



Versione Digitale  
Alto Adige



martedì, 11 giugno 2019



# ALTO ADIGE

Comuni: Bolzano Merano Laives Bressanone [Altre località](#) ▾

Vai sul sito **TRENTINO**

[Cronaca](#) | [Sport](#) | [Cultura e Spettacoli](#) | [Economia](#) | [Italia-Mondo](#) | [Foto](#) | [Video](#) | [Prima pagina](#)  
[Salute e Benessere](#) | [Viaggiart](#) | [Scienza e Tecnica](#) | [Ambiente ed Energia](#) | [Terra e Gusto](#) | [Qui Europa](#)

Sei in: [Salute e Benessere](#) » [Apparecchio per gli adulti? Sì, se...](#) »

## Apparecchio per gli adulti? Sì, se gengive sono sane

11 giugno 2019 A- A+

(ANSA) - ROMA, 11 GIU - Un tempo l'apparecchio ai denti era relegato all'infanzia, e la dentatura perfetta era un'utopia per chi non aveva preso provvedimenti per tempo. Oggi, invece, anche per gli adulti è più che sdoganato ed è ormai un trend in crescita, che ha molti pro e solo qualche contro. "Sempre più spesso la terapia ortodontica viene richiesta o suggerita a persone di 30 o 40 anni, a volte anche 50enni e 60enni. Prima di farlo, però, bisogna assicurarsi che le gengive siano in salute e, naturalmente, che non vi siano carie". A spiegarlo è Giulio Rasperini, professore associato di parodontologia presso l'Università di Milano ed esperto della Società italiana di Parodontologia e Implantologia (Sidp). Riallineare i denti è utile anche da adulti, e i motivi non sono solo estetici. "Una dentatura ben allineata, infatti, - prosegue - permette all'articolazione temporomandibolare di lavorare in uno stato di equilibrio, e questo influenza positivamente la postura generale". Inoltre, permette, di mantenere un'igiene orale migliore, perché "la placca viene rimossa più facilmente con lo spazzolino, i denti si cariano meno e le gengive sono meno infiammate". Ma quale tipo di apparecchio scegliere? Si può semplificare dicendo che ne esistono di tre tipi. Gli allineatori trasparenti, ovvero le mascherine, che funzionano molto bene quasi sempre, tranne alcuni spostamenti particolari, "sono un sistema semplice e non ingombrante, va tolto solamente ogni volta che si mangia e si lavano i denti", precisa Rasperini. Un'altra possibilità è l'apparecchio linguale fisso, che viene inserito nella parte interna dell'arcata dentale: "è estetico, ma più complicato e costoso, non si vede ma provoca un ingombro per la lingua che crea disagio. Inoltre, come quello tradizionale, può non esser facile da pulire dopo mangiato". Infine, c'è il modello tradizionale, ovvero l'apparecchio fisso applicato sulla parete esterna dei denti, che ha oggi la possibilità di avere i gancetti (brackets)

Foto »

**Nadia Toffa non partecipa a Iene, 'provata da cure'**



**Vaccini: bimba esclusa da asilo, free vax in piazza**

IL CASO



TOP VIDEO



Arrivano gli zombie di Jim...

da Taboola

DAL WEB

Contenuti Sponsorizzati



in ceramica o trasparenti, meno visibili di quelli tradizionali metallici: "è il più evidente esteticamente ma ha la migliore versatilità ed è il sistema più economico". Il problema, nell'adulto, non è che i denti non si spostano, prosegue Rasperini, "piuttosto che non si possono modificare le anomalie ossee, come avviene invece con i pazienti più piccoli. Pertanto, una volta allineati i denti, è necessario utilizzare delle contenzioni, che possono durare a vita se si vuole mantenere il risultato ottenuto". La contenzione può essere effettuata tramite mascherina (in questo caso va tenuta di notte), o tramite splintaggio linguale, ovvero i denti vengono bloccati con una legatura fissa interna incollata tra i denti. L'adulto, inoltre, può essere interessato da malattia parodontale: "in tal caso va prima trattata questa, altrimenti c'è il rischio di perdere i denti". Altra caratteristica dei pazienti adulti, infine, è che chiedono tutto e subito, e questo spesso non è possibile: "ci sono tempi biologici che vanno rispettati, ma esistono oggi tecniche per accelerare la terapia ortodontica previa stimolazione chirurgica dell'osso". (ANSA).

11 giugno 2019 A- A+

**GUARDA ANCHE**

da Taboola



Rifugi sotto metri di neve, ore per liberarli



Cade in bici, grave un 26enne



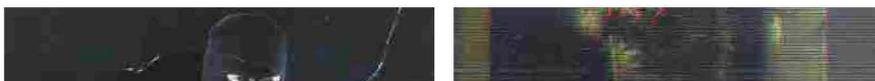
Anziano trovato morto, è omicidio

Taboola Feed



**Rilassati! Kia Service penserà a tutto!**

KIA | Sponsorizzato



Una esperta linguistica spiega come parlare u...  
Babbel



Thyssenkrupp lancia la Prima Classe dei...  
ThyssenKrupp Home Solutions

da Taboola

**Video**

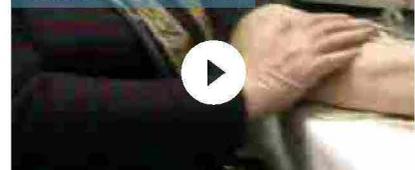
**Una 'cuffia' riduce le infezioni da pacemaker**

SALUTE-E-BENESSERE



**Giornata del malato, Bambino Gesù'**

SALUTE-E-BENESSERE



**Alimentazione: l'intestino "Sesto senso per la felicità"**

SALUTE-E-BENESSERE



**Medici e infermieri ballano per i piccoli pazienti dell'Ospedale Meyer di Firenze (2)**

SALUTE-E-BENESSERE



Questo sito utilizza cookie tecnici e, previo tuo consenso, cookie di profilazione, di terze parti, a scopi pubblicitari e per migliorare servizi ed esperienza dei lettori. Per maggiori informazioni o negare il consenso, leggi l'informativa estesa. Se decidi di continuare la navigazione o chiudendo questo banner, invece, presti il consenso all'uso di tutti i cookie. [OK](#) [Informativa estesa](#)

CANALI ANSA > Ambiente ANSA Viaggiart Legalità&Scuola Lifestyle Mare Motori Salute Scienza Terra&Gusto

Seguici su:   

A+ **S&B** > Salute denti e gengive

Fai la Ricerca 

Vai a ANSA.it 

News | Video | Salute Bambini | 65+ | **Salute denti e gengive** | Lei Lui | Si può vincere | Diabete | Salute Professional 

PRIMOPIANO • TUTTE LE NEWS • L'ESPERTO RISPONDE • GLOSSARIO • 10 COSE DA SAPERE • RISPOSTE

ANSA.it > Salute&Benessere > Salute denti e gengive > Apparecchio per gli adulti? Sì, se gengive sono sane

## Apparecchio per gli adulti? Sì, se gengive sono sane

Sempre più persone tra 30 e 50 anni lo chiedono, molti i pro



Redazione ANSA ROMA 11 giugno 2019 10:48

 Scrivi alla redazione  Stampa



Una dentatura ben allineata permette all'articolazione di stare in equilibrio - RIPRODUZIONE RISERVATA

CLICCA PER INGRANDIRE 

Un tempo l'apparecchio ai denti era relegato all'infanzia, e la dentatura perfetta era un'utopia per chi non aveva preso provvedimenti per tempo. Oggi, invece, anche per gli adulti è più che sdoganato ed è ormai un trend in crescita, che ha molti pro e solo qualche contro. "Sempre più spesso la terapia ortodontica viene richiesta o suggerita a persone di 30 o 40 anni, a volte anche 50enni e 60enni. Prima di farlo, però, bisogna assicurarsi che le gengive siano in salute e, naturalmente, che non vi siano carie". A spiegarlo è Giulio Rasperini, professore associato di parodontologia presso l'Università di Milano ed esperto della Società italiana di Parodontologia e Implantologia (Sidp). Riallineare i denti è utile anche da adulti, e i motivi non sono solo estetici. "Una dentatura ben allineata, infatti, - prosegue - permette all'articolazione temporomandibolare di lavorare in uno stato di equilibrio, e questo influenza positivamente la postura generale". Inoltre, permette, di mantenere un'igiene orale migliore, perché "la placca viene rimossa più facilmente con lo spazzolino, i denti si cariano meno e le gengive sono meno infiammate". Ma quale tipo di apparecchio scegliere? Si può semplificare dicendo che ne esistono di tre tipi. Gli allineatori trasparenti, ovvero le mascherine, che funzionano molto bene quasi sempre, tranne alcuni spostamenti particolari, "sono un sistema semplice e non ingombrante, va

In collaborazione con

**Sidp** Società Italiana di Parodontologia e Implantologia



tolto solamente ogni volta che si mangia e si lavano i denti", precisa Rasperini. Un'altra possibilità è l'apparecchio linguale fisso, che viene inserito nella parte interna dell'arcata dentale: "è estetico, ma più complicato e costoso, non si vede ma provoca un ingombro per la lingua che crea disagio. Inoltre, come quello tradizionale, può non esser facile da pulire dopo mangiato". Infine, c'è il modello tradizionale, ovvero l'apparecchio fisso applicato sulla parete esterna dei denti, che ha oggi la possibilità di avere i gancetti (brackets) in ceramica o trasparenti, meno visibili di quelli tradizionali metallici: "è il più evidente esteticamente ma ha la migliore versatilità ed è il sistema più economico".

Il problema, nell'adulto, non è che i denti non si spostano, prosegue Rasperini, "piuttosto che non si possono modificare le anomalie ossee, come avviene invece con i pazienti più piccoli.

Pertanto, una volta allineati i denti, è necessario utilizzare delle contenzioni, che possono durare a vita se si vuole mantenere il risultato ottenuto". La contenzione può essere effettuata tramite mascherina (in questo caso va tenuta di notte), o tramite splintaggio linguale, ovvero i denti vengono bloccati con una legatura fissa interna incollata tra i denti.

L'adulto, inoltre, può essere interessato da malattia parodontale: "in tal caso va prima trattata questa, altrimenti c'è il rischio di perdere i denti". Altra caratteristica dei pazienti adulti, infine, è che chiedono tutto e subito, e questo spesso non è possibile: "ci sono tempi biologici che vanno rispettati, ma esistono oggi tecniche per accelerare la terapia ortodontica previa stimolazione chirurgica dell'osso". (ANSA).

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA



Scrivi alla redazione Stampa

**TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE:**



Scarpe Velasca. Dagli artigiani a te, senza alzare i prezzi.  
**Velasca**



Gonfiore addominale? Può essere causato anche da quello che mangiamo  
**Uwell**



Ecco i veri prezzi degli impianti dentali nel 2019  
**app.myfinanceltoday.com**



Noa si è lasciata morire. Papa, una sconfitta per tutti - Europa



Il miglior SUV con il miglior rapporto qualità-prezzo: la classifica aggiornata SUV Deals | Sponsored listing

**Video**

vai alla rubrica

- VIDEO - SALUTE DENTI E GENGIVE  
**Fumo e batteri nemici delle gengive**
- VIDEO - SALUTE DENTI E GENGIVE  
**Sei milioni di italiani hanno impianti dentali**
- VIDEO - SALUTE DENTI E GENGIVE  
**Da radiografie a tac, dal dentista troppi raggi X**

**DALLA HOME SALUTE&BENESSERE**

**LAUREATO A BARI, ANESTESISTA A PARIGI. OFFRE L'ITALIA**  
Offre l'Italia, campagna Fnomceo su fuga medici all'estero  
**Sanità**

**Scoperte le leggi dell'amore, ciascuno di noi ha un suo 'tipo'**  
**Stili di Vita**

**Cure in Ue solo per 200.000 europei, troppi ostacoli**  
**Sanità**

**Tai Chi a passo di Nordic Walking**  
**Medicina**

**Infezioni resistenti 'souvenir' viaggio per 500mila italiani**  
**Medicina**

**PRESSRELEASE**

**Cefalee ed emicranie: team padovano del dr.Barbiero tratta i Punti Dolorosi per guarirle stabilmente**

Pagine SI| SpA

MEDICINA

## Apparecchio per gli adulti, sì se le gengive sono sane



Un tempo l'apparecchio ai denti era relegato all'infanzia, e la dentatura perfetta era un'utopia per chi non aveva preso provvedimenti per tempo. Oggi, invece, anche per gli adulti è ormai un trend in crescita, che ha molti pro e solo qualche contro. «Sempre più spesso la terapia ortodontica viene richiesta o suggerita a persone di 30 o 40 anni, a volte anche 50enni e 60enni. Prima di farlo, però, bisogna assicurarsi che le gengive siano in salute e, naturalmente, che non vi siano carie». A spiegarlo è Giulio Rasperini, professore associato di parodontologia presso l'Università di Milano ed esperto della Società italiana di Parodontologia e Implantologia (Sidp). Riallineare i denti è utile anche da adulti, e i motivi non sono solo estetici.

«Una dentatura ben allineata, infatti, - prosegue - permette all'articolazione temporomandibolare di lavorare in uno stato di equilibrio, e questo influenza positivamente la postura generale». Inoltre, permette, di mantenere un'igiene orale migliore, perché «la placca viene rimossa più facilmente con lo spazzolino, i denti si cariano meno e le gengive sono meno infiammate».

Ma quale tipo di apparecchio scegliere? Si può semplificare dicendo che ne esistono di tre tipi. Gli allineatori trasparenti, ovvero le mascherine, che funzionano molto bene quasi sempre, tranne alcuni spostamenti particolari, «sono un sistema semplice e non ingombrante, va tolto solamente ogni volta che si mangia e si lavano i denti» precisa Rasperini. Un'altra possibilità è l'apparecchio linguale fisso, che viene inserito nella parte interna dell'arcata dentale: «E' estetico, ma più complicato e costoso, non si vede ma provoca un ingombro per la lingua che crea disagio. Inoltre, come quello tradizionale, può non esser facile da pulire dopo mangiato».

La contenzione può essere effettuata tramite mascherina (in questo caso va tenuta di notte), o tramite splintaggio linguale, ovvero i denti vengono bloccati con una legatura fissa interna incollata tra i denti. L'adulto, inoltre, può essere interessato da malattia parodontale: «In tal caso va prima trattata questa, altrimenti c'è il rischio di perdere i denti». Altra caratteristica dei pazienti adulti, infine, è che chiedono tutto e subito, e questo spesso non è possibile: «I sono tempi biologici che vanno rispettati, ma esistono oggi tecniche per accelerare la terapia ortodontica previa stimolazione chirurgica dell'osso».

Martedì 11 Giugno 2019, 15:35  
 © RIPRODUZIONE RISERVATA



### Alcolometro



#### Quanti alcolici potrò bere stasera?

Quanto alcol puoi bere al bar o al ristorante senza rischiare il ritiro della patente e incidenti stradali.

Sesso

Stato

Peso

Adesso puoi scegliere due strade:

#### Cosa bevi di solito?

Scegli la bevanda da bere

Calcola

#### Quanto bevi di solito?

Scegli il numero di bicchieri

Calcola

### Calcola Calorie



Quante calorie "costa" lo sfizio di un cioccolatino o di un fritto? Il **calcola-calorie** è un facile strumento per conoscere le calorie che assumi con gli alimenti più comuni.

#### Scegli l'alimento

#### Scegli quanto mangiarne

#### Quanto pesi? (in kg)

Calcola

### Cerca farmaci



Trova il farmaco generico equivalente a quello di marca sulla base del principio attivo, del nome, della categoria terapeutica

[Registrati](#)[Login](#)

# federfarma.it

federazione nazionale unitaria titolari di farmacia

[HOME](#)[CHI SIAMO](#)[EDICOLA](#)[FARMACI E FARMACIE](#)[TICKET REGIONALI](#)[SPESA FARMACEUTICA](#)[RISERVATO](#)

Edicola &gt; Ansa Salute News

## Edicola



## Le News di Ansa Salute

ANSA

11/06/2019 09:32

**Apparecchio per gli adulti? Sì, se gengive sono sane Sempre più persone tra 30 e 50 anni lo chiedono, molti i pro**

- ROMA, 11 GIU - Un tempo l'apparecchio ai denti era relegato all'infanzia, e la dentatura perfetta era un'utopia per chi non aveva preso provvedimenti per tempo. Oggi, invece, anche per gli adulti è più che sdoganato ed è ormai un trend in crescita, che ha molti pro e solo qualche contro. "Sempre più spesso la terapia ortodontica viene richiesta o suggerita a persone di 30 o 40 anni, a volte anche 50enni e 60enni. Prima di farlo, però, bisogna assicurarsi che le gengive siano in salute e, naturalmente, che non vi siano carie". A spiegarlo è Giulio Rasperini, professore associato di parodontologia presso l'Università di Milano ed esperto della Società italiana di Parodontologia e Implantologia (Sidp). Riallineare i denti è utile anche da adulti, e i motivi non sono solo estetici. "Una dentatura ben allineata, infatti, - prosegue - permette all'articolazione temporomandibolare di lavorare in uno stato di equilibrio, e questo influenza positivamente la postura generale". Inoltre, permette, di mantenere un'igiene orale migliore, perché "la placca viene rimossa più facilmente con lo spazzolino, i denti si cariano meno e le gengive sono meno infiammate". Ma quale tipo di apparecchio scegliere? Si può semplificare dicendo che ne esistono di tre tipi. Gli allineatori trasparenti, ovvero le mascherine, che funzionano molto bene quasi sempre, tranne alcuni spostamenti particolari, "sono un sistema semplice e non ingombrante, va tolto solamente ogni volta che si mangia e si lavano i denti", precisa Rasperini. Un'altra possibilità è l'apparecchio linguale fisso, che viene inserito nella parte interna dell'arcata dentale: "è estetico, ma più complicato e costoso, non si vede ma provoca un ingombro per la lingua che crea disagio. Inoltre, come quello tradizionale, può non esser facile da pulire dopo mangiato". Infine, c'è il modello tradizionale, ovvero l'apparecchio fisso applicato sulla parete esterna dei denti, che ha oggi la possibilità di avere i gancetti (brackets) in ceramica o trasparenti, meno visibili di quelli tradizionali metallici: "è il più evidente esteticamente ma ha la migliore versatilità ed è il sistema più economico". Il problema, nell'adulto, non è che i denti non si spostano, prosegue Rasperini, "piuttosto che non si possono modificare le anomalie ossee, come avviene invece con i pazienti più piccoli. Pertanto, una volta allineati i denti, è necessario utilizzare delle contenzioni, che possono durare a vita se si vuole mantenere il risultato ottenuto". La contenzione può essere effettuata tramite mascherina (in questo caso va tenuta di notte), o tramite splintaggio linguale, ovvero i denti vengono bloccati con una legatura fissa interna incollata tra i denti. L'adulto, inoltre, può essere interessato da malattia parodontale: "in tal caso va prima trattata questa, altrimenti c'è il rischio di perdere i denti". Altra caratteristica dei pazienti adulti, infine, è che chiedono tutto e subito, e questo spesso non è possibile: "ci sono tempi biologici che vanno rispettati, ma esistono oggi tecniche per accelerare la terapia ortodontica previa stimolazione chirurgica dell'osso".

## Cerca

Farmacia Farmaco Lavoro

Inserisci il CAP o la località per trovare la farmacia più vicina.

 [Cerca](#)oppure usa la [ricerca avanzata](#).

## EDICOLA

- Rassegna stampa
- Comunicati stampa
- Ultime notizie
- Agi Sanità News
- Ansa Salute News
- FiloDiretto
- Multimedia

## Multimedia

- 7 marzo 2019  
Conservazione farmaci, Vittorio Contarina a Mi Manda Rai3
- 7 marzo 2019  
Agorà: Vittorio Contarina su legittima difesa
- 6 febbraio 2019  
Roberto Tobia sull'aderenza terapeutica
- 5 febbraio 2019  
Marco Cossolo a Mi Manda Rai3 sul prezzo dei farmaci
- 25 gennaio 2019  
Marco Cossolo a Radio Cusano sul prezzo dei farmaci
- 23 gennaio 2019  
Vittorio Contarina a Radio Dimensione Suono sulle rapine in farmacia
- 4 dicembre 2018  
Prezzo farmaci: Roberto Tobia a Radio1
- 3 dicembre 2018  
DiaDay: Vittorio Contarina a La Vita in diretta su RAI1

**APPARECCHIO PER GLI ADULTI? SI', SE GENGIVE SONO SANE**

first-letter-small "

Un tempo l'apparecchio ai denti era relegato all'infanzia, e la dentatura perfetta era un'utopia per chi non aveva preso provvedimenti per tempo. Oggi, invece, anche per gli adulti è più che sdoganato ed è ormai un trend in crescita, che ha molti pro e solo qualche contro. "Sempre più spesso la terapia ortodontica viene richiesta o suggerita a persone di 30 o 40 anni, a volte anche 50enni e 60enni. Prima di farlo, però, bisogna assicurarsi che le gengive siano in salute e, naturalmente, che non vi siano carie". A spiegarlo è Giulio Rasperini, professore associato di parodontologia presso l'Università di Milano ed esperto della Società italiana di Parodontologia e Implantologia (Sido). Riallineare i denti è utile anche da adulti, e i motivi non sono solo estetici. "Una dentatura ben allineata, infatti, - prosegue - permette all'articolazione temporomandibolare di lavorare in uno stato di equilibrio, e questo influenza positivamente la postura generale". Inoltre, permette, di mantenere un'igiene orale migliore, perché "la placca viene rimossa più facilmente con lo spazzolino, i denti si cariano meno e le gengive sono meno infiammate". Ma quale tipo di apparecchio scegliere? Si può semplificare dicendo che ne esistono di tre tipi. Gli allineatori trasparenti, ovvero le mascherine, che funzionano molto bene quasi sempre, tranne alcuni spostamenti particolari, "sono un sistema semplice e non ingombrante, va tolto solamente ogni volta che si mangia e si lavano i denti", precisa Rasperini. Un'altra possibilità è l'apparecchio linguale fisso, che viene inserito nella parte interna dell'arcata dentale: "è estetico, ma più complicato e costoso, non si vede ma provoca un ingombro per la lingua che crea disagio. Inoltre, come quello tradizionale, può non essere facile da pulire dopo mangiato". Infine, c'è il modello tradizionale, ovvero l'apparecchio fisso applicato sulla parete esterna dei denti, che ha oggi la possibilità di avere i gancetti (brackets) in ceramica o trasparenti, meno visibili di quelli tradizionali metallici: "è il più evidente esteticamente ma ha la migliore versatilità ed è il sistema più economico". Il problema, nell'adulto, non è che i denti non si spostano, prosegue Rasperini, "piuttosto che non si possono modificare le anomalie ossee, come avviene invece con i pazienti più piccoli. Pertanto, una volta allineati i denti, è necessario utilizzare delle contenzioni, che possono durare a vita se si vuole mantenere il risultato ottenuto". La contenzione può essere effettuata tramite mascherina (in questo caso va tenuta di notte), o tramite splintaggio linguale, ovvero i denti vengono bloccati con una legatura fissa interna incollata tra i denti. L'adulto, inoltre, può essere interessato da malattia parodontale: "in tal caso va prima trattata questa, altrimenti c'è il rischio di perdere i denti". Altra caratteristica dei pazienti adulti, infine, è che chiedono tutto e subito, e questo spesso non è possibile: "ci sono tempi biologici che vanno rispettati, ma esistono oggi tecniche per accelerare la terapia ortodontica previa stimolazione chirurgica dell'osso".(ANSA).

