

Cura dei denti: vademecum per denti sani e perfetti

Autore: francesca

Data: 22 Marzo 2010



La moda vuole infatti che i denti siano dritti e bianchissimi, dimenticandosi a volte che la cosa più importante è che i denti siano sani. Non cadete anche voi in questo errore! Leggete con attenzione i nostri utili consigli per avere [denti sani ed un sorriso perfetto](#).

- **[L'igiene orale è importantissima](#): ricordatevi di lavarvi sempre i denti dopo i pasti principali**, meglio se con un dentifricio ricco di fluoro per proteggere lo smalto dei denti.
- **Utilizzate il collutorio ogni giorno**, è un gesto semplice ma molto importante per prendersi cura dei denti. Il collutorio infatti aiuta a rimuovere la placca e a limitare la formazione della carie.
- **Usate il filo interdentale**, anche se può sembrare scomodo è un utilissimo strumento per la diagnosi casalinga della carie. Se riuscite a smascherare una carie ad uno stadio iniziale potrete risolvere il danno con una piccola otturazione, evitando trattamenti troppo invasivi (e costosi!) dal dentista.

- **Anche l'alimentazione è fondamentale per la prevenzione della carie:** evitate di assumere in modo eccessivo bevande e cibi ricchi di zucchero.
- Oltre alla cura dei denti, per una pulizia completa della bocca, **ricordatevi di spazzolare anche la lingua** per eliminare i batteri che vi si annidano. La pulizia della lingua è un valido aiuto anche contro l'alitosi.
- Per combattere il **problema dell'alitosi** state attenti anche ai cibi che mangiate e ricordatevi di masticare a lungo e lentamente. Una cattiva digestione è una delle prime cause dell'alito cattivo.
- **Effettuate visite regolari dal dentista**, almeno una all'anno! Controlli frequenti servono per avere diagnosi precoci sia delle carie che di altri problemi dentali e della bocca. [Ricordatevi di portare dal dentista anche i vostri bambini](#) in modo regolare a partire dai tre anni.
- La cura dei denti non può prescindere dalla **cura delle gengive**, attenzione ai processi infiammatori che possono essere dolorosi, far sanguinare le gengive e col tempo portare, se trascurati, anche alla caduta dei denti. È il caso della piorrea, grave malattia infiammatoria di origine batterica che colpisce le gengive. Diagnosticatela per tempo con controlli regolari.

Dal vostro dentista effettuate almeno una volta l'anno anche la **pulizia professionale dei denti**, che serve a rimuovere il tartaro in modo efficace. Oltre alla salute dei vostri denti né guadagnerà anche il bianco del vostro sorriso!

Foto da

www.pourfemme.it

www.magazine.ayurvedicure.com

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/cura-dei-denti-vademecum-per-denti-sani-e-perfetti/>

Generato il 17/04/2025