra di loro. Ma anche quelle dure, che impiegano molto tempo a sciogliersi, permanendo a lungo in bocca, sono sconsigliabili. Quando lo zucchero in eccesso indugia sui denti, i batteri nocivi continuano a produrre acido per ore dopo aver mangiato. Ed è **più difficile pulire lo smalto dopo aver masticato questi alimenti**.

«I nostri denti iniziano a diventare fragili quando il livello di acido in bocca scende al di sotto di un pH di 5,5», [ha affermato](#) la dottoressa Rocio Quinonez, professoressa di odontoiatria pediatrica presso l'Università della Carolina del Nord, e «le bibite gassate tendono ad avere un pH compreso tra 3 e 4». Questo tipo di **bevande** sono estremamente dannose per i denti. E non importa che siano dietetiche o meno, in quanto ciò che le rende particolarmente nocive è la loro acidità, in grado di attaccare lo smalto dei denti. Anche altre bevande come l'acqua tonica e l'acqua seltzer sono acide, e va considerato che queste acque vengono usate per la preparazione di bitter e drink alcolici con il Gin, lo scotch whisky o la vodka. Sono acidi anche il caffè e le bevande alcoliche che spesso vengono consumate con sciroppi zuccherati, come la cedrata o lo spritz. Il **vino bianco** inoltre, più di quello rosso, è molto aggressivo sui denti, e sulla salute in generale, in quanto contiene più solfiti di quello rosso.

Alcuni frutti come gli **agrumi**, o i **cibi ricchi di amido**, come patate e riso, sono spesso considerati dannosi per i denti perché contengono zuccheri o acidi che possono logorare i denti. Gli agrumi fanno bene al nostro organismo perché ricchi di vitamine, fibre e antiossidanti, ma sono anche frutti acidi, specialmente limoni e pompelmi, e possono quindi danneggiare lo smalto. Chiaramente **parliamo di un abuso**, non basta bere una limonata o un succo di pompelmo ogni tanto per avere problemi. Non occorre rinunciarvi, ma è meglio sciacquarsi la bocca con acqua dopo averli consumati. Questi cibi del tutto naturali non sono da temere o limitare in relazione alla salute dentale. Se li consumiamo spesso, allora finché ci si lava i denti due volte al giorno - al mattino dopo la colazione e dopocena, e si usa il filo interdentale dopo i pasti fuori casa e gli spuntini, **i vantaggi nutrizionali di questi alimenti supereranno i rischi di danni ai denti**.

Le **patatine fritte in busta** e gli snack sono pieni di amidi, che diventano rapidamente zucchero nella nostra bocca. Sono inoltre molto croccanti e si rompono in piccoli pezzi che si intrappolano facilmente tra i denti, andando a nutrire batteri e placca. Quando volete mangiare questi prodotti, ricordate di passare poi il filo interdentale.

Oltre alle classiche caramelle e barrette di cioccolato o torrone, bisogna fare attenzione alle **creme spalmabili con alto contenuto di zuccheri**. Tra queste ricordiamo miele,

Quali sono i cibi peggiori per i denti?

marmellata, caramello e prodotti a base di cioccolata come la Nutella. Insomma, il cibo che si attacca ai denti e con molto zucchero deve essere limitato per svariati motivi tra cui anche la salute dentale.

## Cosa fare per contrastare la carie?



Oltre a lavarsi regolarmente i denti e usare il filo interdentale, ci sono alcune altre strategie supportate dalla scienza che possiamo utilizzare per tenere sotto controllo la salute dentale. Per esempio evitare di fare spuntini e sorseggiare bevande gassate durante la giornata. La **saliva**, che aiuta a eliminare le particelle di cibo persistenti, è uno dei fattori più protettivi per i denti. Rinforza lo smalto dei denti e contiene bicarbonato, che aiuta a neutralizzare l'acidità in bocca. Ma ogni volta che mangiamo o beviamo, occorrono **dai 20 ai 30 minuti perché la saliva raggiunga livelli protettivi**, quindi spuntini o bevande frequenti possono causare uno squilibrio in questo naturale sistema-tampone, secondo gli esperti.

Quando capita di dover bere una bibita zuccherata o gassata, provate a consumarla in una sola seduta piuttosto che utilizzarla lungo varie ore del pomeriggio o della giornata. **Bere acqua** dopo aver finito con qualsiasi bevanda acida o zuccherata (incluso il caffè) aiuta a eliminare gli zuccheri dalla bocca.

Quali sono i cibi peggiori per i denti?

Limitare l'assunzione di alcol è un altro punto importante. Quando si beve una sostanza alcolica, spesso si sente la bocca secca. L'alcool **ostacola infatti la salivazione**, che è benefica per la nostra bocca perché aiuta a tenere puliti i denti.

Prestate attenzione anche agli **effetti collaterali dei farmaci**. Alcuni farmaci possono inibire la produzione di saliva o modificare la qualità della saliva. Quindi le persone costrette all'utilizzo di essi dovrebbero essere sempre attente sulla pratica di una buona igiene dentale.

[di Gianpaolo Usai]