328 07 67 785 info@dentisanidiqualita.com



Studio Dentistico
Dr.ssa Sonia La Volpe

- Home
- Chi Siamo
- Recensioni
- Cure Odontoiatriche
    - Visita Gratuita
    - Ortodonzia
        - Ortodonzia Bambini
    - Protesi dentale
        - Protesi dentale fissa Corona in Zirconia
        - Protesi dentarie Mobili invisibili
    - Implantologia
    - Chirurgia orale
        - Estrazioni
        - Dente del Giudizio
    - Cure Dentali
        - Otturazioni e cura della carie
        - Carie profonde e Cure Canalari
        - Rimozione protetta amalgama
        - Erosioni e carie del Colletto
    - Cura delle Gengive
    - Russatori e Apnoici
    - Igiene Orale
- I Risultati
- Contatti
    - Pagare a rate
- Blog

Seleziona una pagina

Cibi che fanno bene ai denti

Cibi che fanno bene ai denti

Per fare una dieta equilibrata per la tua Salute Orale leggi su questo Articolo Quali sono I cibi che fanno bene ai denti.

Non tutti sanno che alcuni alimenti ci proteggono dalla **carie** e altro dalle **infiammazioni gengivali**.

In verità è fondamentale adottare un'alimentazione sana ed equilibrata per ridurre ogni rischio.

Naturalmente **le verdure** sono un potente alleato in quanto ricche di Potassio e di altri preziosi minerali che rinforzano i denti.

Ad esempio della **cipolla** e l'**aglio** conosciamo il loro valore terapeutico ed antinfiammatorio sin dall'antichità 2000 a.C.

Per non parlare **del sedano, le carote, i finocchi e le mele** che mangiati crudi massaggiano le gengive e puliscono i denti grazie all' alto contenuto di fibre.

Sicuramente **i Mirtilli** impediscono la produzione di acido da parte dei batteri cariogeni.

E ancora **gli agrumi** aiutano le gengive per l'alto contenuto di Vitamina C

Infine **il limone** coltivato in Cina dall' anno 1000 d.C. possiede proprietà disinfettanti e contrasta la formazione di macchie da nicotina e caffè sui denti.

Allo stesso modo **il Tè Nero e il Tè Verde** sono cibi che fanno bene ai denti perchè oltre ad essere ricchi di antiossidanti agiscono contro la placca batterica.

In particolare il Tè Nero aumenta la concentrazione di Fluoro nella saliva e nel sangue.

Infine **il Wasabi** è una pianta che fa parte della famiglia del ravanello e ha una potente azione contro i germi del cavo orale e in tal modo protegge anch'esso i denti dalla temuta carie.

Altri cibi che fanno bene ai denti sono **il Pollo, il tacchino, i legumi e il pesce** che sono ricchi di Ferro e Magnesio e rinforzano il nostro smalto dentale.

Infine parliamo dello **Xilitolo**, uno zucchero naturale che protegge dalla carie e fa bene ai nostri denti grazie alla sua azione remineralizzante e per questo è chiamato Functional food.



STUDIO DENTISTICO
Dr.ssa Sonia La Volpe

Chiama 328 07 67 785

Le regole per la miglior alimentazione

Riassumendo i migliori consigli di alimentazione e prevenzione per avere una Salute orale ottimale sono:

- Aumentare il consumo di verdure, legumi, semi (noci, mandorle, arachidi, nocciole)
- Diminuire l'assunzione di cibi zuccherati e di alimenti acidi
- Attenzione a quale frutta si magia
- Usare dopo i pasti gomme da masticare allo xilitolo
- Usare dentifrici e collutori al Fluoro
- Non attendere oltre 25-30 minuti per di lavarsi i denti dopo aver mangiato

Cibi che fanno bene e Visita Dentistica

Ma solo una buona alimentazione non basta a combattere il rischio di ammalarsi di Carie.

La dentista Dott.ssa Sonia La Volpe consiglia :

1. Curare tutte le patologie orali in atto.

2. Due sedute di Bio igiene orale l'anno

3. Mantenere lo stato di salute raggiunto con una Visita di controllo denti due volte l'anno.

4. Mangiare più Cibi che fanno bene ai denti e meno Cibi che fanno male ai denti

In questo modo si riduce di almeno di 30 volte il rischio

carie.

Autore dell’articolo



Dr.ssa Sonia La Volpe

Laureata e Abilitata in Odontoiatria e Protesi Dentaria con il massimo dei voti all’ Università La Sapienza di Roma. Iscritta all’ Ordine Provinciale di Roma dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri n° O 03420

- Segui
- Segui
- Segui

Contatti

Studio Dentistico

D.ssa Sonia La Volpe

TELEFONO E WHATSAPP

328 07 67 785

N

EMAIL

sonialavolpe@libero.it
a

INDIRIZZO

Via Mario Savini, 15 – 00136 Roma RM

}

ORARI STUDIO

- **Lunedì:** 10.30 / 13.30 – 16.30 / 19.30
- **Martedì:** 10.30 / 13.30 – 16.30 / 19.30
- **Mercoledì:** 10.30 / 13.30 – 16.30 / 19.30
- **Giovedì:** 10.30 / 13.30 – 16.30 / 19.30
- **Venerdì:** 10.30 / 13.30
- **Sabato e Domenica:** Chiuso

- Segui
- Segui
- Segui

w

Si comprende lingua spagnola

Accesso ai disabili

Chiama il numero 328 07 67 785

Contatti

Studio Dentistico

D.ssa Sonia La Volpe

TELEFONO E WHATSAPP

328 07 67 785

N

EMAIL

info@dentisanidiqualita.com
a

INDIRIZZO

Via Mario Savini, 15 – 00136 Roma RM

}

ORARI STUDIO

- **Lunedì:** 10.30 / 13.30 – 16.30 / 19.30
- **Martedì:** 10.30 / 13.30 – 16.30 / 19.30
- **Mercoledì:** 10.30 / 13.30 – 16.30 / 19.30
- **Giovedì:** 10.30 / 13.30 – 16.30 / 19.30
- **Venerdì:** 10.30 / 13.30
- **Sabato e Domenica:** Chiuso

- Segui
- Segui
- Segui

w

Si comprende lingua spagnola

Accesso ai disabili