Tags

11 giugno 2019

Diminuire font

Ingrandire font

Stampa

Condividi

Mail

**[ APPARECCHIO PER GLI ADULTI? SI', SE GENGIVE SONO SANE ]**

SALUTE IL GAZZETTINO.it
Medicina, Prima Infanzia, Benessere

MEDICINA

Apparecchio per gli adulti, sì se le gengive sono sane



Un tempo l'apparecchio ai denti era relegato all'infanzia, e la dentatura perfetta era un'utopia per chi non aveva preso provvedimenti per tempo. Oggi, invece, anche per gli adulti è ormai un trend in crescita, che ha molti pro e solo qualche contro.

«Una dentatura ben allineata, infatti, - prosegue - permette all'articolazione temporomandibolare di lavorare in uno stato di equilibrio, e questo influenza positivamente la postura generale».

Ma quale tipo di apparecchio scegliere? Si può semplificare dicendo che ne esistono di tre tipi. Gli allineatori trasparenti, ovvero le mascherine, che funzionano molto bene quasi sempre, tranne alcuni spostamenti particolari.

La contenzione può essere effettuata tramite mascherina (in questo caso va tenuta di notte), o tramite splintaggio linguale, ovvero i denti vengono bloccati con una legatura fissa interna incollata tra i denti.

Martedì 11 Giugno 2019, 15:35
© RIPRODUZIONE RISERVATA

DIVENTA FAN DEL GAZZETTINO



Alcolometro



Quanti alcolici potrò bere stasera? Quanto alcol puoi bere al bar o al ristorante senza rischiare il ritiro della patente e incidenti stradali.

Form fields for Alcolometro: Sesso (Maschio), Stato (Stomaco pieno), Peso (fino a 60 kg).

Adesso puoi scegliere due strade:

Cosa bevi di solito? Scegli la bevanda da bere

Quanto bevi di solito? Scegli il numero di bicchieri

Calcola

Calcola

Calcola Calorie



Quante calorie "costa" lo sfizio di un cioccolatino o di un fritto? Il calcolatore è un facile strumento per conoscere le calorie che assumi con gli alimenti più comuni.

Scegli l'alimento

Dropdown menu for food selection, currently showing 'Agnello'.

Scegli quanto mangiarne

Dropdown menu for quantity selection, currently showing '50 gr.'.

Quanto pesi? (in kg)

Input field for weight in kg.

Calcola

Cerca farmaci



Trova il farmaco generico equivalente a quello di marca sulla base del principio attivo, del nome, della categoria terapeutica

SALUTE IL MATTINO.it  
Medicina, Prima Infanzia, Benessere

MEDICINA

## Apparecchio per gli adulti, sì se le gengive sono sane



Un tempo l'apparecchio ai denti era relegato all'infanzia, e la dentatura perfetta era un'utopia per chi non aveva preso provvedimenti per tempo. Oggi, invece, anche per gli adulti è ormai un trend in crescita, che ha molti pro e solo qualche contro. «Sempre più spesso la terapia ortodontica viene richiesta o suggerita a persone di 30 o 40 anni, a volte anche 50enni e 60enni. Prima di farlo, però, bisogna assicurarsi che le gengive siano in salute e, naturalmente, che non vi siano carie». A spiegarlo è Giulio Rasperini, professore associato di parodontologia presso l'Università di Milano ed esperto della Società italiana di Parodontologia e Implantologia (Sidp). Riallineare i denti è utile anche da adulti, e i motivi non sono solo estetici.

«Una dentatura ben allineata, infatti, - prosegue - permette all'articolazione temporomandibolare di lavorare in uno stato di equilibrio, e questo influenza positivamente la postura generale». Inoltre, permette, di mantenere un'igiene orale migliore, perché «la placca viene rimossa più facilmente con lo spazzolino, i denti si cariano meno e le gengive sono meno infiammate».

Ma quale tipo di apparecchio scegliere? Si può semplificare dicendo che ne esistono di tre tipi. Gli allineatori trasparenti, ovvero le mascherine, che funzionano molto bene quasi sempre, tranne alcuni spostamenti particolari, «sono un sistema semplice e non ingombrante, va tolto solamente ogni volta che si mangia e si lavano i denti» precisa Rasperini. Un'altra possibilità è l'apparecchio linguale fisso, che viene inserito nella parte interna dell'arcata dentale: «E' estetico, ma più complicato e costoso, non si vede ma provoca un ingombro per la lingua che crea disagio. Inoltre, come quello tradizionale, può non esser facile da pulire dopo mangiato».

La contenzione può essere effettuata tramite mascherina (in questo caso va tenuta di notte), o tramite splintaggio linguale, ovvero i denti vengono bloccati con una legatura fissa interna incollata tra i denti.



### Alcolometro



**Quanti alcolici potrò bere stasera?**  
Quanto alcol puoi bere al bar o al ristorante senza rischiare il ritiro della patente e incidenti stradali.

Sesso

Stato

Peso

Adesso puoi scegliere due strade:

<p><b>Cosa bevi di solito?</b> Scegli la bevanda da bere</p> <p><input type="button" value="Calcola"/></p>	<p><b>Quanto bevi di solito?</b> Scegli il numero di bicchieri</p> <p><input type="button" value="Calcola"/></p>
--	--

### Calcola Calorie



Quante calorie "costa" lo sfizio di un cioccolatino o di un fritto? Il **calcola-calorie** è un facile strumento per conoscere le calorie che assumi con gli alimenti più comuni.

Scegli l'alimento

Scegli quanto mangiarne

Quanto pesi? (in kg)

L'adulto, inoltre, può essere interessato da malattia parodontale: «In tal caso va prima trattata questa, altrimenti c'è il rischio di perdere i denti». Altra caratteristica dei pazienti adulti, infine, è che chiedono tutto e subito, e questo spesso non è possibile: «I sono tempi biologici che vanno rispettati, ma esistono oggi tecniche per accelerare la terapia ortodontica previa stimolazione chirurgica dell'osso».

Martedì 11 Giugno 2019, 15:35  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

**DIVENTA FAN DEL MATTINO**

 Segui @mattinodinapoli

### Cerca farmaci



Trova il farmaco generico equivalente a quello di marca sulla base del principio attivo, del nome, della categoria terapeutica

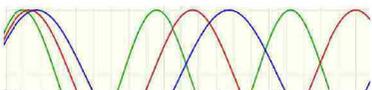
Nome commerciale

Nome equivalente (principio attivo)  
Acarbosio

Categoria terapeutica  
A - Apparato Gastrointestinale e Metabolismo

**Cerca**

### Bioritmi



Vuoi conoscere ogni giorno il tuo stato di forma fisica, emotiva spirituale e mentale? Riempi i campi qui sotto

Inserisci la data di nascita  
1 Gennaio 1940

Inserisci la data da calcolare  
1 Gennaio 1940

Indica a quale bioritmo sei interessato (li puoi scegliere anche tutti)

Mentale  Spirituale

Fisico  Emozionale

**Invia**

Questo sito utilizza **cookie** tecnici e profilativi, sia propri che di terze parti, per migliorare le funzionalità e per inviarti pubblicità e contenuti in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie [clicca qui](#).  
**Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie.**

CALTAGIRONE EDITORE | IL MESSAGGERO | CONTATTI | PRIVACY  
© 2019 IL MATTINO - C.F. 01136950639 P. IVA 05317851003

SALUTE

Martedì 11 Giugno - agg. 15:44

MEDICINA BAMBINI E ADOLESCENZA BENESSERE E FITNESS PREVENZIONE ALIMENTAZIONE SALUTE DONNA LA COPPIA STORIE FOCUS

# Apparecchio per gli adulti, sì se le gengive sono sane

SALUTE > MEDICINA

Martedì 11 Giugno 2019



Un tempo l'apparecchio ai denti era relegato all'infanzia, e la dentatura perfetta era un'utopia per chi non aveva preso provvedimenti per tempo. Oggi, invece, anche per gli adulti è ormai un trend in crescita, che ha molti pro e solo qualche contro. «Sempre più spesso la terapia ortodontica viene richiesta o

suggerita a persone di 30 o 40 anni, a volte anche 50enni e 60enni. Prima di farlo, però, bisogna assicurarsi che le gengive siano in salute e, naturalmente, che non vi siano carie». A spiegarlo è Giulio Rasperini, professore associato di parodontologia presso l'Università di Milano ed esperto della Società italiana di Parodontologia e Implantologia (Sidp). Riallineare i denti è utile anche da adulti, e i motivi non sono solo estetici.

«Una dentatura ben allineata, infatti, - prosegue - permette all'articolazione temporomandibolare di lavorare in uno stato di equilibrio, e questo influenza positivamente la postura generale». Inoltre, permette, di mantenere un'igiene orale migliore, perché «la placca viene rimossa più facilmente con lo spazzolino, i denti si cariano meno e le gengive sono meno infiammate».

Ma quale tipo di apparecchio scegliere? Si può semplificare dicendo che ne esistono di tre tipi. Gli allineatori trasparenti, ovvero le mascherine, che funzionano molto bene quasi sempre, tranne alcuni spostamenti particolari, «sono un sistema semplice e non ingombrante, va tolto solamente ogni volta che si mangia e si lavano i denti» precisa Rasperini. Un'altra possibilità è l'apparecchio linguale fisso, che viene inserito nella parte interna dell'arcata dentale: «E' estetico, ma più complicato e costoso, non si vede ma provoca un ingombro per la lingua che crea disagio. Inoltre, come quello tradizionale, può non esser facile da pulire dopo mangiato».

La contenzione può essere effettuata tramite mascherina (in questo caso va tenuta di

PLAY

LE VOCI DEL MESSAGGERO

Padre Rozzi, il professore gesuita che insegnava a dire tutto in tre righe

di Pietro Piovani

00:00 / 00:00

Incredibile grandinata a Monaco di Baviera, chicchi grossi come sassi

Auto taglia la strada, l'incidente (visto dal posto di guida) è impressionante

Meghan Markle, il marito Harry la riprende in pubblico: «Voltati!»

Nazionale, Bonucci fiducioso: «Per il match con la Bosnia sensazioni positive»

SMART CITY ROMA

STIMA DELLA QUALITÀ DELL'ARIA

PM 10

46.90 particolato 10 micron  
Valore alto ma entro i livelli di allarme



SALUTE

notte), o tramite splintaggio linguale, ovvero i denti vengono bloccati con una legatura fissa interna incollata tra i denti. L'adulto, inoltre, può essere interessato da malattia parodontale: «In tal caso va prima trattata questa, altrimenti c'è il rischio di perdere i denti». Altra caratteristica dei pazienti adulti, infine, è che chiedono tutto e subito, e questo spesso non è possibile: «I sono tempi biologici che vanno rispettati, ma esistono oggi tecniche per accelerare la terapia ortodontica previa stimolazione chirurgica dell'osso».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

COMMENTA

ULTIMI INSERITI PIÙ VOTATI

0 di 0 commenti presenti



In amore a ciascuno il suo "tipo": ognuno di noi sceglie partner simili tra loro



Intervento a cuore battente per asportare cancro del polmone a Roma



Infezioni resistenti, "souvenir" di viaggio per 500 mila italiani



Uova, legume con infarto e ictus. «Mangiarne più di una al giorno aumenta i rischi»



Mal di testa e febbre alta, 50enne colpito da rara forma di meningite

## ROMA OMNIA VATICAN CARD

Visita i Musei Vaticani, la Cappella Sistina e San Pietro senza stress. Salta la fila e risparmia

Prenota adesso la tua visita a Roma



VISITE TRAVEL CARD BUS TOUR  
GUIDA MAPPA APP



## Il Messaggero TV



Alicia Giménez-Bartlett a Massenzio  
di Riccardo De Palo - video Davide Fracassi/Ag. Toiati

**Alicia Giménez-Bartlett: a Massenzio, e poi il nuovo libro su Petra Delicado**



## Apparecchio per gli adulti, sì se le gengive sono sane



Un tempo l'apparecchio ai denti era relegato all'infanzia, e la dentatura perfetta era un'utopia per chi non aveva preso provvedimenti per tempo.



Oggi, invece, anche per gli adulti è ormai un trend in crescita, che ha molti pro e solo qualche contro. «Sempre più spesso la terapia ortodontica viene richiesta o suggerita a persone di 30 o 40 anni, a volte anche 50enni e 60enni. Prima di farlo, però, bisogna assicurarsi che le gengive siano in salute e, naturalmente, che non vi siano carie».



A spiegarlo è Giulio Rasperini, professore associato di parodontologia presso l'Università di Milano ed esperto della Società italiana di Parodontologia e Implantologia (Sidp). Riallineare i denti è utile anche da adulti, e i motivi non sono solo estetici.

«Una dentatura ben allineata, infatti, - prosegue - permette all'articolazione temporomandibolare di lavorare in uno stato di equilibrio, e questo influenza positivamente la postura generale». Inoltre, permette, di mantenere un'igiene orale migliore, perché «la placca viene rimossa più facilmente con lo spazzolino, i denti si cariano meno e le gengive sono meno infiammate».

RIMANI CONNESSO CON LEGGO

Facebook

Twitter

ROMA



SFOGLIA IL GIORNALE

MILANO



SFOGLIA IL GIORNALE

ROMA OMNIA VATICAN CARD

Visita i Musei Vaticani, la Cappella Sistina e San Pietro senza stress. Salta la fila e risparmia

Prenota adesso la tua visita a Roma

Ma quale tipo di apparecchio scegliere? Si può semplificare dicendo che ne esistono di tre tipi. Gli allineatori trasparenti, ovvero le mascherine, che funzionano molto bene quasi sempre, tranne alcuni spostamenti particolari, «sono un sistema semplice e non ingombrante, va tolto solamente ogni volta che si mangia e si lavano i denti» precisa Rasperini. Un'altra possibilità è l'apparecchio linguale fisso, che viene inserito nella parte interna dell'arcata dentale: «E' estetico, ma più complicato e costoso, non si vede ma provoca un ingombro per la lingua che crea disagio. Inoltre, come quello tradizionale, può non esser facile da pulire dopo mangiato».

La contenzione può essere effettuata tramite mascherina (in questo caso va tenuta di notte), o tramite splintaggio linguale, ovvero i denti vengono bloccati con una legatura fissa interna incollata tra i denti. L'adulto, inoltre, può essere interessato da malattia parodontale: «In tal caso va prima trattata questa, altrimenti c'è il rischio di perdere i denti». Altra caratteristica dei pazienti adulti, infine, è che chiedono tutto e subito, e questo spesso non è possibile: «I sono tempi biologici che vanno rispettati, ma esistono oggi tecniche per accelerare la terapia ortodontica previa stimolazione chirurgica dell'osso».

Martedì 11 Giugno 2019, 15:35

© RIPRODUZIONE RISERVATA

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE..

COMMENTA

ULTIMI INSERITI PIÙ VOTATI

0 di 0 commenti presenti



**LE ALTRE NOTIZIE**



**PAVIA**  
«Negro in bici in tangenziale, spero lo travolga»: bufera per il tweet del prof



**LA BIMBA FERITA**  
Napoli, Noemi ferita in strada dal sicario: la bimba dimessa dall'ospedale, torna a casa



**IL CASO**  
Matera, «la mia convivente mi stressa»: evade dai domiciliari e si fa arrestare

**GUIDA ALLO SHOPPING**



**Piastra Ghd: la migliore in commercio per capelli lisci o ricci in una sola passata**

**Cerca il tuo immobile all'asta**

Regione

Provincia

Fascia di prezzo

Data

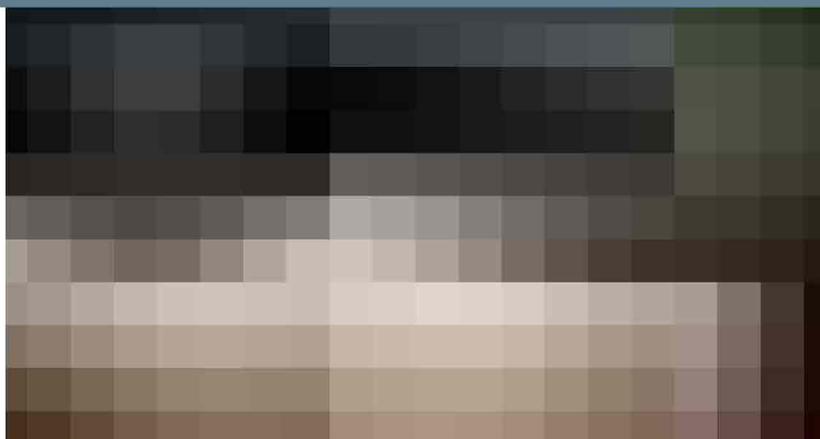
**APPARECCHIO DA ADULTI SE GENGIVE SANE**

(ANSA) - ROMA, 11 GIU - Un tempo l'apparecchio ai denti era relegato all'infanzia, e la dentatura perfetta era un'utopia per chi non aveva preso provvedimenti per tempo. Oggi, invece, anche per gli adulti è più che sdoganato ed è ormai un trend in crescita, che ha molti pro e solo qualche contro. "Sempre più spesso la terapia ortodontica viene richiesta o suggerita a persone di 30 o 40 anni, a volte anche 50enni e 60enni. Prima di farlo, però, bisogna assicurarsi che le gengive siano in salute e, naturalmente, che non vi siano carie". A spiegarlo è Giulio Rasperini, professore associato di parodontologia presso l'Università di Milano ed esperto della Società italiana di Parodontologia e Implantologia (Sidp). Riallineare i denti è utile anche da adulti, e i motivi non sono solo estetici. "Una dentatura ben allineata, infatti, - prosegue - permette all'articolazione temporomandibolare di lavorare in uno stato di equilibrio, e questo influenza positivamente la postura generale". Continua

[ APPARECCHIO DA ADULTI SE GENGIVE SANE ]

Navigando all'interno del sito NewsstandHub accetti la privacy policy, termini di utilizzo e l'uso dei cookie. NewsstandHub utilizza cookie propri e di terze parti.

[Chiudi ed accetta](#)



## Apparecchio da adulti? Solo con gengive sane: i consigli dell'esperto

Publicato martedì, 11 giugno 2019 - [Sky News Tg24](#)

I pro e i contro secondo Giulio Rasperini, professore associato di parodontologia all'Università di Milano e membro della Società italiana di Parodontologia e Implantologia (Sidp). Non è mai troppo tardi per mettere l'apparecchio: la dentatura può essere sistemata anche quando non si è più giovanissimi, basta qualche accortezza in più. Ecco i pro e i contro dell'apparecchio da adulti secondo Giulio Rasperini, professore associato di parodontologia all'Università di Milano, ed esperto della Società italiana di Parodontologia e Implantologia (Sidp).

Fino a qualche anno fa si era soliti pensare che l'apparecchio ai denti fosse utile solo se applicato in giovane età. Oggi invece, come ricorda Rasperini, sempre più adulti curano il proprio sorriso: se non si hanno carie e se le gengive sono in salute non vi sarebbero particolari controindicazioni. **Pro e contro dell'apparecchio da adulti**

"Sempre più spesso la terapia ortodontica viene richiesta o suggerita a persone di 30 o 40 anni, a volte anche 50enni e 60enni. Prima di farlo, però, bisogna assicurarsi che le gengive siano in salute e, naturalmente, che non vi siano carie", spiega l'esperto, ricordando i diversi benefici associati a una dentatura allineata. Avere i denti in posizione corretta oltre a migliorare l'igiene orale, interviene sull'equilibrio dell'articolazione temporomandibolare e ha effetti benefici anche sulla postura.

L'unico fattore da non sottovalutare è che quando si è adulti non si può intervenire sulle anomalie ossee. Come ricorda l'esperto, una volta allineati i denti è necessario "utilizzare delle contenzioni, che possono durare a vita se si vuole mantenere il risultato ottenuto". Per preservare la posizione corretta della dentatura si può optare per una mascherina da tenere tutte le notti o si può scegliere di 'bloccare' i denti con lo splintaggio linguale.

Nel caso in cui il paziente soffra di malattia parodontale, prima di poter

correggere la dentatura è necessario trattare la patologia. Intervenire prima del suo debellamento potrebbe comportare la perdita dei denti.

#### Che apparecchio scegliere?

Come ricorda Rasperini, esistono tre differenti macro tipologie di apparecchi: gli allineatori trasparenti, l'apparecchio linguale fisso e quello 'tradizionale' fissato alla parte esterna dei denti.

Gli allineatori trasparenti sono delle mascherine trasparenti che vanno tolte solo quando si consuma del cibo o quando si lavano i denti.

L'apparecchio linguale fisso, secondo l'esperto, "è estetico, ma più complicato e costoso: non si vede ma provoca un ingombro per la lingua che crea disagio".

L'apparecchio tradizionale, invece, nonostante sia il più evidente dal punto di vista estetico è il sistema più versatile e al contempo economico.

Tag: [#Salute-e-benessere](#)

 CONDIVIDI



## Altri articoli pubblicati da Sky News Tg24



### 1994-serie-tv-foto

Publicato martedì, 11 giugno 2019 - [Sky News Tg24](#)

Sky presenta ufficialmente 1994, l'ultimo capitolo della trilogia iniziata con 1992 e portata avanti con 1993, una produzione originale SKY e WILDSIDE, in onda prossimamente. Sotto è possibile vedere il primo teaser, nella...

[LEGGI TUTTO](#)

 CONDIVIDI



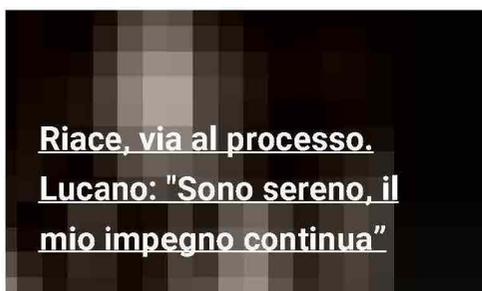
### Calcutta: in arrivo l'album "Evergreen... E altre canzoni"

Publicato martedì, 11 giugno 2019 - [Sky News Tg24](#)

Calcutta sta per pubblicare "Evergreen... E altre canzoni": alle tracce dell'ultimo album si aggiungeranno nuovi brani News da Calcutta, che ha annunciato l'arrivo di "Evergreen... E altre canzoni", nuova versione del suo ultimo album. Si...

[LEGGI TUTTO](#)

 CONDIVIDI



### Riace, via al processo. Lucano: "Sono sereno, il mio impegno continua"

Publicato martedì, 11 giugno 2019 - [Sky News Tg24](#)



### Samsung Galaxy Fold, possibile arrivo sul mercato a luglio

Publicato martedì, 11 giugno 2019 - [Sky News Tg24](#)

ATTUALITÀ LECCE BRINDISI TARANTO BARI BAT FOGGIA SPORT MOTORI VIAGGI SALUTE CASA CULTURA

# SALUTE

Medicina, Prima Infanzia, Benessere

Home Medicina Bambini e Adolescenza Benessere e Fitness Prevenzione Alimentazione Salute Donna La Coppia Storie Foto e Video Focus

MEDICINA

## Apparecchio per gli adulti, sì se le gengive sono sane



Un tempo l'apparecchio ai denti era relegato all'infanzia, e la dentatura perfetta era un'utopia per chi non aveva preso provvedimenti per tempo. Oggi, invece, anche per gli adulti è ormai un trend in crescita, che ha molti pro e solo qualche contro. «Sempre più spesso la terapia ortodontica viene richiesta o suggerita a persone di 30 o 40 anni, a volte anche 50enni e 60enni. Prima di farlo, però, bisogna assicurarsi che le gengive siano in salute e, naturalmente, che non vi siano carie». A spiegarlo è Giulio Rasperini, professore associato di parodontologia presso l'Università di Milano ed esperto della Società italiana di Parodontologia e Implantologia (Sidp). Riallineare i denti è utile anche da adulti, e i motivi non sono solo estetici.

