



Società Italiana  
di Parodontologia  
e Implantologia

## COMUNICATO STAMPA

Domani “*Self Care Day*” promosso dalla Fondazione Internazionale *Self Care* e dedicato ai semplici gesti che ognuno può fare da solo per migliorare salute e benessere: la Società Italiana di Parodontologia e Implantologia (SIIP) aderisce alla Giornata e indica le regole ‘fai da te’ per prendersi cura di denti e gengive approfittando dell’estate

### **Dieta estiva salvagengive, già in un mese riduce del 40% l’infiammazione e migliora impianto dentale**

*Muoversi ogni giorno, mantenere lo stress sotto controllo con una vacanza in relax, portare sempre con sé lo spazzolino, dire addio alle cattive abitudini come fumo e alcol, lavare sempre le mani e soprattutto approfittare dell’estate per cambiare dieta: inserire nei menù una maggior quota di ‘cibi amici’ di denti e gengive, come peperoni, rucola, uva e pesce, nell’arco di 1-2 mesi può ridurre di oltre il 40% l’infiammazione gengivale. Fondamentale anche saper riconoscere i sintomi delle malattie gengivali: tutte le informazioni per riuscirci si possono trovare sul sito [www.gengive.org](http://www.gengive.org) o nell’app gratuita GengiveInForma, realizzata dai parodontologi per migliorare la salute orale degli italiani.*

Roma, giovedì 23 luglio 2020 – La salute di denti e gengive non deve andare in vacanza: da una corretta igiene all’attività fisica quotidiana, dal recupero del benessere psicofisico alla conoscenza dei sintomi delle malattie gengivali, sono tanti i piccoli gesti che ciascuno può fare ogni giorno per avere la bocca sana. Il primo, più importante passo è migliorare la dieta: inserire nei menù ‘cibi amici’ come peperoni, rucola, uva, sgombri, ribes e ananas, può ridurre di oltre il 40% l’infiammazione delle gengive in appena uno o due mesi, facendoci arrivare a settembre con denti e gengive in perfetta salute. Sono questi i pochi, semplici gesti che ognuno può fare per la propria salute orale, ricordati oggi dalla Società Italiana di Parodontologia e Implantologia (SIIP) in occasione del *Self Care Day*, giornata internazionale dedicata ai comportamenti più sani per prendersi cura di sé. Gli esperti, che alla salute orale hanno dedicato il sito informativo [www.gengive.org](http://www.gengive.org) e l’app gratuita GengiveInForma, hanno realizzato una versione delle regole di self care specifica per il benessere di denti e gengive, indicando sette semplici regole da seguire in ogni momento dell’anno ma ancor di più in vacanza: modificare le proprie abitudini adesso, infatti, può avere ripercussioni benefiche molto a lungo.

*“Cambiare alimentazione è la prima delle regole di self care da ricordare in questa giornata dedicata ai comportamenti più utili per prendersi cura di sé: esistono infatti cibi ‘curativi’ per le gengive, i denti e gli impianti dentali, grazie alle loro proprietà antinfiammatorie, antiossidanti, antibatteriche e di regolazione delle risposte immunitarie - osserva Luca Landi, presidente SIIP – In estate è particolarmente semplice arricchire i menù quotidiani con cibi amici di denti e gengive: la vitamina C contenuta in peperoni, rucola, kiwi, ribes e ananas per esempio è un potente*

*antiossidante che protegge le cellule favorendo il rinnovamento del tessuto connettivo. La vitamina D di sgombri, tonno, salmone, gamberi, ostriche e funghi favorisce la salute delle ossa, dei denti e ha proprietà antibatteriche e di modulazione della risposta immunitaria; le vitamine A, E, e il complesso vitaminico B sono antinfiammatori potenti e quasi un toccasana per la malattia parodontale; il resveratrolo contenuto nell'uva, nel vino ma anche in mele e arachidi è stato studiato per la prevenzione della malattia parodontale. Si tratta di veri e propri nutraceutici, alimenti-farmaci che mantengono la salute del cavo orale: antiossidanti e grassi insaturi di vegetali e pesce hanno un ottimo effetto antinfiammatorio, al contrario una dieta ricca di grassi favorisce l'infiammazione, amplificando gli effetti di malattie croniche come la parodontite, e lo stesso avviene se si esagera con gli zuccheri. **Modificare la propria dieta, riducendo i grassi e gli zuccheri raffinati ma aumentando l'assunzione di verdure, frutta, pesce e frutta secca, già dopo 4-8 settimane può portare alla riduzione di oltre il 40% dell'infiammazione a livello delle gengive. Gli studi più recenti indicano un'influenza dell'alimentazione anche sul successo degli impianti dentali che, dovendo integrarsi con l'osso, risentono di tutti i nutrienti che hanno effetti anche sullo scheletro umano**".* Le regole 'fai da te' per il benessere di denti e gengive non si limitano a un miglioramento della dieta: l'estate è anche il momento per ritrovare il proprio benessere psicofisico e le energie mentali, per tornare in forma con l'attività fisica quotidiana, per abbandonare comportamenti errati come il fumo o l'eccessivo consumo di bevande alcoliche. Uno stile di vita sano infatti mantiene sotto controllo l'infiammazione generale e riduce la probabilità di parodontite e disturbi gengivali. *"Ricordiamo anche che l'igiene orale non deve andare in vacanza, un uso corretto dello spazzolino e degli altri presidi di igiene, come il filo interdentale o lo scovolino, è essenziale. Lo stesso vale per l'attenzione alle norme igieniche: lavarsi spesso le mani continua a essere indispensabile – specifica Landi – Infine, una regola fondamentale: conoscere i sintomi delle malattie gengivali è decisivo per poterle affrontare tempestivamente e al meglio. Per conoscere i sintomi più frequenti e sapere come comportarsi in caso di disturbi, si può consultare il sito SIdP dedicato alla salute orale [www.gengive.org](http://www.gengive.org) o scaricare la app gratuita GengiveInForma, realizzata dagli esperti parodontologi proprio per accompagnare cittadini e pazienti nel miglioramento della salute orale"*.

### **Le 7 'pillole' di self care per la salute di denti e gengive**

1. Aggiorniamoci: le malattie gengivali sono frequenti, è importante saperne riconoscere i sintomi.
2. Recuperiamo il benessere psicofisico, con qualche giorno di vacanza per diminuire lo stress
3. Muoviamoci: è sufficiente mezz'ora al giorno dell'attività fisica preferita, dalla camminata al ballo
4. Laviamo le mani: è bene seguire rigorose norme igieniche, anche se si trascorre più tempo all'aperto
5. Diciamo addio alle brutte abitudini, come fumo o eccessivo consumo di alcol
6. Mangiamo sano, portando in tavola più frutta, verdura e pesce.
7. Portiamo con noi lo spazzolino, perché l'igiene orale non deve andare mai in vacanza