

Home » [IL NOSTRO CORPO](#) » [Bocca e Denti](#) » 10 cose da fare per avere denti sani

10 cose da fare per avere denti sani

Valentina Cervelli
30 ottobre 2015

[Tweet](#)

[Commenta](#)

10 cose da fare per avere dei **denti sani**. Una **dentatura** robusta ed in **salute** è la conseguenza di gengive curate e una corretta **igiene orale**. Ecco nello specifico alcuni comportamenti da tenere per assicurarsi un sorriso perfetto a lungo.



1. Non fumare
2. Assumere abbastanza **vitamina D** mangiando le giuste quantità di frutta e verdura
3. Almeno due volte l'anno recarsi dal dentista per la **pulizia dei denti** ed un controllo generale.
4. Richiedere sempre l'esecuzione del test PSR
5. Lavare i denti almeno due volte al giorno se si hanno le **gengive infiammate** spazzolandole per almeno 4 minuti
6. Utilizzare lo spazzolino elettrico invece di quello manuale
7. Scegliere il tipo giusto di dentifricio, delicato e per gengive sensibili
8. Usare scovolini dentali della giusta misura al posto del filo
9. Utilizzare un **collutorio** valido contro la placca in modo corretto



Seguici sui social network

[RSS](#) Iscriviti al feed RSS di MedicinalLive

Segui [@medicinalive](#) [Mi piace](#) < 11mila

Ultimi Articoli



Olio di palma e salute, come renderlo sicuro?



Tumore alla prostata, cura con nuovo farmaco?



Tampone uretrale per clamidia, quando farlo?



Insetti e alghe super food nel menù



Antidepressivo nei bambini causa il suicidio?



Curiosità mediche

10. Andare subito dal dentista se si sperimentano problemi con le gengive.

Queste sono quelle che possiamo definire le 10 cose base per avere dei denti sani. Sono accorgimenti che non tutti adottano e che spesso vengono totalmente ignorati. Come per ogni parte del nostro **organismo**, anche per i denti è necessaria una corretta prevenzione ed una **diagnosi** veloce può cambiare il decorso delle patologie dalle quali si è affetti. Sapevate che con il **test PSR** è possibile ottenerla in nemmeno 5 minuti? Il decalogo fa parte delle prime **linee guida** mondiali sulla prevenzione la diagnosi e la cura delle **malattie parodontali**. Esse sono promosse dalla **Società Italiana di Parodontologia** e Implantologia (**SIDP**) insieme alla European Federation of Periodontology (EFP), l'American Academy of Periodontology (AAP) e l'Asian Pacific Society of Periodontology (APSP).

Non bisogna mai sottovalutare una **gengivite**: può trasformarsi in **parodontite** e portare alla perdita dei denti. Come spiega **Maurizio Tonetti**, presidente della **SIDP**:

*La parodontite è un'infezione profonda delle gengive provocata dai batteri presenti nella placca dentale non adeguatamente rimossa con una corretta igiene orale. Purtroppo la maggioranza si allarma solo quando sente i denti muoversi e spostarsi, così la conseguenza, se la malattia non viene trattata adeguatamente e in tempo, è la **perdita dei denti**. Ciò comporta un cambiamento della dieta molto negativo, perché per alimentarsi con una dieta ricca di frutta e verdura fresca come quella mediterranea serve una buona masticazione.*

Con gravi ripercussioni sulla salute generale dato che si tende poi a cibarsi di cibi più morbidi e quindi a preferire i carboidrati.

Photo Credits | [eurobanks](#) / [Shutterstock.com](#)



7 cibi afrodisiaci ed ecocompatibili



5 migliori integratori per accelerare il me...



Ferro alto, 10 sintomi da non trascurare (F...



10 alimenti che nutrono il cervello delle d...



Rientro dalle vacanze: 6 regole per tornare...



Stress da rientro, 10 sintomi da non trascurare...

TUTTO MAMMA RISPONDE
fai la tua domanda
Es. L'epidurale è da evitare?

Le Età della Salute	Estetica & Bellezza
Salute degli Adolescenti	Chirurgia Estetica
Salute in Gravidanza	Capelli
Geriatría	Cosmetica
Andrologia	Fitness e Allenamento
Pediatria	Medicina Estetica
La Salute sul Lavoro	Costume & Società
Medicina tradizionale	Bioetica
Aids	Centri Benessere
Allergie	Epidemie
Bocca e Denti	Gallery
Cardiologia	Legislazione
Chirurgia	Medicina News
Dermatologia	Storie di Medicina
Dipendenze	Video
Diabetologia	Scienza dell'alimentazione
Endocrinologia	Alimentazione e prevenzione
Epatologia	Disturbi alimentari
Guida ai Farmaci	Diete e Metabolismo
Gastroenterologia	
Gambe e Piedi	

Valentina Cervelli, 30 ottobre 2015

Categorie: [Bocca e Denti](#)

Tags: [gengivite](#), [igiene orale](#), [parodontite](#)

Articoli Correlati