«Una dentatura ben allineata, infatti, - prosegue - permette all'articolazione temporomandibolare di lavorare in uno stato di equilibrio, e questo influenza positivamente la postura generale». Inoltre, permette, di mantenere un'igiene orale migliore, perché «la placca viene rimossa più facilmente con lo spazzolino, i denti si cariano meno e le gengive sono meno infiammate».

Ma quale tipo di apparecchio scegliere? Si può semplificare dicendo che ne esistono di tre tipi. Gli allineatori trasparenti, ovvero le mascherine, che funzionano molto bene quasi sempre, tranne alcuni spostamenti particolari, «sono un sistema semplice e non ingombrante, va tolto solamente ogni volta che si mangia e si lavano i denti» precisa Rasperini. Un'altra possibilità è l'apparecchio linguale fisso, che viene inserito nella parte interna dell'arcata dentale: «E' estetico, ma più complicato e costoso, non si vede ma provoca un ingombro per la lingua che crea disagio. Inoltre, come quello tradizionale, può non esser facile da pulire dopo mangiato».

La contenzione può essere effettuata tramite mascherina (in questo caso va tenuta di notte), o tramite splintaggio linguale, ovvero i denti vengono bloccati con una legatura fissa interna incollata tra i denti.



### Alcolometro



**Quanti alcolici potrò bere stasera?**  
Quanto alcol puoi bere al bar o al ristorante senza rischiare il ritiro della patente e incidenti stradali.

Sesso   
Stato   
Peso

Adesso puoi scegliere due strade:

#### Cosa bevi di solito?

Scegli la bevanda da bere

Calcola

#### Quanto bevi di solito?

Scegli il numero di bicchieri

Calcola

### Calcola Calorie



Quante calorie "costa" lo sfizio di un cioccolatino o di un fritto? Il **calcola-calorie** è un facile strumento per conoscere le calorie che assumi con gli alimenti più comuni.

Scegli l'alimento

Scegli quanto mangiarne

Quanto pesi? (in kg)

Calcola

L'adulto, inoltre, può essere interessato da malattia parodontale: «In tal caso va prima trattata questa, altrimenti c'è il rischio di perdere i denti». Altra caratteristica dei pazienti adulti, infine, è che chiedono tutto e subito, e questo spesso non è possibile: «I sono tempi biologici che vanno rispettati, ma esistono oggi tecniche per accelerare la terapia ortodontica previa stimolazione chirurgica dell'osso».

Martedì 11 Giugno 2019, 15:35  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

### Cerca farmaci



Trova il farmaco generico equivalente a quello di marca sulla base del principio attivo, del nome, della categoria terapeutica

Nome commerciale

Nome equivalente (principio attivo)

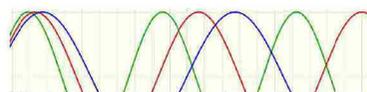
Acarbosio

Categoria terapeutica

A - Apparato Gastrointestinale e Metabolismo

Cerca

### Bioritmi



Vuoi conoscere ogni giorno il tuo stato di forma fisica, emotiva spirituale e mentale? Riempi i campi qui sotto

Inserisci la data di nascita

1 Gennaio 1940

Inserisci la data da calcolare

1 Gennaio 1940

Indica a quale bioritmo sei interessato (li puoi scegliere anche tutti)

Mentale

Spirituale

Fisico

Emozionale

Invia

Questo sito utilizza **cookie** tecnici e profilativi, sia propri che di terze parti, per migliorare le funzionalità e per inviarti pubblicità e contenuti in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie [clicca qui](#).  
Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie.

CALTAGIRONE EDITORE | IL MESSAGGERO | CONTATTI | PRIVACY  
© 2019 QUOTIDIANO DI PUGLIA - C.F. e P.I. 05501101009

**BREAKING NEWS** [Gioco d'azzardo, dibattito a Salerno: "Allontanare le sale gioco dai luoghi sensibili"](#)
[Home](#) / [Medicina Oggi](#) / [Apparecchio per gli adulti, sì se le gengive sono sane](#)

IN PRIMO PIANO

IN PRIMO PIANO

## APPARECCHIO PER GLI ADULTI, SÌ SE LE GENGIVE SONO SANE

Un tempo l'apparecchio ai denti era relegato all'infanzia, e la dentatura perfetta era un'utopia per chi non aveva preso provvedimenti per tempo. Oggi, invece, anche per gli adulti è ormai un trend in crescita, che ha molti pro e solo qualche contro.

«Sempre più spesso la terapia ortodontica viene richiesta o suggerita a persone di 30 o 40 anni, a volte anche 50enni e 60enni. Prima di farlo, però, bisogna assicurarsi che le gengive siano in salute e, naturalmente, che non vi siano carie».

A spiegarlo è Giulio Rasperini, professore associato di parodontologia presso l'Università di Milano ed esperto della Società italiana di Parodontologia e Implantologia (Sidp). Riallineare i denti è utile anche da adulti, e i motivi non sono solo estetici.

Fonte: Google News - Medicina Oggi site-ilmessaggero.it

### TAGS POPOLARI

2016 2017 2018 2019 [america](#) [amore](#)  
[bambini](#) [bambino](#) [bellezza](#) [bene](#)  
[benessere](#) [comune](#) [coppia](#) [corpo](#)  
[donna](#) [estate](#) [europa](#) [fidanzati](#) [fisico](#) [gara](#)  
[italia](#) [italiani](#) [italiano](#) [malattie](#) [mamma](#)  
[matrimonio](#) [medicina](#) [medico](#)  
[mentale](#) [natura](#) [naturale](#) [perché](#) [psicologi](#)  
[salute](#) [sesso](#) [sessualità](#) [soluzione](#) [sport](#)  
[usa](#) [viaggi](#) [vita](#) [vita di coppia](#) [viver](#)  
[vivere](#) [vivere bene](#)

Tags [APPARECCHIO](#) [ASSOCIATO](#) [GENGIVE](#) [ITALIA](#) [NATURA](#) [PARODONTOLOGIA](#) [PROFESSORE](#)

SALUTE E BENESSERE

11 giugno 2019

## Apparecchio da adulti? Solo con gengive sane: i consigli dell'esperto



I TITOLI DI SKY TG24 DELLE 8 DEL 11/6

I pro e i contro secondo Giulio Rasperini, professore associato di parodontologia all'Università di Milano e membro della Società italiana di Parodontologia e Implantologia (Sidp)

Non è mai troppo tardi per mettere l'apparecchio: la dentatura può essere sistemata anche quando non si è più giovanissimi, basta qualche accortezza in più. Ecco i pro e i contro dell'apparecchio da adulti secondo Giulio Rasperini, professore associato di parodontologia all'Università di Milano, ed esperto della Società italiana di Parodontologia e Implantologia (Sidp).

Fino a qualche anno fa si era soliti pensare che l'apparecchio ai denti fosse utile solo se applicato in giovane età. Oggi invece, come ricorda Rasperini, sempre più adulti curano il proprio sorriso: se non si hanno carie e se le gengive sono in salute non vi sarebbero particolari controindicazioni.

### Pro e contro dell'apparecchio da adulti

"Sempre più spesso la terapia ortodontica viene richiesta o suggerita a persone di 30 o 40 anni, a volte anche 50enni e 60enni. Prima di farlo, però, bisogna assicurarsi che le gengive siano in salute e, naturalmente, che non vi siano carie", spiega l'esperto, ricordando i diversi benefici associati a una dentatura allineata. Avere i denti in posizione corretta oltre a migliorare l'igiene orale, interviene sull'equilibrio dell'articolazione temporomandibolare e ha effetti benefici anche sulla postura.

L'unico fattore da non sottovalutare è che quando si è adulti non si può intervenire sulle anomalie ossee. Come ricorda l'esperto, una volta allineati i denti è necessario "utilizzare delle contenzioni, che possono durare a vita se si vuole mantenere il risultato ottenuto". Per preservare la posizione corretta della dentatura si può optare per una mascherina da tenere tutte le notti o si può scegliere di 'bloccare' i denti con lo splintaggio linguale.

Nel caso in cui il paziente soffra di malattia parodontale, prima di poter correggere la dentatura è necessario trattare la patologia. Intervenire prima del suo debellamento potrebbe comportare la perdita dei denti.

### Che apparecchio scegliere?

Come ricorda Rasperini, esistono tre differenti macro tipologie di apparecchi: gli allineatori trasparenti, l'apparecchio linguale fisso e quello 'tradizionale' fissato alla parte esterna dei denti.

Gli allineatori trasparenti sono delle mascherine trasparenti che vanno tolte solo quando si consuma del cibo o quando si lavano i denti.

L'apparecchio linguale fisso, secondo l'esperto, "è estetico, ma più complicato e costoso:

ULTIMI VIDEO →



### Carico Immediato completo

Con il carico immediato puoi avere denti fissi in poche ore per intere arcate dentali.

ETICA Etica Dentale

Scopri di più

### I PIÙ VISTI DI OGGI



I Titoli delle 18 del 10/6

non si vede ma provoca un ingombro per la lingua che crea disagio". L'apparecchio tradizionale, invece, nonostante sia il più evidente dal punto di vista estetico è il sistema più versatile e al contempo economico.

TAG

denti

apparecchio



Segui Sky TG24 sui social:



## SCELTI PER TE



SALUTE-E-BENESSERE

Infarto e parodontite, rischio doppio se la glicemia è fuori controllo



SALUTE-E-BENESSERE

Prevenzione diabete: malattia ritardata di 2 anni con nuovo farmaco



SALUTE-E-BENESSERE

Obesità e disturbi metabolismo: sonno irregolare ne aumenta il rischio



SALUTE-E-BENESSERE

Le leggi dell'amore: secondo uno studio ognuno ha un partner 'tipo'



2 I titoli delle 8 di Sky TG24 dell'11/06



3 New York, elicottero contro grattacielo: morto il pilota



4 Tempesta di grandine in Germania, a Monaco di Baviera. VIDEO



5 Femminicidio a Cisterna di Latina, il marito ha confessato

## I PIÙ LETTI DI OGGI



1 Passeggero scambia uscita d'emergenza per il bagno: aereo bloccato

2 New York, elicottero contro grattacielo a Manhattan. VIDEO

3 Insulti a Falcone e Borsellino in programma Rai, al via istruttoria

4 Germania, i marchi tedeschi non "scadono": ancora usati per pagamenti

5 New York, elicottero contro grattacielo: identificato corpo del pilota

Questo sito utilizza cookie, anche di terze parti, per inviarti pubblicità e servizi in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie [clicca qui](#).  
 Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie. OK



**IN DIRETTA**  
 Guarda la diretta video



**Effetto giorno le notizie in 60 minuti**  
 Simone Spetia

**Programmi**

Palinsesto

Podcast

Notizie

Archivio

Conduttori

Chi siamo

Blog

Frequenze

Accedi a MYRADIO24



# Obiettivo Salute

Condotto da **Nicoletta Carbone**  
 Dal Lunedì al Venerdì, ore 12.00 e 23.05

ISCRIVITI

**Il Programma**   **Le Puntate**   **Social**   **Extra**

**ANTIBIOTICI - POMODORO**

play button, progress bar, +, share, download

**This video is either unavailable or not supported in this browser**

**Error Code: MEDIA\_ERR\_SRC\_NOT\_SUPPORTED**  
*If you are using an older browser, please try upgrading or installing Flash.*  
 Session ID: 2019-06-06:4a50afc06379427359a59e10 Player ID: jp-p-player\_5cf8f8cc73a4d-video

OK

06/06/2019

## Antibiotici - Pomodoro

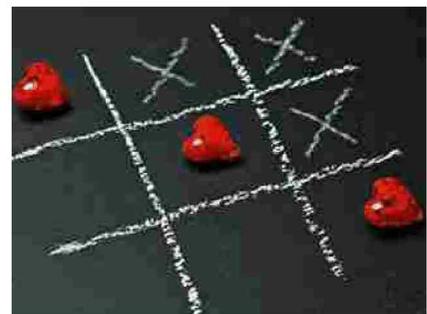


**P**rofilassi antibiotica prima di un trattamento dal dentista. Un ampio studio dell'Università dell'Illinois pubblicato su JAMA Network Open, rivista curata dall'American Medical Association, invita alla cautela. A Obiettivo



### OBIETTIVO SALUTE - RISVEGLIO

[SCOPRI DI PIÙ >](#)



### OBIETTIVO SALUTE WEEKEND

[SCOPRI DI PIÙ >](#)

Salute il commento del prof. **Mario Aimetti**, docente del Dipartimento di Parodontologia dell'Università di Torino e presidente della **Società Italiana di Parodontologia** e Implantologia.

Pomodoro: le sue virtù sempre più studiate dalla scienza. Per una ricerca pubblicata sulla rivista medica Asia Journal Clinical Nutrition è infatti un importante alleato per la fertilità maschile, mentre uno studio pubblicato su Food Science & Nutrition sottolinea come il succo di pomodoro non salato riesca ad abbassare la pressione del sangue e il colesterolo cattivo riducendo così il rischio di malattie cardiovascolari. A Obiettivo Salute il commento del dottor **Stefano Erzegovesi**, specialista in Scienze dell'alimentazione al San Raffaele di Milano.

**Diretta Facebook** Con il dottor **Giorgio Donegani**, tecnologo alimentare, esperto di nutrizione ed educazione alimentare parliamo di frigorifero. Lo usiamo al meglio? La parola all'esperto

PUNTATA PRECEDENTE



**I medici del futuro - La pennichella**

05/06/2019

[VEDI ALTRE PUNTATE >](#)



**LA BUFALA IN TAVOLA**

[SCOPRI DI PIÙ >](#)



[SCOPRI DI PIÙ >](#)



[SCOPRI DI PIÙ >](#)

**ULTIMI PODCAST DI RADIO24**

UNO, NESSUNO, 100MILAN

Offre l'Italia

06/06/2019



24 MATTINO - MORGANA E MERLINO

Parla Claudio Durigon

06/06/2019



24 MATTINO - RASSEGNA STAMPA

Renault, Fca: "Non ci sono le condizioni politiche in..."

06/06/2019



# Più frutta e verdura per proteggere le gengive

Che cioccolato e caramelle  
non facciano bene ai denti è noto  
ma fanno male a tutta la bocca  
Mentre una dieta ricca di vitamine  
e antiossidanti è un toccasana

4

settimane  
di alimentazione  
corretta  
sono bastate  
per ridurre  
notevolmente  
il sanguinamento

di Elena Meli

**L**o sappiamo fin da quando eravamo piccoli: lo zucchero fa male ai denti, con troppi dolcetti e caramelle si rischiano le carie. Ma quel che mangiamo influenza ben più di così la salute della bocca: si è scoperto infatti che una dieta corretta è importante anche per avere gengive più sane e forti, che sanguinano e si infiammano meno. Lo ha dimostrato uno studio tedesco pubblicato sul *Journal of Clinical Periodontology*, in cui un piccolo gruppo di pazienti con gengivite ha cambiato alimentazione per quattro settimane: la modifica della dieta ha previsto la riduzione di carboidrati raffinati e proteine animali e l'incremento dell'introito di acidi grassi omega-3, fibre e antiossidanti, vitamine C e D, principalmente attraverso un aumento del consumo di frutta e verdura. Dopo un mese, il verdetto: a confronto con pazienti che non avevano modificato la loro abituale alimentazione, quelli che avevano virato verso cibi più «verdi» avevano perso peso, aumentato i livelli di vitamina D (spesso ai limiti del deficit) e soprattutto avevano visto ridursi il sanguinamento gengivale, sintomo tipico di un'infiammazione che alla lunga può portare alla parodontite, un'infiammazione grave che coinvolge tutti i tessuti di sostegno, osso compreso, e può provocare perciò la perdita dei

denti. «Questa ricerca conferma quanto già ipotizzavamo, ovvero che una dieta ricca di vitamine e antiossidanti riduce gli indici di infiammazione anche a livello delle gengive», commenta Mario Aimetti, presidente della **Società italiana di parodontologia** e implantologia e docente di parodontologia dell'università di Torino. — La causa dell'infiammazione gengivale è la placca batterica che si deposita sui denti, ma non sempre questa basta a provocare una gengivite: conta infatti la risposta infiammatoria dell'organismo, che è modulata da tanti elementi dello stile di vita fra cui la dieta». Un'alimentazione ricca di vegetali «spegne» perciò l'infiammazione, proteggendo anche le gengive; non ha invece effetti sulla quantità di placca, almeno stando ai dati raccolti dai ricercatori tedeschi. «A livello macroscopico la quantità pare immutata, ma la dieta ha un impatto sulla qualità che con una dieta più sana potrebbe essere meno dannosa», dice Aimetti.

I risultati sottolineano poi l'importanza di limitare i carboidrati raffinati, optando per cibi a basso indice glicemico: una raccomandazione sensata, perché come conclude Aimetti «Sappiamo che la parodontite è legata al diabete di tipo 2, che ne facilita la comparsa e ne peggiora i sintomi: una dieta basata su carboidrati integrali e cibi a basso indice glicemico, che perciò riduca il rischio di iperglicemia e diabete, può contribuire a prevenire lo sviluppo di entrambe le patologie e migliora-

re anche la salute delle gengive».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## Aiuti «naturali»

### Non solo vegetali

Anche il pesce contribuisce al benessere delle gengive grazie agli acidi grassi polinsaturi omega-3, ma secondo uno studio australiano pure l'olio di pesce può aiutare chi non ama salmoni e sgombri

### Benefici kiwi

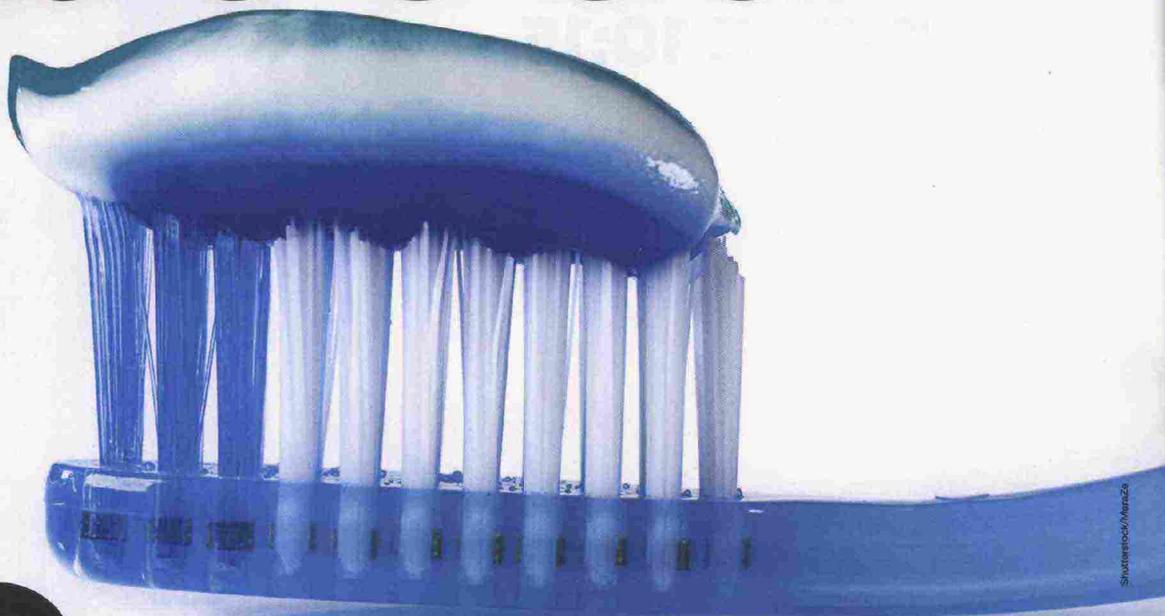
La vitamina C, di cui è ricchissimo questo frutto, è un toccasana per le gengive. «Attenzione però, non c'è un cibo miracoloso, serve una dieta sana nel suo complesso», avverte il parodontologo Mario Aimetti

### Latticini anti-infiammazione

Uno studio giapponese indica che un consumo giornaliero di una porzione di latte, yogurt o formaggio aiuta a ridurre la probabilità di infiammazione gengivale e parodontite

## Focus dossier

# Sempre più pericoli sono nascosti in bocca



**G**li occhi saranno pure la finestra dell'anima, ma la bocca è di certo una finestra spalancata sulla nostra salute. Per capire come stiamo, infatti, a volte basta uno sguardo a denti e gengive: da lì potremmo scoprire se ci dobbiamo preoccupare per il diabete o se corriamo il rischio di avere un infarto, prevedere una vecchiaia di acciacchi o forse accorgerci per tempo se all'orizzonte si addensa l'ipotesi di una demenza. Da qualche anno gli scienziati spiegano che lavarsi i denti serve a ben più che a tenere alla larga tartaro e carie o ad avere l'alito fresco: i vantaggi di un bel sorriso non si limitano all'estetica. Vediamo allora perché, e soprattutto quali malattie hanno a che fare con la nostra igiene orale.

### PERICOLOSA PIGRIZIA

La colpa di tutto è proprio dei batteri che colonizzano denti e gengive quando viene trascurato l'uso dello spazzolino. Non si vedono, ma sono tantissimi: stando alle stime della Società Italiana

di Parodontologia e Implantologia (SidP), nella placca batterica di un solo dente poco pulito se ne annidano tanti quanti gli abitanti della Cina. Ne bastano appena sei in queste condizioni, dicono gli esperti, per avere una "bomba batteriologica" in bocca, pronta a esplodere. E le prime vittime sono i denti, che possono cariarsi, e a seguire le gengive, che si infiammano. È soprattutto da qui che iniziano i guai: «Una parodontite (l'infiammazione gengivale che porta alla perdita di osso attorno alla radice dei denti) nei casi più seri conduce ad avere fra denti e gengive una superficie ricoperta da germi grande quanto il palmo di una mano», afferma Mario Aimetti, presidente SidP e docente di parodontologia dell'Università di Torino. «Una "riserva" di microbi che, oltre a provocare danni sul posto, possono andare nel sangue».

Purtroppo non è un problema per pochi pigroni che non lavano abbastanza i denti: la parodontite è la sesta malattia più diffusa al mondo e in Italia almeno venti milioni di persone ne soffrono, e per otto milioni di persone le gengive sono così

### SOLUZIONE

La scoperta che i batteri della bocca non si limitano a provocare la placca, ma entrano nel circolo sanguigno dando origine (o aggravando) alcune malattie è piuttosto recente.

## Scienza orale

**Il diabete, l'impotenza, le cardiopatie e (per un recente studio) perfino l'Alzheimer, potrebbero dipendere da una scarsa igiene orale.**

di Elena Meli

**43% DEGLI ITALIANI UNDER 35 HA GIÀ AVUTO SEGNI DI SOFFERENZA DELLE GENGIVE**

**40% TENTA CURE FAI DA TE CON ERBE, VITAMINE, COLLUTORI O DENTIFRICI**

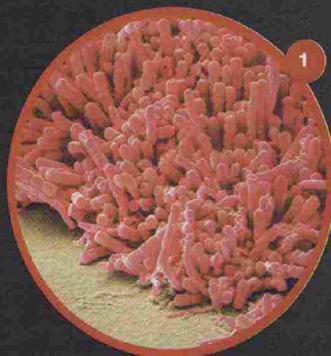
compromesse da rischiare la perdita dei denti: dal sanguinamento quando si lavano all'alito cattivo, al gonfiore alle gengive e ai denti che traballano e poi cadono, infatti, il passo può essere breve.

### MINE VAGANTI

La bomba batteriologica dentale, in realtà fa danni un po' ovunque. Ed è qui che salta fuori il legame fra salute della bocca e benessere generale, come spiega Lorenzo Breschi, presidente dell'Accademia Italiana di Odontoiatria conservativa: «I batteri della bocca possono finire nel circolo sanguigno, e provocare infezioni localizzate (come ascessi, polmoniti ed endocarditi); la loro presenza continua a livello orale però è anche uno stimolo incessante per il sistema immunitario e provoca perciò uno stato di leggera infiammazione, cronica e generalizzata. Da cui poi nascono altri guai». Un'infiammazione minima ma perenne è associata infatti a una gran quantità di malattie. L'ultima a essere sospettata di avere un legame molto stretto con la parodontite è ▶

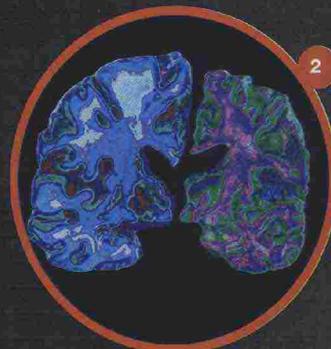
## NEMICI BATTERI

Nonostante sia una possibile causa di Alzheimer (2), e di sicuro contribuisca a provocare molte altre malattie (per esempio quelle cardiache 3), sono poche le persone che in Italia sono consapevoli dei rischi e delle conseguenze della parodontite, l'infiammazione dei tessuti che circondano il dente (1).



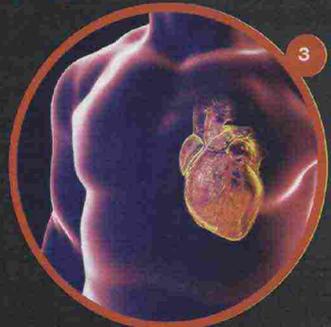
Jessica Wilson/Science Photo Library/Agf

**25% NON SA CHE COSA SIA LA PARODONTITE**



Gaety/Imagoe

**30% DI CHI LA CONOSCE NON NE SA LE CONSEGUENZE**



Kawayna Kori/Science Photo Library/Agf

**6% NON FA NULLA IN CASO DI SINTOMI (ES. SANGUINAMENTO) E ASPETTA CHE PASSINO**

## Focus dossier

### In caso di gengive infiammate da batteri il rischio di infarto raddoppia

L'Alzheimer: uno studio coreano su oltre 260mila persone seguite per oltre dieci anni ha dimostrato che la parodontite aumenta del 6 per cento il rischio di demenza, ma soprattutto varie ricerche hanno scovato batteri tipici delle gengive nel cervello di pazienti con Alzheimer o nelle placche di amiloide (il "segno" cerebrale tipico di questa demenza), senza trovarli invece in chi è sano. Le gingipaine, enzimi dei germi gengivali, favorirebbero l'accumulo delle placche e l'infiammazione da batteri poi contribuirebbe al danno: «Molti indizi fanno pensare che i batteri potrebbero essere una concausa dell'Alzheimer, soprattutto in chi è

predisposto geneticamente a questa demenza», dice Casey Lynch di Cortexyme, un'azienda di San Francisco che sull'onda della nuova ipotesi sta sperimentando sull'uomo i primi inibitori delle gingipaine, per ora con risultati promettenti.

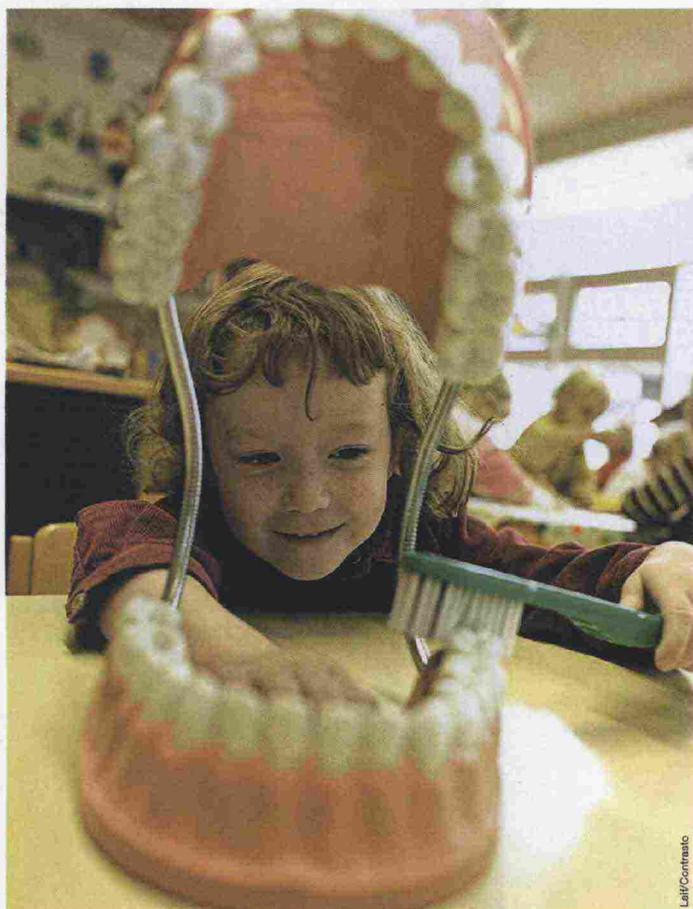
#### ARTERIE INVASE

È invece già certo che le gengive infiammate aumentano il rischio di malattie cardiovascolari: il pericolo di infarti raddoppia, quello di ictus triplica. E nelle placche aterosclerotiche che danno infarti e ictus si può trovare Dna di batteri tipici della placca dentaria o i germi stessi: Jean-Luc Mougeot, del Cannon Research Center di Charlotte in North Carolina (Usa), ha per esempio osservato che nei pazienti con aterosclerosi anche le arterie ancora senza placche sono già state "invase" da batteri della gengivite nel 46 per cento dei casi. «La loro presenza, oltre a dare infiammazione, altera la fisiologia dei vasi sanguigni favorendo l'aggregazione delle piastrine e la comparsa di placche», specifica Aimetti. Una bocca poco sana poi fa male pure alla pressione: Davide Pietropoli dell'Università de L'Aquila ha dimostrato di recente che gli ipertesi con parodontite hanno la pressione più alta rispetto ai pazienti con le gengive sane, e per giunta se c'è un'infiammazione orale pure le terapie antipertensive funzionano peggio.

#### ALLARME IMPOTENZA

La gengivite inoltre triplica il rischio di diabete di tipo 2. «Lo screening per la diagnosi precoce del diabete si potrebbe fare dal dentista: in chi ha la parodontite crescono la resistenza all'insulina (l'ormone che serve per utilizzare lo zucchero) e l'emoglobina glicata, indicativa dell'andamento della glicemia negli ultimi due, tre mesi. C'è un pre-diabete, quindi, che se riconosciuto in tempo con un cambiamento dello stile di vita potrebbe non diventare diabete vero e proprio», dice Aimetti. «Nei diabetici, poi, la gengivite porta a complicanze più frequenti, per di più si instaura un circolo vizioso perché la glicemia alta aumenta la probabilità che si infiammino le gengive. La buona notizia? Curarle può ridurre la necessità di farmaci antidiabetici». Cattive nuove invece per gli uomini: ricercatori dell'Università di Jinan, in Cina, hanno analizzato cinque studi che hanno ▶

**EDUCAZIONE**  
Lezione di igiene orale in una scuola materna a Monaco (Germania).



Laili/Contrasto

**12** MILIONI DI ITALIANI OVER 35 HANNO UN'INFIAMMAZIONE GENGIVALE LIEVE

**8** MILIONI DI PERSONE HANNO UNA PARODONTITE ABBASTANZA SERIA

**3** MILIONI SONO INOLTRE AD ALTO RISCHIO DI PERDERE UNO O PIU DENTI

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

## Focus dossier

### QUIZ

SCOPRI CHE COSA SAI SULL'IGIENE DENTALE



coinvolto più di 200mila adulti maschi e confermato come una scarsa igiene orale porti a far cilecca sotto le lenzuola: la probabilità di impotenza in chi ha le gengive infiammate quasi triplica. Perché tutti i vasi sanguigni ne risentono: il sangue non arriva più bene neppure "lì" e addio erezione.

### SPORT INUTILE

L'infiammazione continua di una bocca poco pulita, inoltre, è legata a doppio filo a un aumento del pericolo di malattie autoimmuni come l'artrite reumatoide, di cui peggiora decorso e sintomi, e sembra associata alle malattie infiammatorie croniche intestinali come colite ulcerosa e morbo di Crohn: Kevimy Agossa dell'Università di Lille, in Francia, ha dimostrato di recente che i fattori di rischio e i meccanismi biologici alla base di parodontiti e coliti sono simili e talvolta proprio l'infiammazione orale è il primo indizio di un problema intestinale. Anche il fegato ne risente: secondo Takahiro Iwasaki dell'Università giapponese di Asahi, la parodontite raddoppia la probabilità di avere steatosi epatica, un accumulo di grasso nel fegato che ne compromette il buon funzionamento. «In gravidanza l'infiammazione orale ha un impatto negativo sullo sviluppo della placenta e del bambino e porta a un maggior rischio di parti prematuri e di nascite sottopeso», aggiunge Aimetti. E il dentista dovrebbe entrare perfino in palestra, perché chi ha le gengive infiammate perde almeno uno dei vantaggi dello sport, l'effetto ringiovanente: Jörg Eberhard dell'Università di Sydney ha dimostrato che nelle cellule di chi ha una gengivite i "cappucci" sulla parte finale dei

cromosomi si accorciano. Si chiamano telomeri e sono come la miccia di un candelotto di dinamite, se sono troppo corti la cellula muore: lo sport li mantiene più lunghi, ringiovanendo i tessuti, ma l'infiammazione in bocca annulla l'effetto.

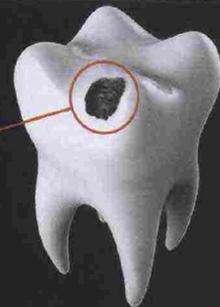
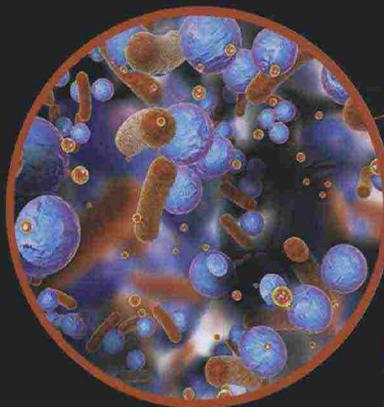
E l'elenco non è finito: Jorge Arroyo dell'Università di Harvard ha osservato che la parodontite si associa a un maggior rischio di maculopatia correlata all'età, una malattia della retina che può portare alla cecità, e che i batteri gengivali sono capaci di infiltrarsi anche nell'occhio. I ricercatori hanno trovato questi germi pure nel 61 per cento dei casi di tumore all'esofago, ma mai in chi non ha il cancro: il dubbio, quindi, è che la malattia gengivale possa essere coinvolta perfino in alcuni tumori. Aggiunge Breschi: «È invece sicuro che quando la parodontite peggiora e porta alla perdita dei denti si perde la capacità di parlare correttamente e il peggioramento dell'estetica del sorriso può minare il benessere psicologico. In più, masticare diventa difficile. Un problema che può perfino dare malnutrizione, soprattutto in tarda età». Due anziani su tre, secondo SidP, hanno meno di venti denti in bocca e se non vengono sostituiti con protesi la cascata di conseguenze negative non lascia scampo: dal maggior rischio di isolarsi che porta a depressione e declino cognitivo, alle difficoltà a tavola. Una salute orale che lascia a desiderare è il primo passo verso una *débâcle* su tutta la linea.

Il rimedio? Semplice: lavarsi i denti con cura almeno due volte al giorno. «E se le gengive sanguinano, andare dal dentista: in molti non ci danno peso, ma non è normale che succeda. Tanto quanto non lo sarebbe perdere sangue dalle mani quando le laviamo», conclude Breschi. Oltre alla rimozione di placca e tartaro, nei casi più gravi si ricorre a tecniche invasive. I trattamenti più all'avanguardia, invece, prevedono un approccio personalizzato con test microbiologici per conoscere la popolazione batterica presente in bocca e l'utilizzo del laser per rimuoverla. **F**

## La placca batterica aumenta il rischio di parti prematuri e di nascite sottopeso

### EFFETTO CARIE

Per la salute generale, le carie sono meno pericolose delle gengive infiammate. «A meno di lasciarle progredire indisturbate fino a intaccare la polpa del dente e a dare ascessi dai quali potrebbero uscire batteri che finiscono nel sangue, la carie per lo più resta un problema locale. Certo non va sottovalutata, ma curandola in tempo non dà grosse conseguenze», spiega Mario Aimetti, presidente SidP. Un altro problema dentistico, inoltre, è forse da scagionare: per anni si è ipotizzato che le alterazioni nell'occlusione del morso o della masticazione possano provocare mal di schiena o dolori cervicali, ma non è affatto sicuro: in alcuni casi si è trovata una correlazione, in altri no.



**50% DEGLI ITALIANI SOFFRE DI CARIE SECONDO UN'INDAGINE DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI ORTODONZIA**

**Da sapere** Quando la bocca sanguina: è un problema che interessa oltre 20 milioni di italiani. Secondo gli esperti i vecchi rimedi della nonna «possono aiutare ma sicuramente non bastano»

# Gengive in fiamme, ecco il menu

**G**engive che sanguinano, si arrossano e fanno male sono un problema per 20 milioni di italiani, ma in 8 milioni il disturbo diventa una parodontite, infiammazione estesa che può portare fino alla perdita dei denti: 3 milioni di italiani rischiano di perdere uno o più denti. È la fotografia della Società italiana di parodontologia e implantologia (Sidp). Secondo gli esperti i vecchi rimedi della nonna, come il latte o il minestrone, «possono aiutare ma non bastano». Per proteggere le gengive dall'infiammazione e perché siano sane e forti «occorre non farsi mancare le vitamine di frutta e verdura - osserva la Sidp - soprattutto A, B, C e D, le proteine di uova e pesce e i grassi buoni di pesce e olio extravergine d'oliva».

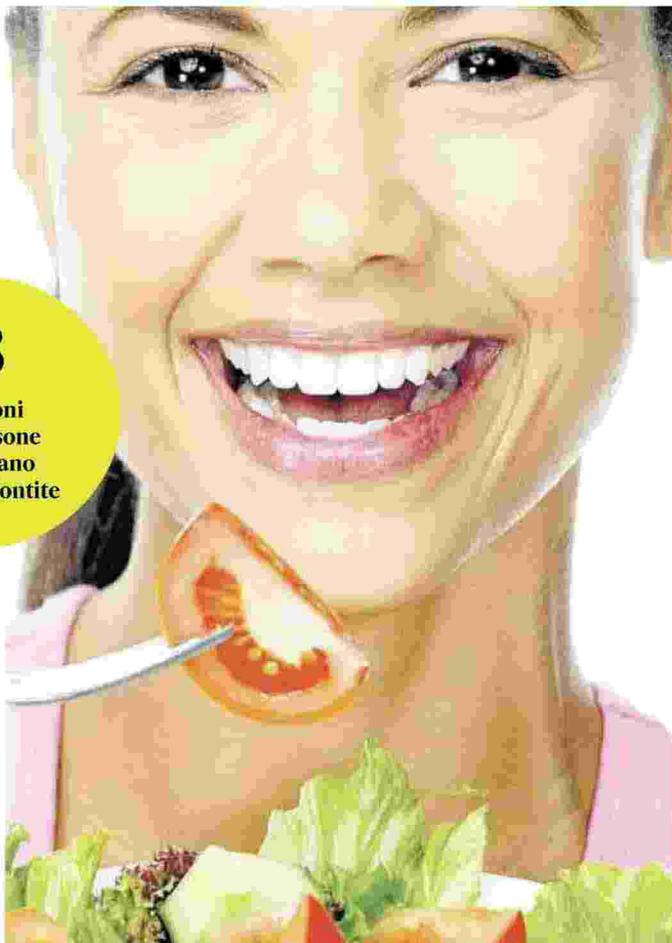
**8**  
milioni  
di persone  
rischiano  
la parodontite

## La dieta del sorriso

«La dieta del sorriso non è molto diversa dalla consueta alimentazione mediterranea - prosegue la Sidp - abbonda infatti di frutta e verdura per fare il pieno di vitamine, degli acidi grassi buoni

**L'esperto: «La dieta del sorriso non è molto diversa dalla consueta alimentazione mediterranea: frutta e verdura»**

dell'olio extravergine d'oliva e del pesce, delle proteine da uova e prodotti ittici, ricchi anche di vitamine preziose per la salute orale; messi al bando invece tutti i cibi e le bevande che rendono più acido l'ambiente orale, come gli agrumi consumati in eccesso e le bibite gassate, e gli zuccheri raffinati di cui sono ghiotti i batteri che provocano la placca e l'infiammazione gengivale». «A conferma dell'importanza del latte come rimedio salva-gengive, è uno studio condotto da ricercatori dell'Università di Fukuoka, in Giappone, su oltre 940 partecipanti che mirava ad analizzare il consumo di latticini: dai risultati apparsi sul Journal of Periodontology - ricorda la Società italiana di parodontologia e implantologia - è emerso che una porzione quotidiana di almeno 55 grammi di latte, yogurt o formaggi, aiuta a ridurre l'infiammazione gengivale. A supportare i benefici del minestrone è invece lo studio dell'Università di Friburgo, in Germania, condotto su 30 persone la metà delle quali sottoposta a una dieta simile a quella vegana, con molti antiossidanti, frutta e verdura ricche di vitamina D. Dai risultati, pubblicati sul Journal of Clinical Peri-



## I nostri amici

### È il mese dell'igiene orale del cane

«Anche i cani hanno le mani: sono i denti», uno strumento fondamentale grazie al quale comunicano, mangiano, giocano, cercano e raccolgono. E garantire la loro salute è fondamentale per il benessere generale dell'animale. È il messaggio della nuova edizione del mese dell'igiene orale del cane, la campagna di informazione ed educazione lanciata da Mars Italia nel 2010 in collaborazione con Siodocov con cui l'azienda - attraverso i suoi brand Pedigree, Dentastix e Greenies - vuole mettere i petowner in contatto con medici veterinari specializzati. Per tutto il mese di maggio, i proprietari di cani potranno recarsi nei negozi dedicati per incontrare gli esperti e ricevere consigli su come prendersi cura della bocca degli amici a 4 zampe.

### Frutta, verdura e olio d'oliva per fare un pieno di vitamine che aiutano i denti

odontology, emerge che questo gruppo ha mostrato notevole riduzione del sanguinamento gengivale e della mobilità dei denti rispetto al gruppo di controllo».

### La vitamina D è importante

«La vitamina D è importante non solo per la salute delle ossa, ma anche perché in caso di deficit si può avere bocca secca a causa di una carenza di saliva, che è indispensabile avere in giusta quantità perché è ricca di enzimi che proteggono le gengive - osserva Mario Aimetti, presidente Sidp - Per questo in un menù per preservare la salute della bocca non devono mancare i cibi che ne sono ricchi come il pesce, soprattutto quelli grassi come salmone, sgombrò o trota, il fegato e i latticini. E proprio perché le vitamine di cui i vegetali sono ricchi sono fondamentali per mantenere integri e sani tutti i tessuti, gengive comprese, anche il minestrone

dei consigli della nonna è un ottimo alimento salva-sorriso». Così via libera anche alla vitamina A che si trova nei frutti arancioni e nelle uova, indispensabile per aiutare l'organismo nei processi di guarigione dei tessuti gengivali infiammati, oppure alle vitamine del gruppo B, utili per prevenire disturbi delle mucose orali, della gola e dell'esofago, che si trovano in abbondanza nel pesce.

### Serve anche la vitamina C

«Serve anche la vitamina C di kiwi, peperoni, fragole perché previene il decadimento del collagene, essenziale perché le gengive mantengano un buon tono senza cedere; inoltre, riduce il sanguinamento gengivale e l'infiammazione e aiuta nella guarigione delle ferite», riprende Luca Landi, presidente eletto Sidp. «Per contrastare l'infiammazione è fondamentale poi un giusto apporto di proteine: in caso di gengivite o parodontite una carenza proteica può peggiorare gravità ed estensione dell'infiammazione - rimarca Landi - Sono antinfiammatori infine anche gli acidi grassi degli oli vegetali come l'olio extravergine d'oliva e soprattutto gli omega-3 del pesce, che hanno pure un effetto anti-carie e agiscono sui batteri che provocano la placca e l'infiammazione gengivale».

### Attenti al Phacido

No, invece, ai cibi che rendono acido il pH della bocca come le bevande energetiche e i soft drink, che possono demineralizzare lo smalto favorendo le carie. «Per lo stesso motivo è opportuno non esagerare con gli agrumi, che sono ricchi di ottima vitamina C ma in eccesso potrebbero danneggiare la superficie dei denti con la loro acidità - osserva Aimetti - Essenziale poi limitare al massimo gli zuccheri raffinati che sono il carburante principale dei batteri che provocano le infiammazioni gengivali». «Seguire una dieta complessivamente sana ed equilibrata è necessario per la salute di denti e gengive - conclude Landi - Non devono mai mancare i carboidrati, perché danno energia alle cellule per i loro processi riparativi; le proteine, fondamentali per la crescita dei tessuti e nei processi di guarigione; i minerali e le vitamine, che proteggono le gengive e mantengono forti le difese immunitarie, che altrimenti potrebbero non riuscire a contrastare efficacemente i batteri del cavo orale, potenziale causa delle malattie gengivali».

**+**  
Trova più  
informazioni su  
[www.  
corriere  
adriatico.it](http://www.corriereadriatico.it)

**Steno Fabi**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Home &gt; Salute &gt;Gengive infiammate: ecco la dieta per prevenire le gengive gonfie e rosse

MEDICINA

A<sup>-</sup> A<sup>+</sup>

Lunedì, 13 maggio 2019 - 11:27:00

## Gengive infiammate: ecco la dieta per prevenire le gengive gonfie e rosse

La **SidP** ha stilato la dieta perfetta per evitare le gengive infiammate, problema comune a 20 milioni di italiani. Ecco gli alimenti salva bocca



**Gengive infiammate: 20 milioni di italiani sono colpiti da questo fastidioso ma seguendo una precisa dieta è possibile salvarsi dalle gengive gonfie e rosse - Salute e benessere**

Le gengive sono spesso un fattore che viene poco considerato quando si parla di igiene orale. Anche il tessuto molle che circonda i denti merita infatti la stessa attenzione e cura dei denti stessi. Sono molte le patologie che possono colpire questa parte della bocca e alcune possono anche portare a conseguenze molto gravi come la perdita dei denti. Fortunatamente oggi abbiamo nuovi strumenti per evitare le gengive infiammate o

gengive gonfie e rosse.

### Gengive infiammate: 20 milioni di italiani ne soffrono e molti di essi rischiano la caduta dei denti - Salute e benessere

Ieri la **Società Italiana di Parodontologia** e **Implantologia (SidP)**, in occasione della Giornata Europea delle gengive sane, ha confermato che oltre 20 milioni di italiani soffrono di gengive infiammate e per 8 milioni di ore il disturbo si trasforma in parodontite, ovvero un'infezione estesa che può causare la caduta dei denti. Gli esperti quindi hanno realizzato un decalogo degli alimenti per evitare le gengive infiammate, che ovviamente deve essere accompagnato da una corretta igiene orale.

### Gengive infiammate rimedi naturali: ecco la dieta da seguire per prevenire le gengive gonfie e rosse - Salute e benessere

Studi realizzati in Giappone e in Germania confermano che il latte è uno degli alimenti ideali per prevenire le gengive infiammate. Stesso discorso anche per il minestrone o più in generale per un discreto apporto giornaliero all'interno della dieta di frutta e verdura. Le vitamine contenute in questi alimenti sono importanti per evitare le gengive gonfie e rosse ma anche gli acidi grassi buoni come quelli

contenuti nell'olio extravergine d'oliva o nel pesce, così come le proteine derivanti da uova e altri prodotti ittici, sono ugualmente efficaci.

## Gengive gonfie cause: i cibi da evitare per dover soffrire di gengive infiammate - Salute e benessere

Gli esperti hanno anche stilato la lista dei cibi e delle bevande che hanno un impatto negativo sull'igiene orale rendendo più acido l'ecosistema della bocca. Sono quindi banditi l'eccesso di agrumi, le bibite gassate e gli zuccheri raffinati che fanno da nutrimento ai batteri che provocano la placca e le gengive infiammate.

## Gengive infiammate rimedi naturali: il segreto per evitare gengive gonfie e rosse è nella vitamina D - Salute e benessere

"La vitamina D è importante non solo per la salute delle ossa, ma anche perché in caso di deficit si può avere bocca secca a causa di una carenza di saliva, che è indispensabile avere in giusta quantità perché è ricca di enzimi che proteggono le gengive - spiega Mario Aimetti, presidente della Società italiana di parodontologia e implantologia - Per questo, in un menù per preservare la salute della bocca non devono mancare i cibi che ne sono ricchi come il pesce, soprattutto quelli grassi come salmone, sgombro o trota, il fegato e i latticini".

### Commenti

TAGS:

gengive in fiamme

gengive infiammate

gengive infiammate rimedi naturali

gengive gonfie

gengive gonfie e rosse

gengive gonfie e rosse rimedi

gengive gonfie cause

gengive che sanguinano

gengive che sanguinano rimedi

denti

igiene orale

salute e benessere

proteggere le gengive

infiammazione gengive rimedi naturali

SALUTE E BENESSERE

13 maggio 2019

## Gengive infiammate, ne soffrono 20 milioni di italiani: i rimedi più efficaci



I TITOLI DELLE 8 DEL 13/5

Dai latticini ai vegetali, ci sono diversi alimenti preziosi per proteggere la bocca dalle infiammazioni gengivali, che se sottovalutate possono portare a gravi sviluppi, come la parodontite

Sono circa 20 milioni gli italiani che soffrono di disturbi alle gengive: spesso il problema può essere sottovalutato o considerato un fastidio temporaneo destinato a scomparire, una stima tuttavia errata che in molti casi può persino portare alla parodontite, che ha tra i possibili effetti anche la caduta dei denti. Per evitare i problemi più gravi, dunque, è opportuno non trascurare sintomi quali l'arrossamento o il sanguinamento delle gengive, ma non solo. In occasione della Giornata Europea delle gengive sane, celebrata il 12 maggio, gli esperti della Società Italiana di Parodontologia e Implantologia (SIdP) hanno diffuso una lista di alimenti, basata anche su ricerche internazionali, che favorirebbe la buona salute della bocca aiutando a tenere lontane le patologie gengivali.

### La saliva preziosa per proteggere le gengive

Come ricorda anche uno studio giapponese, pubblicato sul Journal of Periodontology e realizzato da un team della Kyushu University, i latticini sembrerebbero buoni alleati della salute orale, tanto che consumare 55 grammi al giorno di latte, formaggi o yogurt aiuterebbe a ridurre l'infiammazione gengivale. Allo stesso modo, anche frutta e verdura rientrano nella dieta ideale per proteggere la bocca visto il ricco contenuto di vitamina D, la cui carenza può portare a "bocca secca a causa di una carenza di saliva, che è indispensabile avere in giusta quantità perché è ricca di enzimi che proteggono le gengive", come specificato da Mario Aimetti, presidente SIdP.

### Il minestrone della nonna aiuta a salvare il sorriso

Tra le fonti di vitamina D vanno inoltre inseriti anche pesci grassi come trota e salmone, ma a livello più generale gli esperti sottolineano ancora una volta l'importante apporto nutrizionale dei vegetali, che rendono quindi "anche il minestrone dei consigli della nonna un ottimo alimento salva-sorriso", prosegue Aimetti. Un buon tono delle gengive, che dipende dal collagene, è preservabile mangiando cibi ricchi di vitamina C, quali fragole, kiwi o peperoni; per Luca Landi, presidente eletto SIdP, questi alimenti possono anche ridurre "il sanguinamento gengivale e l'infiammazione", oltre a favorire la guarigione di eventuali ferite. Chi soffre di infiammazione delle gengive deve assicurarsi inoltre di assumere la giusta dose di proteine: una carenza, infatti, potrebbe peggiorarne lo stato.

ULTIMI VIDEO

Ann.



### Tetric Evoflow: -41%

Prezzi imbattibili

Dental Leader

[Visita sito](#)

I PIÙ VISTI DI OGGI



I Titoli delle 8 del 13/5

[Cronaca](#) [Politica](#) [Economia](#) [Cultura](#) [Sport](#) [Tecnologia](#) [Moda](#) [Altro](#)

[Login](#) | [Registrati](#) | [Info](#) | [Faq](#)

Questo sito o gli strumenti terzi da questo utilizzati si avvalgono di cookie necessari al funzionamento ed utili alle finalità illustrate nella cookie policy. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie, consulta la [cookie policy](#).  
 Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina, cliccando su un link o proseguendo la navigazione in altra maniera, acconsenti all'uso dei cookie.

**Gengive infiammate? Ecco la dieta salva-sorriso**

altro - 13/05/2019 10:53 - [benessereblog.it](#)



Le gengive infiammate, spesso sanguinate e doloranti, sono un disturbo comune.

Secondo i dati della [Società italiana di parodontologia e implantologia \(Sidp\)](#) a soffrirne sono 20 milioni di italiani, ma in 8 milioni il disturbo diventa una parodontite e circa 3 milioni rischia di perdere almeno un dente.

Oltre all'igiene professionale, da ripetere con costanza almeno una volta l'anno, ad aiutare potrebbe essere... [Continua a leggere](#)

Se non ti interessa l'articolo guarda tra le [Notizie Correlate](#);

Condividi: [Facebook](#) [Twitter](#) [LinkedIn](#) [Pinterest](#)

RICERCHE SPONSORIZZATE

- Dieta dimagrire veloce
- Dieta settimanale
- Dislessia sintomi
- Gengive infiammate
- Dieta dimagrante
- Dieta Detox

Guarda Anche le altre info su:

- [dieta detox](#) >
- [dieta dimagrante](#) >
- [dieta disintossicante](#) >
- [dieta dissociata](#) >

Purtroppo non ci sono altre notizie su questo argomento o su argomenti simili.

- 

**Morta Moglie Giudice**  
Francesco Foti
- 

**Quanto Guadagna**  
Barbara Palombelli A Forum
- 

**Xantelasma Rimedi**  
Col Limone
- 

**Modello 730 del 2019**  
editabile compilabile salvabile in pdf
- 

**Barbara Palvin**  
Ingrassata
- 

**Francesca De Andre**  
lene Non Censurato
- 

**Sabrina Musiani**  
Incinta
- 

**Trapianto Capelli Sal**  
Da Vinci
- 

**Altezza Francesca**  
Fanuele
- 

**Quanto Guadagna**  
Silvia Toffanin
- 

**Effetti Collaterali**  
Mentos Now Mints
- 

**Terza Figlia Ettore**  
Bassi
- 

**Libretto Istruzioni**  
Dacia Sandero Pdf



YouFeedit!  
Copyright © 2019  
[Clicca qui per info](#)  
o [Contattaci](#)

Cos'è YouFeedit!

YouFeed It è un aggregatore personalizzabile dove puoi inserire i feed RSS o Atom dei siti che frequenti. Puoi assegnarli a una delle 10 categorie per organizzarli al meglio. Al resto pensa il sito, puoi navigare per i tag assegnati al post, puoi scegliere se visualizzare le news in ordine cronologico o per le più lette, puoi navigare per le news correlate.

Una volta che hai finito di organizzare i tuoi feed puoi accedere attraverso un lettore RSS o Atom ai tuoi feed, attraverso i più famosi gestori di feed o, perché no, da outlook o thunderbird e tutti gli altri programmi che visualizzano gli RSS.

YouFeed it è il modo più semplice per gestire tutte le news dei siti che segui abitualmente.  
 Che aspetti? [Registrati!](#)

YouFeedit socials



## Implantologia Dentale

Impianti su Misura per un sorriso smagliante Centro Stomat. Cenisio

[CONTATTACI](#)

# TuttoPerLei

Il mondo delle donne

HOME

ATTUALITÀ

BENESSERE/MAMME

CASA/RICETTE

CULTURA/SPETTACOLO

GOSSIP/MODA

### ULTIME NOTIZIE!

Bambini, i benefici delle vitamine. Il 46% mangia male

Quali sono i farmaci venduti senza prescrizione medica che possono far male?

Colesterolo cattivo, i 4 succhi vegetali per abbassarlo

Domenica 12 maggio Giornata Mondiale della Fibromialgia

Ricostruito il 'film' della rigenerazione di un organo, servirà a riparare i tessuti

Ecco perché piacciono tanto caffè e birra

Nek, esce oggi, il nuovo album di inediti "Il mio gioco preferito - Parte Prima". In concerto il 22 Settembre Arena di Verona e a seguire in tour

[ALTRE NOTIZIE >](#)

## Gengive in fiamme per 20 milioni di italiani, il latte un alleato naturale

a cura di Giovanna Manna

data pubblicazione 12 Mag 2019 alle ore 11:40am



Gengive in fiamme per 20 milioni di italiani. In 8 milioni il disturbo si trasforma in parodontite: un'infiammazione estesa che può portare fino alla perdita dei denti. Tre milioni rischiano infatti di perdere uno o più denti e per questo motivo, è importante tenere la bocca sempre in buona salute, con una buona igiene orale e un'alimentazione protetti - gengive.

Lo confermano dati recenti, studi giapponesi e tedeschi, che sostengono che un buon apporto quotidiano di latticini e un consumo adeguato di frutta e verdura sono efficaci nel tenere sotto controllo l'infiammazione gengivale. Inoltre, latte e vegetali non bastano: il menù salva - gengive per un sorriso bello e soprattutto sano è presentato dagli esperti della Società Italiana di Parodontologia e Implantologia (SIdP), che in occasione della Giornata Europea delle gengive sane del 12 maggio spiegano quali sono i cibi-sì e i cibi-no per una bocca in salute.

«La vitamina D è importante non solo per la salute delle ossa, ma anche perché in caso di deficit si può avere bocca secca a causa di una carenza di saliva, che è indispensabile avere in giusta quantità perché è ricca di enzimi che proteggono le gengive - spiega Mario Aimetti, presidente della Società italiana di parodontologia e implantologia - Per questo, in un menù per preservare la salute della bocca non devono mancare i cibi che ne sono ricchi come il pesce, soprattutto quelli grassi come salmone, sgombro o trota, il fegato e i latticini».

La dieta del salva sorriso non è infatti molto diversa dalla consueta alimentazione mediterranea: abbonda di frutta e verdura per fare il pieno di vitamine, degli acidi grassi 'buoni' dell'olio extravergine d'oliva e del pesce, delle proteine da uova e prodotti ittici, ricchi anche di vitamine preziose per la salute orale; messi al bando invece tutti i cibi e le bevande che rendono più acido l'ambiente orale, come gli agrumi consumati in eccesso e le bibite gassate, e gli zuccheri raffinati di cui sono 'ghiotti' i batteri che provocano la placca e l'infiammazione gengivale.

POST TO: [DIGG](#) [FACEBOOK](#) [YAHOO! BUZZ](#) [EMAIL THIS POST](#)

◀ [Indietro](#)

[Quali sono i farmaci venduti senza prescrizione medica che possono far male?](#)



[Dieta corretta](#)

[Denti gengive](#)

[Denti latte](#)

### Newsletter

Iscriviti alla nostra newsletter per ricevere le nostre notizie via mail

indirizzo email...

[invia](#)

IRRITABILITÀ  
STRESS ECCESSIVO  
STANCHEZZA  
FASTIDI MUSCOLARI

MAGNESIO  
COMPLETO



4 fonti di Magnesio  
per ritrovare la serenità.

SCOPRI DI PIÙ

PRINCIPIUM  
BIOS LINE

### Altre News



Gengive in fiamme per 20 milioni di italiani, il latte un alleato naturale



Bambini, i benefici delle vitamine. Il 46% mangia male

# Metti in bocca la dieta del sorriso sano

*Vitamine, grassi buoni, uova e pesce proteggono le gengive dalle infiammazioni*

**LA SALUTE** di denti e gengive inizia a tavola. Per proteggere la bocca dall'infiammazione occorrono le vitamine di frutta e verdura, soprattutto A, B, C e D, le proteine di uova e pesce e i grassi buoni di pesce e olio extravergine d'oliva. A elencare tutti i cibi necessari per un sorriso sano e bello è stata la Società italiana di parodontologia e implantologia (Sidp) in occasione della recente Giornata europea delle gengive sane.

Gengive che sanguinano, si arrossano e fanno male sono infatti un problema per 20 milioni di italiani, ma in 8 milioni il disturbo diventa una parodontite, infiammazione estesa che può portare fino alla perdita dei denti. La dieta del sorriso non è molto diversa dall'alimentazione mediterranea: abbonda infatti di frutta e verdura per fare il pieno di vitamine, degli acidi grassi 'buoni' dell'olio extravergine d'oliva e del pesce, delle proteine da uova e prodotti ittici, ricchi anche di vitamine preziose per la salute orale.

**MESSI** al bando invece tutti i cibi e le bevande che rendono più acido l'ambiente orale, come gli agru-

mi consumati in eccesso e le bibite gassate, e gli zuccheri raffinati di cui sono 'ghiotti' i batteri che provocano la placca e l'infiammazione gengivale.

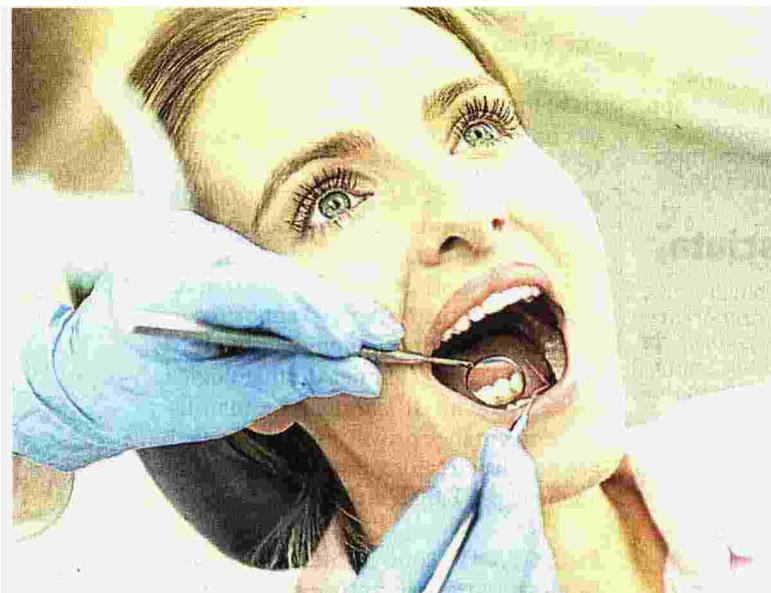
«La vitamina D è importante non solo per le ossa, ma anche perché in caso di deficit si può avere bocca secca a causa di una carenza di saliva, che è indispensabile avere in giusta quantità perché è ricca di enzimi che proteggono le gengive – osserva Mario Aimetti, presidente Sidp –. Per questo non devono mancare i cibi che ne sono ricchi come il pesce, soprattutto quelli grassi come salmone, sgombrò o trota, il fegato e i latticini. E proprio perché le vitamine di cui i vegetali sono ricchi sono fondamentali per mantenere integri e sani tutti i tessuti, gengive comprese, anche il minestrone dei consigli della nonna è un ottimo alimento salva-sorriso».

Così via libera anche alla vitamina A che si trova nei frutti arancioni e nelle uova, oppure alle vitamine del gruppo B, utili per prevenire disturbi delle mucose orali, del-

la gola e dell'esofago, che si trovano in abbondanza nel pesce. «Serve anche la vitamina C di kiwi, peperoni, fragole perché previene il decadimento del collagene, essenziale perché le gengive mantengano un buon tono senza cedere – riprende Luca Landi, presidente eletto Sidp –. Sono antinfiammatori infine anche gli acidi grassi degli oli vegetali come l'olio extravergine d'oliva e soprattutto gli omega-3 del pesce, che hanno pure un effetto anti-carie e agiscono sui batteri che provocano la placca e l'infiammazione gengivale».

**NO, INVECE**, ai cibi che rendono acido il pH della bocca come le bevande energetiche e i soft drink, che possono demineralizzare lo smalto favorendo le carie. «Per lo stesso motivo è opportuno non esagerare con gli agrumi, che sono ricchi di ottima vitamina C, ma in eccesso potrebbero danneggiare la superficie dei denti con la loro acidità – osserva Aimetti –. Essenziale poi limitare al massimo gli zuccheri raffinati che sono il 'carburante' principale dei batteri che provocano le infiammazioni gengivali».

**O. M.**



SALUTE & BENESSERE

**Metti in bocca la dieta del sorriso sano**  
 Vitamine, grassi buoni, uova e pesce proteggono le gengive dalle infiammazioni

La salute della tua gengiva dipende da quanto mangi.

**Cara prostata, quanto mi costi!**

PROSTATACET

1500 mg

123329

# GENGIVE CHE SANGUINANO? ALITOSI? NON SOTTOVALUTARE IL PROBLEMA

*Possono essere sintomi della parodontite. È di fondamentale importanza intervenire con tempestività*

Capita spesso di avere gengive infiammate e altrettanto spesso si tende a pensare sia normale avere gengive sanguinanti o che si ritirano. In realtà non bisognerebbe sottovalutare il problema, specialmente se è da molto tempo che non fate un controllo da uno specialista. Da studi recenti portati a termini dalla SIDP (Società Italiana di Parodontologia e Implantologia) è emerso che ben 20 milioni di italiani hanno gengive arrossate che sanguinano o si retraggono, in sintesi 3 italiani su 4 hanno sintomi che richiederebbero un approfondimento diagnostico: "La Parodontite è una malattia che può diventare grave e invalidante, per



**DOSS. GIANNI ALBANESE E DOTTORESSA TATIANA VILLA CASTANEDA**  
Lui è esperto in implantologia e chirurgia orale. Lei è specialista in protesi e ortodonzia trasparente, con master in ortognatodonzia clinica. Si sono laureati entrambi a pieni voti con lode. E non hanno mai smesso di approfondire. «Ci aggiorniamo continuamente, perché l'odontoiatria è in continua evoluzione»

## 75%

Da studi recenti della SIDP (Società Italiana di Parodontologia e Implantologia) è emerso che ben 3 italiani su 4 hanno gengive arrossate che sanguinano o si retraggono

la quale la diagnosi precoce è fondamentale".

**MA CHE COS'È LA MALATTIA PARODONTALE?**  
La malattia parodontale, conosciuta più comunemente come

Piorrea, è la patologia infiammatoria che coinvolge il parodonto, ovvero i tessuti che circondano i denti e che li mantengono ancorati (gengiva, osso, legamento parodontale). È una malattia infettiva multi-fattoriale, provocata principalmente dall'accumulo di batteri presenti nella placca e nel tartaro in aggiunta a fattori predisponenti.

Si presenta inizialmente sotto forma di gengivite, con presenza di uno o più manifestazioni, ovvero gengive gonfie, arrossate, sanguinanti, che si retraggono, alitosi. È di fondamentale importanza intervenire con tempestività in presenza di questi disturbi per impe-

*La parodontite è una malattia che può diventare grave e invalidante e portare persino alla caduta dei denti*

dire che i batteri vadano in profondità a intaccare l'osso che mantiene i denti fermi, con perdita irreversibile dei tessuti di sostegno, comparsa di mobilità e nei casi più gravi persino la caduta dei denti.

**COME DIFENDERSI DALLA PIORREA?**

Come in tutte le cose prevenire è meglio che curare: mentre le gengiviti allo stadio iniziale sono curabili e controllabili, forme gravi e trascurate di piorrea sono incurabili e irreversibili e portano alla perdita dei denti. Pertanto non trascurate le vostre gengive, il controllo da parte dell'odontoiatra è un passaggio chiave per individuare e contrastare i vari segnali di disturbi gen-

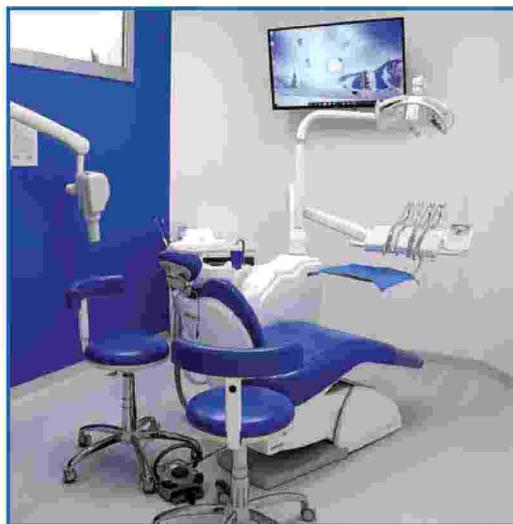
givali. Sarebbe indicato fare una visita di controllo almeno 2 volte l'anno e programmare periodicamente le sedute di igiene orale professionale.

Mantenere una buona salute gengivale dipende però molto anche da voi, è indispensabile una pulizia dei denti accurata almeno 2-3 volte al giorno con uso di spazzolini adeguati cambiati almeno ogni 3-4 mesi. Non bisogna dimenticare l'uso di scovolini e filo interdentale che vanno a detergere gli spazi tra un dente e l'altro dove le setole dello spazzolino non arrivano. Infine colluttori specifici su prescrizione del dentista in base all'entità dell'infiammazione.

Contattaci per info e per prenotare la tua visita:  
**telefono 06.37.89.12.16**

## FATTORI PREDISPONENTI:

- Stress
- Diabete
- Fumo
- Affollamento dentale
- Stili di vita non corretti
- Alimentazione non controllata
- Scarsa igiene orale
- Familiarità



## PER UNA BUONA IGIENE ORALE CHIEDETE CONSIGLIO AL VOSTRO DENTISTA

Non esitate a chiedere al vostro dentista indicazioni sulle tecniche di spazzolino, dentifrici e colluttori non saranno sufficienti a proteggere il vostro cavo orale. Per eliminare la placca batterica bisogna usare lo spazzolino e farlo nel modo corretto ed efficace.



## PRIMA VISITA SENZA IMPEGNO

Lo studio dentistico Villa Albanese vi aspetta per un esame di screening parodontale senza impegno e per i mesi di **maggio e giugno** non dimenticate di chiedere in **omaggio** il kit di igiene orale più adatto alle tue gengive e ai tuoi denti.



Puoi valutare in prima persona lo studio dentistico Villa Albanese, prenotando una visita al numero:

**06.37.89.12.16**

studiodentisticovillaalbanese@gmail.com

studiodentisticovilla\_albanese

Via Santa Maria, 156 b - NETTUNO

Whatsapp: 375.51.88.582



- Home
- Benessere
- Massaggi
- Hotel
- Viaggi
- Canale Video

**BREAKING NEWS** Un sonno corretto aiuta a vivere meglio: tutti i consigli

Home / Benessere / Parodontite: l'igiene dei denti, prima di tutto. Ecco cosa occorre sapere e fare

## PARADONTITE: L'IGIENE DEI DENTI, PRIMA DI TUTTO. ECCO COSA OCCORRE SAPERE E FARE

■ Benessere

La parola **parodontale** significa letteralmente "intorno al dente". La **malattia parodontale** è un'infezione batterica cronica che colpisce le **gengive** e l'osso che sostiene i denti. La **malattia parodontale** può colpire uno o più denti. Inizia quando i batteri nella placca fanno infiammare le **gengive**.

Nella forma più lieve della **malattia**, gengivite, le **gengive** si arrossano, si gonfiano e sanguinano facilmente. Di solito c'è poco o nessun disagio. La gengivite è spesso causata da un'igiene orale inadeguata. La gengivite è reversibile con trattamento professionale e corretta igiene domiciliare. Se non è trattata può avanzare in parodontite nei pazienti che sono suscettibili alle **malattie** gengivali. Con il tempo, la placca può diffondersi e crescere sotto la linea gengivale. Le tossine prodotte dai batteri nella placca irritano le **gengive** stimolando una risposta infiammatoria cronica. Le **gengive** si separano dai denti, formando delle tasche (spazi tra i denti e le **gengive**) che si infettano. Man mano che la **malattia** progredisce, le tasche si approfondiscono e vengono distrutti più tessuto gengivale e osso, con fenomeno finale di perdita dentale.

La causa principale della **malattia parodontale** è la placca batterica; un film appiccicoso, incolore che si forma costantemente sui denti, composto da dodici batteri specifici. Tuttavia, fattori come i seguenti

### IN PRIMO PIANO



### IN PRIMO PIANO



### BENESSERE

Parodontite: l'igiene dei denti, prima di tutto. Ecco cosa occorre sapere e fare

Riabilitazione dopo il tumore, arriva il progetto Lilt Rehab Point

### VIAGGI

Chi è Margaret Fountaine, la viaggiatrice vittoriana che cacciava farfalle

influenzano anche la salute delle **gengive**.

**USO DI FUMO E TABACCO:** come probabilmente già sapete, l'uso del tabacco è legato a molte gravi **malattie** come il cancro, le **malattie** polmonari e cardiache, nonché numerosi altri problemi di salute. Quello che potresti non sapere è che i fumatori sono a maggior rischio di **malattia parodontale**. In effetti, studi recenti hanno dimostrato che l'uso del tabacco può essere uno dei fattori di rischio più significativi nello sviluppo e nella progressione della **malattia parodontale**.

**GENETICA:** la ricerca dimostra che fino al 30% della popolazione può essere geneticamente suscettibile alle **malattie** gengivali. Nonostante le abitudini di buona igiene orale, queste persone possono avere una probabilità sei volte maggiore di sviluppare la **malattia parodontale**.

**GRAVIDANZA E PUBERTÀ:** tempi in cui si matura e si modifica, ad esempio, la pubertà o la menopausa e le volte in cui si hanno esigenze di salute particolari, come le mestruazioni o la gravidanza. Durante questi periodi particolari, il **corpo** sperimenta cambiamenti ormonali. Questi cambiamenti possono interessare molti dei tessuti del **corpo**, comprese le **gengive**. Le **gengive** possono diventare sensibili e reagiscono a volte fortemente alle fluttuazioni ormonali. Questo potrebbe rendere più suscettibile alle **malattie** gengivali.

**STRESS:** è legato a molte gravi condizioni come l'ipertensione, il cancro e numerosi altri problemi di salute. Quello che potresti non sapere è che lo stress è anche un fattore di rischio per la **malattia parodontale**. La ricerca dimostra che lo stress può rendere più difficile per il **corpo** combattere le infezioni, comprese le **malattie** parodontali.

**SERRARE O DIGRIGNARE I DENTI:** qualcuno ti ha mai detto che digrigni i denti di notte? Serrare o digrignare i denti può esercitare una forza eccessiva sui tessuti di supporto dei denti e potrebbe accelerare la velocità con cui questi tessuti parodontali vengono distrutti in presenza di una **malattia parodontale** esistente in alcuni individui.

**DIABETE:** il diabete è una **malattia** che causa alterati livelli di zucchero nel sangue. Se sei diabetico, sei maggiormente a rischio di sviluppare infezioni, incluse le **malattie** parodontali.

**SCARSA NUTRIZIONE:** una dieta a basso contenuto di nutrienti importanti può compromettere il sistema immunitario del **corpo** e rendere più difficile combattere le infezioni. Poiché la **malattia parodontale** è una importante infezione, una cattiva alimentazione può peggiorare le condizioni delle **gengive**.

**ALTRE MALATTIE SISTEMICHE:** quelle che interferiscono con il sistema immunitario del **corpo** possono peggiorare le condizioni delle **gengive**. La **malattia parodontale** è stata collegata a **malattie** vascolari periferiche, infarti e ictus, diabete e neonati pretermine con basso peso alla nascita.

#### TIPI DI MALATTIA PARODONTALE - LE PIU' COMUNI

**GENGIVITE:** la gengivite è la forma più lieve di **malattia parodontale**. Fa sì che le **gengive** diventino rosse, gonfie e sanguinano facilmente. Di solito c'è poco o nessun disagio in questa fase. La gengivite è reversibile con un trattamento professionale e una buona cura orale a domicilio.

**PARODONTITE AGGRESSIVA:** una forma che si verifica in pazienti che sono altrimenti clinicamente sani. Caratteristiche comuni includono rapida perdita di attacco e distruzione ossea.

**PARODONTITE CRONICA:** una forma di **malattia parodontale** con conseguente infiammazione all'interno dei tessuti di supporto dei denti, attacco progressivo e perdita ossea ed è caratterizzata dalla formazione di tasche e / o dalla recessione della gengiva. È riconosciuto come la forma più frequente di parodontite. È prevalente negli adulti, ma può verificarsi a qualsiasi età. La progressione della perdita dell'attacco di solito avviene lentamente, ma possono verificarsi periodi di rapida progressione.

**PARODONTITE COME MANIFESTAZIONE DI MALATTIE SISTEMICHE:** spesso con esordio in giovane età, associata a una delle varie **malattie** sistemiche, come il diabete

**MALATTIE PARODONTALI NECROTIZZANTI:** un'infezione caratterizzata da necrosi di tessuti gengivali, legamento **parodontale** e osso alveolare. Queste lesioni sono più comunemente osservate in individui con condizioni sistemiche tra cui, ma non solo, infezione da HIV, malnutrizione e immunosoppressione.

FONTI:

COSA DICE IL MINISTERO DELLA SALUTE

Boeing 737 Max, cento compagnie lo usano: Air Italy ne ha tre, Alitalia nessuno

#### MASSAGGI

Cibo e amore, un rapporto in continua evoluzione

Frutta e verdura di stagione ci ricaricano di energia

DOTTOR ALESSIO BOSCO, SANREMO

[Società Italiana di Parodontologia](#) e Implantologia

- su thes.bncf.firenze.sbn.it, Biblioteca Nazionale Centrale di Firenze.
- su Enciclopedia Britannica, Encyclopædia Britannica,
- Breve prospetto della parodontite dal sito del Ministero della Salute, su salute.gov.it

Disclaimer: tutti gli articoli redatti dal sottoscritto, si avvalgono dei maggiori siti e documenti basati sulle evidenze, ove necessario sarà menzionata la fonte della notizia: essi NON sostituiscono la catena sanitaria di controllo e diagnosi di tutte le figure preposte, come ad esempio i medici. Solo un medico può effettuare la diagnosi ed approntare un piano di cura. Le fonti possono non essere aggiornate e allo stato dell'arte possono esservi cure, diagnosi e percorsi migliorati rispetto all'articolo. Immagini, loghi o contenuti sono proprietarie di chi li ha creati, chi è ritratto nelle foto ha dato il suo consenso implicito alla pubblicazione. Le persone intervistate, parlano a titolo personale, per cui assumono la completa responsabilità dell'enunciato, e dei contenuti.

Il sottoscritto e Sanremonews in questo caso non ne rispondono. Compito dell'infermiere è la somministrazione della cura, il controllo dei sintomi e la cultura all'Educazione Sanitaria.

Fonte: Google News - Benessere del corpo site-sanremonews.it

Tags [CORPO](#) [GENGIVE](#) [L'IGIENE](#) [MALATTIA](#) [MALATTIE](#) [OCCORRE](#) [PARADONTITE](#) [PARODONTALE](#)

Precedente  
 << Chi è Margaret Fountaine, la viaggiatrice vittoriana che cacciava farfalle

Irregolarità in hotel, denuncia dei Nas  
 Seguente >>

## ARTICOLI CORRELATI

Riabilitazione dopo il tumore, arriva il progetto Lilt Rehab Point

Dormi bene e vivi meglio: tutti i consigli per un buon riposo

In Toscana un team di giovani insegna agli adulti a tornare bambini (all'aria aperta)

Rizziconi, al via convegno su benessere psicofisico

Un sonno corretto aiuta a vivere meglio: tutti i consigli

Reggio Calabria - Le InterVisioni Emotive: arte, psicologia e territori comuni

## NOTIZIE PIÙ LETTE

Campione in aula: la rinascita edilizia finisce alla sbarra

7,444

## NOTIZIE SCELTE

Ecco la super nonna di 93 anni parte come volontaria per il Kenya ...

## ULTIME NOTIZIE

Irregolarità in hotel, denuncia dei Nas

CHE TEMPO FA

INFERMIERE E SALUTE | 19 maggio 2019, 06:00

Sanremonews.it



## Paradontite: l'igiene dei denti, prima di tutto. Ecco cosa occorre sapere e fare



Come sempre tengo a precisare che solo un medico può fare diagnosi ed approntare un piano di cure per i vostri denti.



**RUBRICHE**

- IL PUNTO DI CLAUDIO PORCHIA
- FESTIVAL DI SANREMO
- APPUNTI DI LIBERESO
- RISTORANTI PONENTE & COSTA AZZURRA
- GOURMET
- CLUB TENCO
- FASHION
- CINEMA
- METEO

La parola paradontale significa letteralmente "intorno al dente". La malattia paradontale è un'infezione batterica cronica che colpisce le gengive e l'osso che sostiene i denti. La malattia paradontale può colpire uno o più denti. Inizia quando i batteri nella placca fanno infiammare le gengive.

L'OROSCOPO DI CORINNE  
4Zampe CANI  
4Zampe GATTI  
4Zampe ADOTTATI  
4Zampe PERSI E TROVATI  
MONDO DI POESIE  
ISTITUTO COMPRENSIVO SANREMO CENTRO LEVANTE  
UNITRE SANREMO  
COLDIRETTI INFORMA SR INKIESTE  
IN&OUT  
#FONDATASULLAVORO  
LA VERA STORIA DI OSCAR RAFONE  
INFERMIERE E SALUTE  
DICA 33  
CONFARTIGIANATO INFORMA  
LA DOMENICA CON FATA ZUCCHINA  
#SHOPPINGEXPERIENCE  
IL SENTIERO D'ORIENTE  
GUARDIA COSTIERA - MARE SICURO  
AMBIENTE E NATURA  
VITA DA MAMMA  
PILLOLE DI INFORMATICA AZIENDALE  
FELICI E VELOCI  
#OVUNQUE  
GALLERY  
MULTIMEDIA

CERCA NEL WEB

Google

ACCADEVA UN ANNO FA



ATTUALITÀ

Imperia: presentato "Puerto", lo spazio aggregativo per i ragazzi della città. "Chiunque, avendo una bacchetta magica, realizzerebbe questo"

Nella forma più lieve della malattia, gengivite, le gengive si arrossano, si gonfiano e sanguinano facilmente. Di solito c'è poco o nessun disagio. La gengivite è spesso causata da un'igiene orale inadeguata. La gengivite è reversibile con trattamento professionale e corretta igiene domiciliare. Se non è trattata può avanzare in parodontite nei pazienti che sono suscettibili alle malattie gengivali. Con il tempo, la placca può diffondersi e crescere sotto la linea gengivale. Le tossine prodotte dai batteri nella placca irritano le gengive stimolando una risposta infiammatoria cronica. Le gengive si separano dai denti, formando delle tasche (spazi tra i denti e le gengive) che si infettano. Man mano che la malattia progredisce, le tasche si approfondiscono e vengono distrutti più tessuto gengivale e osso, con fenomeno finale di perdita dentale.

**Le cause:**

La causa principale della malattia parodontale è la placca batterica; un film appiccicoso, incolore che si forma costantemente sui denti, composto da dodici batteri specifici. Tuttavia, fattori come i seguenti influenzano anche la salute delle gengive:

**USO DI FUMO E TABACCO:**

Come probabilmente già sapete, l'uso del tabacco è legato a molte gravi malattie come il cancro, le malattie polmonari e cardiache, nonché numerosi altri problemi di salute. Quello che potresti non sapere è che i fumatori sono a maggior rischio di malattia parodontale. In effetti, studi recenti hanno dimostrato che l'uso del tabacco può essere uno dei fattori di rischio più significativi nello sviluppo e nella progressione della malattia parodontale.

**GENETICA:**

La ricerca dimostra che fino al 30% della popolazione può essere geneticamente suscettibile alle malattie gengivali. Nonostante le abitudini di buona igiene orale, queste persone possono avere una probabilità sei volte maggiore di sviluppare la malattia parodontale.

**GRAVIDANZA E PUBERTÀ:**

Tempi in cui si matura e si modifica, ad esempio, la pubertà o la menopausa e le volte in cui si hanno esigenze di salute particolari, come le mestruazioni o la gravidanza. Durante questi periodi particolari, il corpo sperimenta cambiamenti ormonali. Questi cambiamenti possono

**IN BREVE**

**domenica 12 maggio**

Oggi è la Festa della Mamma: l'Azalea della Ricerca della Fondazione AIRC colora 3.700 piazze per rendere i tumori femminili sempre più curabili  
(h. 06:00)



**domenica 05 maggio**

L'identità corporea e l'immagine si sé  
(h. 18:23)



**sabato 27 aprile**

Il fumo, una causa di morte evitabile  
(h. 08:57)



**domenica 14 aprile**

Il cibo, la dieta e le abitudini alimentari: aspetti simbolici  
(h. 09:16)



**domenica 07 aprile**

Come fare in casi di reazioni allergiche? Punture di vespe, api, insetti oltre a alimenti, piante e pollini  
(h. 06:00)



**domenica 31 marzo**

Esistono alimenti da eliminare del tutto dalla dieta per prevenire il cancro?  
(h. 06:00)



**domenica 24 marzo**

Controllo della pressione arteriosa a casa: ecco alcuni consigli pratici  
(h. 09:43)





1 ANNO FA

**CRONACA**

Imperia: si allungano i tempi per il pagamento dei 2,5 milioni alla famiglia Salvagno. L'assicurazione presenterà ricorso alla condanna



1 ANNO FA

**POLITICA**

Sanremo: cassiera del Casinò sospesa, Scialanca (Cisl) "Attaccato il ruolo di sindacalista e non la persona"

[Leggi tutte le notizie](#)

interessare molti dei tessuti del corpo, comprese le gengive. Le gengive possono diventare sensibili e reagiscono a volte fortemente alle fluttuazioni ormonali. Questo potrebbe rendere più suscettibile alle malattie gengivali.

**STRESS:**

Lo stress è legato a molte gravi condizioni come l'ipertensione, il cancro e numerosi altri problemi di salute. Quello che potresti non sapere è che lo stress è anche un fattore di rischio per la malattia parodontale. La ricerca dimostra che lo stress può rendere più difficile per il corpo combattere le infezioni, comprese le malattie parodontali.

**SERRARE O DIGRIGNARE I DENTI:**

Qualcuno ti ha mai detto che digrigni i denti di notte? Serrare o digrignare i denti può esercitare una forza eccessiva sui tessuti di supporto dei denti e potrebbe accelerare la velocità con cui questi tessuti parodontali vengono distrutti in presenza di una malattia parodontale esistente in alcuni individui.

**DIABETE:**

Il diabete è una malattia che causa alterati livelli di zucchero nel sangue. Se sei diabetico, sei maggiormente a rischio di sviluppare infezioni, incluse le malattie parodontali.

**SCARSA NUTRIZIONE:**

Una dieta a basso contenuto di nutrienti importanti può compromettere il sistema immunitario del corpo e rendere più difficile combattere le infezioni. Poiché la malattia parodontale è una importante infezione, una cattiva alimentazione può peggiorare le condizioni delle gengive.

**ALTRE MALATTIE SISTEMICHE:**

Le malattie che interferiscono con il sistema immunitario del corpo possono peggiorare le condizioni delle gengive. La malattia parodontale è stata collegata a malattie vascolari periferiche, infarti e ictus, diabete e neonati pretermine con basso peso alla nascita.

**TIPI DI MALATTIA PARODONTALE**

Esistono molte forme di malattia parodontale. I più comuni includono quanto segue:

**GENGIVITE:**

La gengivite è la forma più lieve di malattia parodontale. Fa sì che le gengive diventino rosse, gonfie e sanguinano facilmente. Di solito c'è poco o nessun disagio in questa fase. La gengivite è reversibile con un trattamento professionale e una buona cura orale a domicilio.

**PARODONTITE AGGRESSIVA:**

Una forma di parodontite che si verifica in pazienti che sono altrimenti clinicamente sani. Caratteristiche comuni includono rapida perdita di attacco e distruzione ossea .

**PARODONTITE CRONICA:**

Una forma di malattia parodontale con conseguente infiammazione all'interno dei tessuti di supporto dei denti, attacco progressivo e perdita ossea ed è caratterizzata dalla formazione di tasche e / o dalla recessione della gengiva. È riconosciuto come la forma più frequente di parodontite. È prevalente negli adulti, ma può verificarsi a qualsiasi età. La progressione della perdita dell'attacco di solito avviene lentamente, ma possono verificarsi periodi di rapida progressione.

**PARODONTITE COME MANIFESTAZIONE DI MALATTIE SISTEMICHE:**

**domenica 17 marzo**

AIRC presenta 'DNA', nuovo progetto di musica e scienza promosso da AIRC insieme ai De producers (h. 06:00)



**domenica 10 marzo**

Genitori in attesa: i primi momenti di relazione tra genitori e figli (h. 06:00)



**domenica 03 marzo**

Quando si definisce "valida" una cura contro il cancro? (h. 07:00)



[Leggi le ultime di: INFERMIERE E SALUTE](#)

Parodontite, spesso con esordio in giovane età, associata a una delle varie malattie sistemiche, come il diabete

**MALATTIE PARODONTALI NECROTIZZANTI:**

Un'infezione caratterizzata da necrosi di tessuti gengivali, legamento parodontale e osso alveolare. Queste lesioni sono più comunemente osservate in individui con condizioni sistemiche tra cui, ma non solo, infezione da HIV, malnutrizione e immunosoppressione.

**FONTI:**

>> [COSA DICE IL MINISTERO DELLA SALUTE](#)

>> [DOTTOR ALESSIO BOSCO, SANREMO](#)

>> [Società Italiana di Parodontologia e Implantologia](#)

- su [thes.bncf.firenze.sbn.it](#), Biblioteca Nazionale Centrale di Firenze.

- su Enciclopedia Britannica, Encyclopædia Britannica,

- Breve prospetto della parodontite dal sito del Ministero della Salute

, su [salute.gov.it](#)

**Disclaimer:**

Tutti gli articoli redatti dal sottoscritto, si avvalgono dei maggiori siti e documenti basati sulle evidenze, ove necessario sarà menzionata la fonte della notizia:

essi **NON** sostituiscono la catena sanitaria di controllo e diagnosi di tutte le figure preposte, come ad esempio i medici. Solo un medico può effettuare la diagnosi ed approntare un piano di cura.

Le fonti possono non essere aggiornate e allo stato dell'arte possono esservi cure, diagnosi e percorsi migliorati rispetto all'articolo.

Immagini, loghi o contenuti sono proprietarie di chi li ha creati, chi è ritratto nelle foto ha dato il suo consenso implicito alla pubblicazione.

Le persone intervistate, parlano a titolo personale, per cui assumono la completa responsabilità dell'enunciato, e dei contenuti.

Il sottoscritto e Sanremonews in questo caso non ne rispondono.

Compito dell'infermiere è la somministrazione della cura, il controllo dei sintomi e la cultura all' Educazione Sanitaria.

 *Roberto Pioppo*

**Ti potrebbero interessare anche:**

[Prima Pagina](#) | [Archivio](#) | [Redazione](#) | [Invia un Comunicato Stampa](#) | [Pubblicità](#) | [Scrivi al Direttore](#) | [Premium](#)

---

Copyright © 2013 - 2019 [IlNazionale.it](#). Tutti i diritti sono riservati. Partita Iva: IT 03401570043 [Credits](#) | [Privacy](#)

Condividi:



Commenti:



# Parodontite, un esame della saliva svelerà se siamo a rischio

Le nostre gengive ora sane, non è detto lo saranno per sempre. Un test ci avvertirà e potremo prendere provvedimenti

Valentina Dardari - Sab, 18/05/2019 - 12:00



commenta

Mi piace 1

Un esame del sangue o della saliva potrà dirci se siamo a rischio **parodontite**.



Questa malattia delle gengive, chiamata anche piorrea, è molto diffusa e sottovalutata. Consiste in una **infezione batterica** polimicrobica che interessa appunto le gengive, l'osso e i legamenti parodontali. Inizialmente può manifestarsi come gengivite e con il tempo divenire sempre più grave. Adesso forse ci sarà il modo di sapere in anticipo se siamo a rischio. Questo attraverso un esame delle proteine nella nostra saliva e nel sangue. Lo studio che ha portato a questa scoperta è stato pubblicato sulla rivista chimica Clinica Acta, International Journal of Clinical Chemistry. Nei soggetti con gengivite o parodontite vi sarebbero delle piccole proteine, o **peptidi**, assenti nella saliva di persone sane. La ricerca è stata condotta dal Joint International Research Centre of Translational and Clinical Research di Pechino e dal King's College di Londra.

I ricercatori hanno prelevato e confrontato dei **campioni di saliva** e di liquido presente nel colletto gengivale, chiamato **fluido crevicolare**, di pazienti sani e non. Tra i malati sia individui con gengivite che con parodontite cronica. Una volta in laboratorio è stata fatta una spettrometria di massa per avere un'idea precisa di tutte le proteine presenti nei vari campioni esaminati. Il risultato ha evidenziato che i tre fluidi sono diversi tra loro nella **composizione proteica**. L'esame è ancora all'inizio ma con il tempo potrebbe affermare con sicurezza chi è a **rischio** parodontite, anche se ancora non vi sono sintomi. Tra questi vi sono il sanguinamento delle gengive, l'ipersensibilità dentale al caldo e al freddo, l'**alitosi** e il dolore.

Come ha spiegato Cristiano Tomasi dell'Università di Göteborg e socio della **Società Italiana di Parodontologia** e Implantologia (SIDP), intervistato dall'Ansa, "Abbiamo già degli strumenti che ci consentono di capire se un paziente presenta i primi segni di parodontite, ma un test della saliva o del sangue ci aiuterebbe a identificare le persone a rischio ancora prima che sviluppino i segni effettivi della malattia, quindi potrebbe favorire l'adozione tempestiva di misure preventive ad hoc. Ovviamente questi test vanno validati su numeri molto grandi di pazienti, ma puntano verso una **medicina preventiva** che a lungo termine può ridurre la necessità di cure costose, e quindi di grande interesse per la comunità. Già ora, comunque, è importante ribadire l'importanza di fare **controlli** dentistici regolari, almeno una volta l'anno, per intercettare eventuali segni precoci di malattia ed intervenire quando il problema è all'inizio, senza aspettare che diventi molto più difficile da trattare".

Raccomandato da

Inserisci le chiavi di ricerca

Cerca

## Info e Login



login



registrazione



edicola

## Corona dentale in Croazia

Turismo dentale Croazia

Occasione speciale! Corona dentale a soli 187 euro.

APRI

### Editoriali

Italia fuori controllo

di **Alessandro Sallusti**



### Commento

Se nemmeno Grillo vota i grillini Il Garant ha perso la pazienza

di **Francesco Maria Del Vigo**



### Tappa dopo tappa

Davide mi ha divertito e fatto sperare fino all'ultimo

di **Ennio Doris**



# Studi Gengive sane con latte e verdure

Ecco le prove da Giappone e Germania: la dieta è essenziale per prevenire problemi anche gravi come la parodontite

■ Il latte può essere davvero un buon pompiero delle gengive in fiamme, così come il minestrone: i consigli della nonna si rivelano giusti, lo confermano recenti studi giapponesi e tedeschi secondo cui un buon apporto quotidiano di latticini e un consumo adeguato di frutta e verdura sono efficaci nel tenere sotto controllo l'infiammazione gengivale.

Gengive che sanguinano, si arrossano e fanno male sono infatti un problema per 20 milioni di italiani, ma in 8 milioni il disturbo diventa una parodontite: 3 milioni di italiani rischiano di perdere uno o più denti per questo motivo, perciò mantenere la bocca in salute con una buona igiene orale e un'alimentazione protetti-gengive è molto importante.

La dieta del sorriso non è molto diversa dalla consueta alimentazione mediterranea: abbonda infatti di frutta e verdura per fare il pieno di vitamine, degli acidi grassi 'buoni' dell'olio extravergine d'oliva e del pesce, delle proteine da uova e prodotti ittici, ricchi anche di vitamine preziose per la salute orale; messi al bando invece tutti i cibi e le bevande che rendono più acido l'ambiente orale, come gli agrumi consumati in eccesso e le bibite gassate, e gli zuccheri raffinati di cui sono ghiotti i batteri che provocano la placca e l'infiammazione gengivale.

Uno studio giapponese sul Journal of Periodontology di-

mostra che una porzione quotidiana di almeno 55 grammi di latte, yogurt o formaggi, aiuta a ridurre l'infiammazione gengivale. A supportare i benefici del minestrone è invece uno studio dell'Università di Friburgo, in Germania, condotto su 30 persone la metà delle quali sottoposta a una dieta simile a quella vegana, con molti antiossidanti, frutta e verdura ricche di vitamina D. Dai risultati, pubblicati sul Journal of Clinical Periodontology, emerge che questo gruppo ha mostrato notevole riduzione del sanguinamento gengivale e della mobilità dei

denti rispetto al gruppo di controllo.

«La vitamina D è importante non solo per la salute delle ossa, ma anche perché in caso di deficit si può avere bocca secca a causa di una carenza di saliva, che è indispensabile avere in giusta quantità perché è ricca di enzimi che proteggono le gengive - osserva Mario Aimetti, presidente SldP -. Per questo in un menù per preservare la salute della bocca non devono mancare i cibi che ne sono ricchi come il pesce, soprattutto quelli grassi come salmone, sgombrò o trota, il fegato e i latticini».



## LA MALATTIA La grave infiammazione gengivale Parodontite, il 15% perde i denti

**C**ambia il modo di classificare l'infiammazione delle gengive e si apre la strada alla medicina di precisione per la salute orale, in cui ogni terapia o raccomandazione al paziente sarà davvero su misura. Grazie alla nuova classificazione della parodontite, presentata dalla **Società Italiana di Parodontologia e Implantologia (SidP)** in occasione del Congresso Internazionale Personalized Periodontology, sarà infatti possibile valutare meglio come potrà evolversi la malattia e quindi avere diagnosi più circostanziate e trattamenti più orientati sul paziente, necessari per arginarla al meglio in ciascun caso. La nuova classificazione prevede quattro stadi diversi a gravità crescente, individuati tenendo conto della severità della malattia, la sua estensione e la complessità del trattamento, e tre gradi di rischio di un possibile peggioramento stabiliti valutando le caratteristiche del pa-

ziente, le altre patologie eventualmente presenti, i fattori di rischio predisponenti, lo stile di vita. L'obiettivo è superare le raccomandazioni uguali per tutti arrivando a una vera medicina di precisione per i 400mila italiani a cui ogni anno viene diagnosticata una parodontite, ma anche per i 20 milioni che già convivono con l'infiammazione delle gengive, rischiando nel 15% dei casi perfino la perdita dei denti. «La parodontite è una malattia innescata dalla placca batterica in grado di portare alla perdita di denti; intercettarla e bloccarla per tempo è fondamentale ma finora al momento della diagnosi scattavamo una sorta di "fotografia" della situazione - spiega Mario Aimetti, presidente **SidP** - Adesso, con la nuova classificazione, la diagnosi diventa "dinamica" perché tenendo conto di molti più elementi possiamo prevedere meglio come si evolverà la malattia. La nuova classificazione della parodontite prevede una suddivisione in quattro livelli di gravità, come avviene già per altre malattie come i tumori, il morbo di

Parkinson, le patologie renali croniche; i quattro livelli sono chiamati stadi e individuati valutando la severità, l'estensione della parodontite e la complessità di trattamento. A questi si aggiunge una suddivisione in tre gradi che rappresentano il rischio di progressione della malattia nel singolo paziente sulla base di fattori predisponenti come il fumo o patologie concomitanti come il diabete: inserire questi elementi aggiuntivi nella valutazione significa capire chi è più o meno a rischio di andare incontro a un peggioramento dell'infiammazione e quindi, per esempio, ha una maggior probabilità di perdere denti per colpa della parodontite».

«La nuova classificazione è peraltro condivisa a livello internazionale dalla European Federation of Periodontology e dall'American Academy of Periodontology: ciò implica che la diagnosi seguirà ovunque gli stessi criteri, sarà condivisibile e anche molto più oggettiva - precisa Luca Landi, Presidente eletto **SidP** - Inoltre la nuova classificazione, oltre a dare per la prima volta una precisa definizione di "salute parodontale", resterà sempre attuale: se in futuro saranno individuati nuovi fattori di rischio per la parodontite, potranno essere integrati in questo sistema senza stravolgerlo. L'eventuale arrivo di biomarcatori efficaci, per esempio, potrebbe essere inserito nella classificazione mantenendo la stessa distinzione in stadi e gradi, ma contribuendo a focalizzare ancor più la diagnosi e quindi a indirizzare le cure in maniera ancora più incisiva. Oggi le possibilità di terapie personalizzate sono molto aumentate, dalla chirurgia di precisione a quella rigenerativa: per poterle impiegare al momento opportuno nel paziente più adatto è indispensabile però una diagnosi più precisa possibile e possiamo ottenerla finalmente con la nuova classificazione, che per la prima volta è capace di individuare anche il rischio di progressione della parodontite».



# Medicina e Ricerca

[Home](#)[Alimentazione e Fitness](#)[Medicina e Ricerca](#)[Salute Seno](#)[OncoLine](#)

## I prodotti per sbiancare i denti possono rovinare il sorriso



Attaccano smalto e dentina. Esperto, evitare il fai-da-te

ABBONATI A **Rep:**

17 maggio 2019

I PRODOTTI per sbiancare i denti non sono 'senza macchia': tre studi dimostrano che rovinano la dentina, la parte proteica del dente, sotto lo smalto, che dà forza al dente stesso. I tre studi saranno presentati dal gruppo di ricerca coordinato da Kelly Keenan, della Stockton University nel New Jersey, in occasione del meeting annuale dell'American Society for Biochemistry and Molecular Biology parte del 2019 Experimental Biology meeting in corso ad Orlando. Finora le indagini scientifiche sull'effetto dei prodotti da banco per sbiancare i denti si sono concentrate soprattutto sullo strato più esterno del dente, lo smalto, senza però considerare gli effetti di tali prodotti sullo strato subito sottostante, la dentina, fatta per lo più di proteine e in gran parte di collagene.

In questi studi gli esperti hanno condotto diversi esperimenti usando il principio attivo dei prodotti sbiancanti (acqua ossigenata) su fibre di collagene, su denti in provetta e sul materiale che costituisce la dentina. E' emerso che le fibre di collagene si disgregano nel giro di 10 minuti dal contatto con l'acqua ossigenata a dosi simili a quelle contenute nei prodotti sbiancanti in commercio. Gli effetti sulla dentina si vedono anche trattando denti in provetta con il principio attivo dei

### OGGI SU Rep:

[Dove cambia il clima del mondo](#)[Rami e Adam, gli eroi del bus dimenticati](#)[La spada nella palude](#)[Elena Ferrante: "La storia è l'amica geniale"](#)[Kramp-Karrenbauer: "La Lega ci preoccupa. Cresce l'anti europeismo"](#)[la Repubblica](#)**ILMIOLIBRO**

prodotti sbiancanti.

"Sebbene siano studi in vitro, e quindi da valutare con una certa prudenza specie sul fronte delle possibili implicazioni cliniche - sottolinea Cristiano Tomasi, dell'Università di Göteborg e membro della Società Italiana di Parodontologia e Implantologia - queste ricerche pongono l'accento sul fatto che lo sbiancamento è una procedura che inevitabilmente comporta delle alterazioni della struttura dello smalto e della dentina. Bisogna però ricordare che queste alterazioni sono normalmente transitorie - continua l'esperto - poiché il dente è un organo che ha una sua dinamicità, e scambia sostanze con l'ambiente circostante. Quindi, ad esempio, è possibile indurre una ri-mineralizzazione del dente stesso".

"E' interessante il fatto che nello studio sono state indagate le alterazioni della struttura organica del dente", continua. Gli autori hanno posto l'accento sui rischi connessi alle procedure domiciliari di sbiancamento, quindi al fai-da-te, spesso molto pubblicizzate, spiega Tomasi. "Credo che, come sempre, ogni procedura vada valutata in termini di costo-beneficio, ove alla voce costi vanno aggiunti i rischi anche potenziali. Quindi - raccomanda l'esperto - è importante valutare sia se lo sbiancamento sia effettuato in presenza di evidenti alterazioni del colore dei denti (sia congenite sia per cause diverse), sia se la procedura scelta potrà avere benefici concreti se effettuata correttamente". Uno sbiancamento che parta da una semplice auto-valutazione del paziente che pensa di avere i "denti scuri o gialli" spesso porta ad un eccesso di trattamenti con conseguenze anche sgradevoli, conclude Tomasi. Per la valutazione sulla necessità di questa procedura e sulla metodica più corretta ci si dovrebbe rivolgere ad un professionista che potrà consigliare se farlo e con quale approccio.



PUBBLICARE UN LIBRO: DAL WEB ALLE LIBRERIE

**Come vendere un libro su Amazon e da Feltrinelli**

Storiebrevi | Premi letterari

*L'approfondimento quotidiano lo trovi su Rep: editoriali, analisi, interviste e reportage. La selezione dei migliori articoli di Repubblica da leggere e ascoltare.*

**Rep:** Saperne di più è una tua scelta

Sostieni il giornalismo!  
 Abbonati a Repubblica

|| denti sbiancanti denti

© Riproduzione riservata

17 maggio 2019

ARTICOLI CORRELATI



**La cura della bocca della mamma fa bene al bimbo che nascerà**



IL TEMA

**Mascella, mandibola e corsa: la performance sportiva dipende anche dai denti**

DI FEDERICO TIBERI\*

Questo sito utilizza cookie tecnici e, previo tuo consenso, cookie di profilazione, di terze parti, a scopi pubblicitari e per migliorare servizi ed esperienza dei lettori. Per maggiori informazioni o negare il consenso, leggi l'informativa estesa. Se decidi di continuare la navigazione o chiudendo questo banner, invece, presti il consenso all'uso di tutti i cookie. [Ok](#) [Informativa estesa](#)

CANALI ANSA > Ambiente ANSA Viaggiart Legalità&Scuola Lifestyle Mare Motori Salute Scienza Terra&Gusto

Seguici su:



Ai **S&B** > Salute denti e gengive



Fai la Ricerca



Vai a ANSA.it

News | Video | Salute Bambini | 65+ | **Salute denti e gengive** | Lei Lui | Si può vincere | Diabete | Salute Professional

PRIMOPIANO • TUTTE LE NEWS • L'ESPERTO RISPONDE • GLOSSARIO • 10 COSE DA SAPERE • RISPOSTE

ANSA.it > Salute&Benessere > Salute denti e gengive > Verso un test di sangue e saliva per predire la parodontite

# Verso un test di sangue e saliva per predire la parodontite

Scoperte sostanze indicative della malattia gengivale



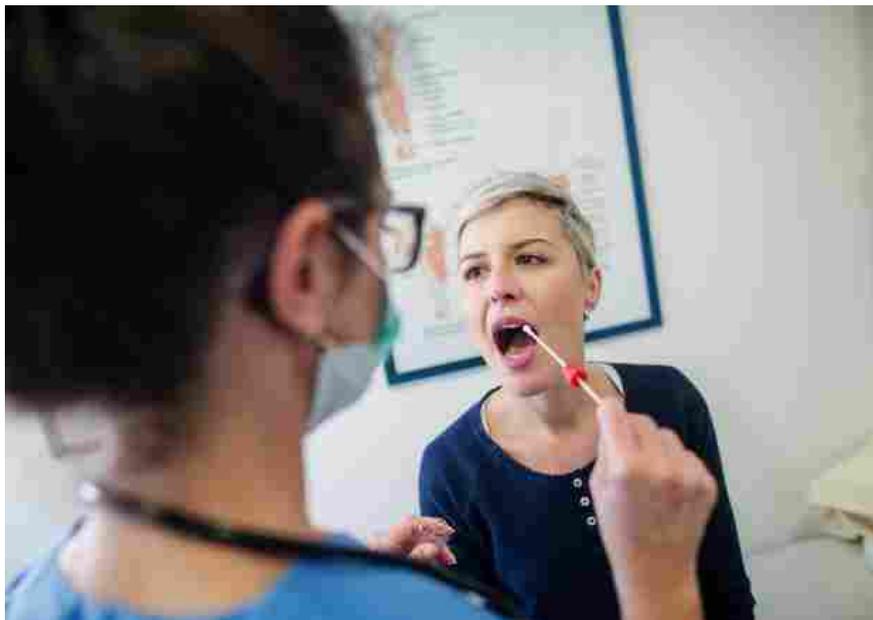
Redazione ANSA ROMA 16 maggio 2019 16:19



Scrivi alla redazione



Stampa



Verso un test di sangue e saliva per predire la parodontite © ANSA/Ansa

CLICCA PER INGRANDIRE +

Verso un test della saliva e del sangue per scoprire ancora prima della comparsa dei sintomi chi è a rischio di sviluppare problemi gengivali più o meno seri.

Infatti uno screening delle proteine presenti nella saliva e/o nel plasma potrebbe permettere un giorno di individuare chi, pur avendo ancora gengive sane, è a rischio di ammalarsi negli anni a venire di gengivite o parodontite.

Lo suggerisce uno studio pubblicato sulla rivista Clinica Chimica Acta, International Journal of Clinical Chemistry, secondo cui nella saliva di pazienti con gengivite e parodontite sono riconoscibili molecole ('peptidi' o piccole proteine) assenti in campioni di saliva di individui sani.

Lo studio è stato condotto tra il Joint International Research Centre of Translational and Clinical Research di Pechino e King's College di Londra.

Gli esperti hanno confrontato campioni di saliva e di 'fluido crevicolare' (un liquido particolare che si trova nel colletto gengivale, ovvero dove i denti aderiscono alle gengive) e sangue di pazienti con gengivite, pazienti con parodontite cronica e individui sani di controllo. Con una tecnica molto nota nei laboratori di chimica che si chiama spettrometria

In collaborazione con

**SIP** Società Italiana di Parodontologia e Implantologia



di massa gli scienziati hanno tracciato un identikit preciso di tutte le proteine presenti nei campioni. È emerso che la composizione proteica dei tre fluidi è diversa e distinguibile tra chi soffre di parodontite o gengivite e chi, invece, ha gengive sane.

Si tratta di uno studio ancora preliminare che potrebbe però portare allo sviluppo di test di diagnosi precoce per scovare chi è a rischio di parodontite. "Attualmente, spiega, intervistato dall'ANSA, Cristiano Tomasi dell'Università di Göteborg e socio della Società Italiana di Parodontologia e Implantologia (SIDP) - abbiamo già degli strumenti che ci consentono di capire se un paziente presenta i primi segni di parodontite, ma un test della saliva o del sangue ci aiuterebbe a identificare le persone a rischio ancora prima che sviluppino i segni effettivi della malattia, quindi potrebbe favorire l'adozione tempestiva di misure preventive ad hoc. Ovviamente questi test vanno validati su numeri molto grandi di pazienti, ma puntano verso una medicina preventiva - ribadisce Tomasi - che a lungo termine può ridurre la necessità di cure costose, e quindi di grande interesse per la comunità. Già ora, comunque, è importante ribadire l'importanza di fare controlli dentistici regolari, almeno una volta l'anno, per intercettare eventuali segni precoci di malattia ed intervenire quando il problema è all'inizio, senza aspettare che diventi molto più difficile da trattare", conclude Tomasi.

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA



Scrivi alla redazione Stampa

## Video

vai alla rubrica

**VIDEO - SALUTE DENTI E GENGIVE**  
**Fumo e batteri nemici delle gengive**

**VIDEO - SALUTE DENTI E GENGIVE**  
**Sei milioni di italiani hanno impianti dentali**

**VIDEO - SALUTE DENTI E GENGIVE**  
**Da radiografie a tac, dal dentista troppi raggi X**

### DALLA HOME SALUTE&BENESSERE

**Malati tumore spendono 5 miliardi di euro l'anno di tasca propria**  
 Sanità

**Italiani sedentari, golosi e fumatori, ma muoiono di meno**  
 Stili di Vita

**Contro l'ipertensione check-up a pressione e carrello della spesa**  
 Sanità

**Allarme rosso per infezioni prese in ospedale, 49 mila morti l'anno**  
 Sanità

**Prime linee guida Oms per la prevenzione delle demenze**  
 Assistenza

### PRESSRELEASE

**Cefalee ed emicranie: team padovano del dr.Barbiero tratta i Punti Dolorosi per guarirle stabilmente**  
 Pagine Sii SpA

**Catia Cecchini di Caduceo di Ermete (Scandicci - FI): alimentazione alleata del cervello**  
 Pagine Sii SpA

### TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE:



**TIM CONNECT FIBRA**

SOLO ONLINE: Fibra ultraveloce e TIMVISION a soli 25€/mese anziché 35€



**Esselunga Grandi Marche**

Fino al 29 Maggio, trovi le Grandi Marche scontate al 50%. Sfoglia il volantino!



**In forma con Decathlon!**

Scopri i corsari gym pilates Fit+ 500: tessuto estensibile per un comfort da 30 e lode!



**Zingaretti, uno stipendio in più**

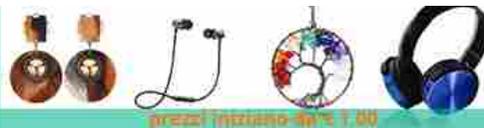
"Uno stipendio in più l'anno da 1500 euro netti per 20 ...



Donna  
Charme

perme  
network

memplaza  
COMPRA  
AL PREZZO  
CHE VUOI TU



Home Casa Cucina Cultura Fashion Gossip **Salute e Bellezza** Vacanze e Tempo libero Canale Video

**BREAKING NEWS** Vacanze a vela: dimmi che tipo sei e ti dirò che viaggio organizzare

Home / Salute e Bellezza / Gengive infiammate e doloranti: cosa mangiare

## GENGIVE INFIAMMATE E DOLORANTI: COSA MANGIARE

Salute e Bellezza

Gengive infiammate e parodontite

Gengive che sanguinano, si arrossano e fanno male? Un problema per 20 milioni di italiani, che però in 8 milioni diventa una parodontite, infiammazione estesa che può portare fino alla perdita dei denti: 3 milioni di italiani rischiano di perdere uno o più denti.

E' la fotografia della Società italiana di parodontologia e implantologia (Sidp) che, in occasione della Giornata europea delle gengive sane, ha presentato il menù salva-gengive per un sorriso bello e soprattutto sano. Secondo gli esperti, i vecchi rimedi della nonna, come il latte o il minestrone, "possono aiutare ma non bastano".

Gengive infiammate: cosa mangiare

Per proteggere le gengive dall'infiammazione e perché siano sane e forti "occorre non farsi mancare le vitamine di frutta e verdura - osserva la Sidp - soprattutto A, B, C e D, le proteine di uova e pesce e i grassi buoni di pesce e olio extravergine d'oliva".

"La dieta del sorriso non è molto diversa dalla consueta alimentazione mediterranea - prosegue la Sidp - abbonda infatti di frutta e verdura per fare il pieno di vitamine, degli acidi grassi 'buoni' dell'olio extravergine d'oliva e del pesce, delle proteine da uova e prodotti ittici, ricchi anche di vitamine preziose per la salute orale; messi al bando invece tutti i cibi e le bevande che rendono più acido l'ambiente orale, come gli agrumi consumati in eccesso e le bibite gassate, e gli zuccheri raffinati di cui sono 'ghiotti' i batteri che provocano la placca e l'infiammazione gengivale".

Il latte

"A conferma dell'importanza del latte come rimedio salva-gengive, è uno studio condotto da ricercatori dell'Università di Fukuoka, in Giappone, su oltre 940 partecipanti che mirava ad analizzarne il consumo di latticini: dai risultati apparsi sul 'Journal of Periodontology' - ricorda la Società italiana di parodontologia e implantologia - è emerso che una porzione quotidiana di almeno 55 grammi di latte, yogurt o formaggi, aiuta a ridurre l'infiammazione gengivale.

Il minestrone

A supportare i benefici del minestrone è invece lo studio dell'Università di Friburgo, in Germania, condotto su 30 persone la metà delle quali sottoposta a una dieta simile a quella vegana, con molti antiossidanti, frutta e verdura ricche di vitamina D. Dai risultati, pubblicati sul 'Journal of Clinical Periodontology', emerge che questo gruppo ha mostrato notevole riduzione del sanguinamento gengivale e della mobilità dei denti rispetto al gruppo di controllo".

IN PRIMO PIANO

SCARICA

+

GUARDA ORA

IN PRIMO PIANO



IDEE DI NAVIGAZIONE

Casa  
Famiglia  
Cultura  
Salute e Bellezza  
Bellezza  
Tempo libero  
Sport e svaghi  
Vacanze e tempo libero

TAG

2018 2019 ala anno arte centro cina

## Vitamina D

“La **vitamina D** è importante non solo per la salute delle ossa, ma anche perché in caso di deficit si può avere bocca secca a causa di una carenza di saliva, che è indispensabile avere in giusta quantità perché è ricca di enzimi che proteggono le **gengive** – osserva Mario Aimetti, **presidente Sidp** – Per questo in un menù per preservare la salute della bocca non devono mancare i cibi che ne sono ricchi come il pesce, soprattutto quelli grassi come salmone, sgombro o trota, il fegato e i latticini. E proprio perché le vitamine di cui i vegetali sono ricchi sono fondamentali per mantenere integri e sani tutti i tessuti, **gengive** comprese, anche il minestrone dei consigli della nonna è un ottimo alimento salva-sorriso”.

## Vitamina A

Così via libera anche alla **vitamina A** che si trova nei frutti arancioni e nelle uova, indispensabile per aiutare l'organismo nei processi di guarigione dei tessuti gengivali infiammati, oppure alle vitamine del gruppo B, utili per prevenire disturbi delle mucose orali, della gola e dell'esofago, che si trovano in abbondanza nel pesce.

## Vitamina C

“Serve anche la **vitamina C** di kiwi, peperoni, fragole perché previene il decadimento del collagene, essenziale perché le **gengive** mantengano un buon tono senza cedere; inoltre, riduce il sanguinamento gengivale e l'**infiammazione** e aiuta nella guarigione delle ferite”, riprende Luca Landi, **presidente eletto Sidp** “Per contrastare l'**infiammazione** è fondamentale poi un giusto apporto di proteine: in caso di gengivite o parodontite una carenza proteica può peggiorare gravità ed estensione dell'**infiammazione** – rimarca Landi – Sono antinfiammatori infine anche gli acidi grassi degli oli vegetali come l'olio extravergine d'oliva e soprattutto gli omega-3 del pesce, che hanno pure un effetto anticarie e agiscono sui batteri che provocano la placca e l'**infiammazione** gengivale”.

## Quali cibi evitare

No, invece, ai cibi che rendono acido il pH della bocca come le bevande energetiche e i soft drink, che possono demineralizzare lo smalto favorendo le carie.

“Per lo stesso motivo è opportuno non esagerare con gli agrumi, che sono ricchi di ottima **vitamina C** ma in eccesso potrebbero danneggiare la superficie dei denti con la loro acidità – osserva Aimetti – Essenziale poi limitare al massimo gli zuccheri raffinati che sono il 'carburante' principale dei batteri che provocano le infiammazioni gengivali”.

“Seguire una dieta complessivamente sana ed equilibrata è necessario per la salute di denti e **gengive** – conclude Landi – Non devono mai mancare i carboidrati, perché danno energia alle cellule per i loro processi riparativi; le proteine, fondamentali per la crescita dei tessuti e nei processi di guarigione; i minerali e le vitamine, che proteggono le **gengive** e mantengono forti le difese immunitarie, che altrimenti potrebbero non riuscire a contrastare efficacemente i batteri del cavo orale, potenziale causa delle malattie gengivali”.

Fonte Google News Benessere Donna site-pianetadonna.it

Tags [ALA](#) [ANNO](#) [ARTE](#) [DEM](#) [DIO](#) [DOLORANTI](#) [DP](#) [EUROPEA](#) [EX](#) [FIA](#) [GENGIVE](#) [GERMANIA](#) [GOL](#) [INFIAMMATE](#) [INFIAMMAZIONE](#) [ISP](#) [ITALIA](#) [ITALIANA](#) [MANGIARE](#) [MILIONI](#) [OS](#) [PERCHÉ](#) [PRESIDENTE](#) [RISPETTO](#) [SIO](#) [SOCI](#) [SOCIETÀ](#) [UIL](#) [USA](#) [VITAMINA](#)

Precedente  
 << Vacanze a vela: dimmi che tipo sei e ti dirò che viaggio organizzare

Seguente  
 >> Cosa cucino oggi? Il menu completo con gli spinaci-VIDEO

## ARTICOLI CORRELATI

conti cultura dio donna donne EX fashion fia  
 gol grand inter isp Italia lavoro lazio  
 lega los mare milan mondo nazionale OS  
 presidente raggi real red rispetto roma rossi sel  
 sio soci social stati storia ubi USA viaggi

Cosa stai cercando?



DottNet



Accedi a DottNet

News

Canali

Minisiti

Blog

eXtra

Toolbox

Pubblicità

## Test di sangue e saliva per predire la parodontite

Pubblicità



ODONTOIATRIA | REDAZIONE  
DOTTNET | 16/05/2019 14:36

Scoperte sostanze  
indicative della malattia  
gingivale

**Verso un test della saliva e del sangue per scoprire ancora prima della comparsa** dei sintomi chi è a rischio di sviluppare problemi gengivali più o meno seri. Infatti uno screening delle proteine presenti nella saliva e/o nel plasma

potrebbe permettere un giorno di individuare chi, pur avendo ancora gengive sane, è **a rischio di ammalarsi negli anni a venire di gengivite o parodontite**. Lo suggerisce uno studio pubblicato sulla rivista Clinica Chimica Acta, International Journal of Clinical Chemistry, secondo cui nella saliva di pazienti con gengivite e parodontite sono riconoscibili molecole ('peptidi' o piccole proteine) **assenti in campioni di saliva di individui sani**.

Lo studio è stato condotto tra il **Joint International Research Centre of Translational and Clinical Research di Pechino** e King's College di Londra. Gli esperti hanno confrontato campioni di saliva e di 'fluido crevicolare' (un liquido particolare che si trova nel colletto gengivale, ovvero dove i denti aderiscono alle

## PIÙ LETTI

**Medici e Irap, l'accoglienza non accresce la capacità reddituale**

**Publicato il bando per le specializzazioni: prove il 2 luglio**

**Ecm medici: sanzioni per chi non ha completato il 2014-16**

gengive) e **sangue di pazienti con gengivite**, pazienti con parodontite cronica e individui sani di controllo. Con una tecnica molto nota nei laboratori di chimica che si chiama spettrometria di massa gli scienziati hanno tracciato un identikit preciso di tutte le proteine presenti nei campioni. **È emerso che la composizione proteica dei tre fluidi è diversa** e distinguibile tra chi soffre di parodontite o gengivite e chi, invece, ha gengive sane. Si tratta di uno studio ancora preliminare che potrebbe però portare allo sviluppo di test di diagnosi precoce per scovare chi è a rischio di parodontite.

"Attualmente, spiega, intervistato dall'ANSA, Cristiano Tomasi dell'Università di Göteborg e socio della **Società Italiana di Parodontologia e Implantologia (SIDP)** - **abbiamo già degli strumenti che ci consentono di capire se un paziente presenta** i primi segni di parodontite, ma un test della saliva o del sangue ci aiuterebbe a identificare le persone a rischio ancora prima che sviluppino i segni effettivi della malattia, quindi potrebbe favorire l'adozione tempestiva di misure preventive ad hoc. **Ovviamente questi test vanno validati su numeri molto grandi di pazienti**, ma puntano verso una medicina preventiva - ribadisce Tomasi - che a lungo termine può ridurre la necessità di cure costose, e quindi di grande interesse per la comunità. Già ora, comunque, **è importante ribadire l'importanza di fare controlli dentistici regolari**, almeno una volta l'anno, per intercettare eventuali segni precoci di malattia ed intervenire quando il problema è all'inizio, senza aspettare che diventi molto più difficile da trattare", conclude Tomasi.



## ULTIMI VIDEO



Le pharma hanno bisogno di medici



Medico come scopritore di cura



Alla caccia di medical liaison e advice

## I CORRELATI



### La parodontite potrebbe favorire l'emicrania

ODONTOIATRIA | REDAZIONE  
DOTTNET | 10/05/2019 18:43

Lo studio è stato condotto da

Francesco D'Aiuto, direttore dell'Unità di Parodontologia della University College di Londra - Eastman Dental Institute e pubblicato sulla rivista Odontology



### Dentista alleato contro i tumori della bocca: 9mila casi l'anno

ODONTOIATRIA | REDAZIONE  
DOTTNET | 02/05/2019 13:54

L'11 maggio Giornata del Cancro Orale, un mese di visite gratuite



### Cresce il turismo dentale all'estero: un paziente su due si pente

ODONTOIATRIA | REDAZIONE  
DOTTNET | 20/04/2019 20:07

"I dentisti italiani si ritrovano sulla propria poltrona pazienti che hanno già speso molto denaro all'estero e non hanno risolto il proprio problema"



### Anche il sistema immunitario contribuisce alla formazione di carie

ODONTOIATRIA | REDAZIONE  
DOTTNET | 17/04/2019 21:18

Sotto accusa enzimi prodotti da neutrofili

## SALUTE E BENESSERE



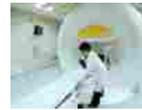
'Offre l'Italia', al via la campagna degli Ordini dei medici contro...



Europa sempre più obesa, eccesso di peso per il 70% della popolazione



Donna partorisce nonostante cisti nella milza 18 centimetri



COMMENTI



STAMPA

DIMENSIONE TESTO



## SALUTE E BENESSERE

HOME > SALUTE E BENESSERE > VERSO UN TEST DI SANGUE E SALIVA PER PREDIRE LA PARODONTITE

# Verso un test di sangue e saliva per predire la parodontite

16 Maggio 2019



Verso un test di sangue e saliva per predire la parodontite

© ANSA

Verso un test della saliva e del sangue per scoprire ancora prima della comparsa dei sintomi chi è a rischio di sviluppare problemi gengivali più o meno seri.

Infatti uno screening delle proteine presenti nella saliva e/o nel plasma potrebbe permettere un giorno di individuare chi, pur avendo ancora gengive sane, è a rischio di ammalarsi negli anni a venire di gengivite o parodontite.

Lo suggerisce uno studio pubblicato sulla rivista Clinica Chimica Acta, International Journal of Clinical Chemistry, secondo cui nella saliva di pazienti con gengivite e parodontite sono riconoscibili molecole ('peptidi' o piccole proteine) assenti in campioni di saliva di individui sani.

Lo studio è stato condotto tra il Joint International Research Centre of



Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici

## I PIÙ LETTI

OGGI



Il Palermo dice addio al playoff: la Corte d'Appello respinge la richiesta di sospensiva



Incidente a Palermo, taxi si scontra con un'auto e travolge una donna: è grave



Playoff di B, il Palermo attende ma Gravina conferma: "Si giocheranno domani", la decisione nel



Figc e Corte federale le speranze del Palermo: ipotesi slittamento del playoff e ripristino del

Translational and Clinical Research di Pechino e King's College di Londra.

Gli esperti hanno confrontato campioni di saliva e di 'fluido crevicolare' (un liquido particolare che si trova nel colletto gengivale, ovvero dove i denti aderiscono alle gengive) e sangue di pazienti con gengivite, pazienti con parodontite cronica e individui sani di controllo. Con una tecnica molto nota nei laboratori di chimica che si chiama spettrometria di massa gli scienziati hanno tracciato un identikit preciso di tutte le proteine presenti nei campioni. È emerso che la composizione proteica dei tre fluidi è diversa e distinguibile tra chi soffre di parodontite o gengivite e chi, invece, ha gengive sane.

Si tratta di uno studio ancora preliminare che potrebbe però portare allo sviluppo di test di diagnosi precoce per scovare chi è a rischio di parodontite. "Attualmente, spiega, intervistato dall'ANSA, Cristiano Tomasi dell'Università di Göteborg e socio della Società Italiana di Parodontologia e Implantologia (SIDP) - abbiamo già degli strumenti che ci consentono di capire se un paziente presenta i primi segni di parodontite, ma un test della saliva o del sangue ci aiuterebbe a identificare le persone a rischio ancora prima che sviluppino i segni effettivi della malattia, quindi potrebbe favorire l'adozione tempestiva di misure preventive ad hoc. Ovviamente questi test vanno validati su numeri molto grandi di pazienti, ma puntano verso una medicina preventiva - ribadisce Tomasi - che a lungo termine può ridurre la necessità di cure costose, e quindi di grande interesse per la comunità. Già ora, comunque, è importante ribadire l'importanza di fare controlli dentistici regolari, almeno una volta l'anno, per intercettare eventuali segni precoci di malattia ed intervenire quando il problema è all'inizio, senza aspettare che diventi molto più difficile da trattare", conclude Tomasi.



In un video gli studenti accostano Salvini al Duce, insegnante sospesa a Palermo: è polemica

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER  
DEL GIORNALE DI SICILIA.

la tua email

Ho letto l'[informativa sulla tutela della privacy](#) e presto il consenso al trattamento dei miei dati personali inseriti.

ISCRIVITI

© Riproduzione riservata

COMMENTA PER PRIMO LA  
NOTIZIA

COMMENTA CON **facebook**

NOME \*

E-MAIL \*

COMMENTO \*

Ho letto l'[informativa sulla la tutela della privacy](#) e presto il consenso al trattamento dei miei dati personali inseriti.

Aggiornami via e-mail sui nuovi commenti

INVIA



Home > Adnkronos > Gengive in fiamme? Ecco il menù salva sorriso

Adnkronos Salute

# Gengive in fiamme? Ecco il menù salva sorriso

16 Maggio 2019

0

CONDIVIDI

 Facebook
  Twitter
  G+
  P

 Mi piace 0
  Tweet

 Condividi su Facebook
  Tweet su Twitter
  G+
  P



Immagine di archivio (Fotogramma)

Pubblicato il: 11/05/2019 16:02

**Gengive che sanguinano, si arrossano e fanno male sono un problema per 20 milioni di italiani**, ma in 8 milioni il disturbo diventa una **parodontite**, infiammazione estesa che può portare fino alla perdita dei denti: 3 milioni di italiani rischiano di perdere uno o più denti. E' la fotografia della **Società italiana di parodontologia e implantologia (Sidp)** che in occasione della **Giornata europea delle gengive sane** che si celebra domani presentato il menù salva-gengive per un sorriso bello e soprattutto sano. **Secondo gli esperti i vecchi rimedi della nonna, come il latte o il minestrone, "possono aiutare ma non bastano"**. Per proteggere le gengive dall'infiammazione e perché siano sane e forti "occorre non farsi mancare le vitamine di frutta e verdura – osserva la Sidp – soprattutto A, B, C e D, le proteine di uova e pesce e i grassi buoni di pesce e olio extravergine d'oliva".

```
"); }  
else  
{ document.write("
```

```
"); }
```

"La dieta del sorriso non è molto diversa dalla consueta alimentazione mediterranea – prosegue la Sidp – **abbonda infatti di frutta e verdura per fare il pieno di vitamine, degli acidi grassi 'buoni' dell'olio extravergine d'oliva e del pesce, delle proteine da uova e prodotti ittici, ricchi anche di vitamine preziose per la salute orale;** messi al bando invece tutti i cibi e le bevande che rendono più acido l'ambiente orale, come gli agrumi consumati in eccesso e le bibite gassate, e gli zuccheri raffinati di cui sono 'ghiotti' i batteri che provocano la placca e l'infiammazione gengivale".

"A conferma dell'importanza del latte come rimedio salva-gengive, è uno studio condotto da ricercatori dell'Università di Fukuoka, in Giappone, su oltre 940 partecipanti che mirava ad analizzarne il consumo di latticini: dai risultati apparsi sul 'Journal of Periodontology' – ricorda la **Società italiana di parodontologia e implantologia** – è emerso che una porzione quotidiana di almeno 55 grammi di latte, yogurt o formaggi, aiuta a ridurre l'infiammazione gengivale. A supportare i benefici del minestrone è invece lo studio dell'Università di Friburgo, in Germania, condotto su 30 persone la metà delle quali sottoposta a una dieta simile a quella vegana, con molti antiossidanti, frutta e verdura ricche di vitamina D. Dai risultati, pubblicati sul 'Journal of Clinical Periodontology', emerge che questo gruppo ha mostrato notevole riduzione del sanguinamento gengivale e della mobilità dei denti rispetto al gruppo di controllo".

“La vitamina D è importante non solo per la salute delle ossa, ma anche perché in caso di deficit si può avere bocca secca a causa di una carenza di saliva, che è indispensabile avere in giusta quantità perché è ricca di enzimi che proteggono le gengive – osserva Mario Aimetti, presidente Sidp – Per questo in un menù per preservare la salute della bocca non devono mancare i cibi che ne sono ricchi come il pesce, soprattutto quelli grassi come salmone, sgombro o trota, il fegato e i latticini. E proprio perché le vitamine di cui i vegetali sono ricchi sono fondamentali per mantenere integri e sani tutti i tessuti, gengive comprese, anche il minestrone dei consigli della nonna è un ottimo alimento salva-sorriso”.

Così via libera anche alla vitamina A che si trova nei frutti arancioni e nelle uova, indispensabile per aiutare l'organismo nei processi di guarigione dei tessuti gengivali infiammati, oppure alle vitamine del gruppo B, utili per prevenire disturbi delle mucose orali, della gola e dell'esofago, che si trovano in abbondanza nel pesce.

“Serve anche la vitamina C di kiwi, peperoni, fragole perché previene il decadimento del collagene, essenziale perché le gengive mantengano un buon tono senza cedere; inoltre, riduce il sanguinamento gengivale e l'infiammazione e aiuta nella guarigione delle ferite”, riprende Luca Landi, presidente eletto Sidp. “Per contrastare l'infiammazione è fondamentale poi un giusto apporto di proteine: in caso di gengivite o parodontite una carenza proteica può peggiorare gravità ed estensione dell'infiammazione – rimarca Landi – Sono antinfiammatori infine anche gli acidi grassi degli oli vegetali come l'olio extravergine d'oliva e soprattutto gli omega-3 del pesce, che hanno pure un effetto anti-carie e agiscono sui batteri che provocano la placca e l'infiammazione gengivale”.

No, invece, ai cibi che rendono acido il pH della bocca come le bevande energetiche e i soft drink, che possono demineralizzare lo smalto favorendo le carie. “Per lo stesso motivo è opportuno non esagerare con gli agrumi, che sono ricchi di ottima vitamina C ma in eccesso potrebbero danneggiare la superficie dei denti con la loro acidità – osserva Aimetti – Essenziale poi limitare al massimo gli zuccheri raffinati che sono il ‘carburante’ principale dei batteri che provocano le infiammazioni gengivali”.

“Seguire una dieta complessivamente sana ed equilibrata è necessario per la salute di denti e gengive – conclude Landi – Non devono mai mancare i carboidrati, perché danno energia alle cellule per i loro processi riparativi; le proteine, fondamentali per la crescita dei tessuti e nei processi di guarigione; i minerali e le vitamine, che proteggono le gengive e mantengono forti le difese immunitarie, che altrimenti potrebbero non riuscire a contrastare efficacemente i batteri del cavo orale, potenziale causa delle malattie gengivali”.

```
"); }  
else  
{ document.write("
```

```
"); }
```

[ Fonte articolo: [ADNKRONOS](#) ]



Home > Salute > Benessere > Gengive infiammate e doloranti: cosa mangiare

Salute Benessere Donna Pianeta Donna Pianeta Donna - Benessere

# Gengive infiammate e doloranti: cosa mangiare

16 Maggio 2019

0

Condividi su Facebook
 Tweet su Twitter

[Condividi su facebook](#)

Le gengive infiammate sono un problema che affligge una vasta fetta di popolazione, ma l'alimentazione può aiutare molto a tenere sotto controllo il problema: ecco cosa mangiare e cosa invece evitare

## Gengive infiammate e parodontite

**Gengive che sanguinano**, si arrossano e fanno male? Un problema per 20 milioni di italiani, che però in 8 milioni diventa una **parodontite**, infiammazione estesa che può portare fino alla perdita dei denti: 3 milioni di italiani rischiano di perdere uno o più denti.

E' la fotografia della **Società italiana di parodontologia** e implantologia (**Sidp**) che, in occasione della Giornata europea delle gengive sane, ha presentato il **menù salva-gengive** per un sorriso bello e soprattutto sano. Secondo gli esperti, i vecchi rimedi della nonna, come il latte o il minestrone, "possono aiutare ma non bastano".

## Gengive infiammate: cosa mangiare

### SEGUICI

9,655 Fans [MI PIACE](#)

1,559 Follower [SEGUI](#)

8,263 Follower [SEGUI](#)

1,397 Follower [SEGUI](#)

### POPOLARE



**Scampata per un soffio**  
23 Aprile 2019



**S&P lascia rating Italia invariato a BBB**  
29 Aprile 2019



**Check&Go, da Michelin controlli gratis gomme per la sicurezza**  
11 Maggio 2019



**Sparatoria in una scuola di Denver, un morto**  
11 Maggio 2019

[Carica altro ▾](#)

### RACCOMANDATA



**Ansa - Motori**  
Trasporti: a Bologna sbarca Aptis, il bus 100% elettrico



**Il Post**  
Golden State-Houston dei Playoff NBA in streaming e in TV

Per proteggere le gengive dall'infiammazione e perché siano sane e forti "occorre non farsi mancare le **vitamine di frutta e verdura** – osserva la [Sidp](#) – soprattutto A, B, C e D, le **proteine** di uova e pesce e i **grassi buoni** di pesce e olio extravergine d'oliva".

"La dieta del sorriso non è molto diversa dalla consueta **alimentazione mediterranea** – prosegue la [Sidp](#) – abbonda infatti di frutta e verdura per fare il pieno di vitamine, degli acidi grassi 'buoni' dell'olio extravergine d'oliva e del pesce, delle proteine da uova e prodotti ittici, ricchi anche di vitamine preziose per la salute orale; **messi al bando** invece tutti i cibi e le bevande che rendono più acido l'ambiente orale, come gli **agrumi** consumati in eccesso e le **bibite gassate**, e gli **zuccheri raffinati** di cui sono 'ghiotti' i batteri che provocano la placca e l'infiammazione gengivale".

## Il latte

"A conferma dell'importanza del latte come rimedio salva-gengive, è uno studio condotto da ricercatori dell'Università di Fukuoka, in Giappone, su oltre 940 partecipanti che mirava ad analizzarne il consumo di latticini: dai risultati apparsi sul 'Journal of Periodontology' – ricorda la [Società italiana di parodontologia](#) e [implantologia](#) – è emerso che una porzione quotidiana di almeno 55 grammi di **latte, yogurt o formaggi**, aiuta a **ridurre l'infiammazione gengivale**.

## Il minestrone

A supportare i **benefici del minestrone** è invece lo studio dell'Università di Friburgo, in Germania, condotto su 30 persone la metà delle quali sottoposta a una dieta simile a quella vegana, con molti antiossidanti, frutta e verdura ricche di vitamina D. Dai risultati, pubblicati sul 'Journal of Clinical Periodontology', emerge che questo gruppo ha mostrato notevole riduzione del sanguinamento gengivale e della mobilità dei denti rispetto al gruppo di controllo".

## Vitamina D

"La **vitamina D** è importante non solo per la salute delle ossa, ma anche perché in caso di deficit si può avere bocca secca a causa di una carenza di saliva, che è indispensabile avere in giusta quantità perché è ricca di enzimi che proteggono le gengive – osserva Mario Aimetti, presidente [Sidp](#) – Per questo in un menù per preservare la salute della bocca non devono mancare i cibi che ne sono ricchi come **il pesce**, soprattutto quelli grassi come salmone, sgombro o trota, **il fegato e i latticini**. E proprio perché **le vitamine di cui i vegetali sono ricchi** sono fondamentali per mantenere integri e sani tutti i tessuti, gengive comprese, anche il minestrone dei consigli della nonna è un ottimo alimento salva-sorriso".

## Vitamina A

Così via libera anche alla **vitamina A** che si trova **nei frutti arancioni e nelle uova**, indispensabile per aiutare l'organismo nei processi di guarigione dei tessuti gengivali infiammati, oppure alle vitamine del gruppo B, utili per prevenire disturbi delle mucose orali, della gola e dell'esofago, che si trovano in abbondanza nel pesce.



Adnkronos

Reddito, allarme dell'Ocse



Calcio

Manchester City-Tottenham 4-3, una notte folle premia gli "Spurs"



## Vitamina C

"Serve anche **la vitamina C di kiwi, peperoni, fragole** perché previene il decadimento del collagene, essenziale perché le gengive mantengano un buon tono senza cedere; inoltre, riduce il sanguinamento gengivale e l'infiammazione e aiuta nella guarigione delle ferite", riprende Luca Landi, presidente eletto Sidp. "Per contrastare l'infiammazione è fondamentale poi un giusto apporto di proteine: in caso di gengivite o parodontite una carenza proteica può peggiorare gravità ed estensione dell'infiammazione – rimarca Landi – Sono antinfiammatori infine anche gli acidi grassi degli oli vegetali come l'olio extravergine d'oliva e soprattutto gli omega-3 del pesce, che hanno pure un effetto anti-carie e agiscono sui batteri che provocano la placca e l'infiammazione gengivale".

## Quali cibi evitare

No, invece, ai **cibi che rendono acido il pH della bocca** come le bevande energetiche e i soft drink, che possono demineralizzare lo smalto favorendo le carie.

"Per lo stesso motivo è opportuno non esagerare con gli **agrumi**, che sono ricchi di ottima vitamina C ma in eccesso potrebbero danneggiare la superficie dei denti con la loro acidità – osserva Aimetti – Essenziale poi **limitare al massimo gli zuccheri** raffinati che sono il 'carburante' principale dei batteri che provocano le infiammazioni gengivali".

"Seguire una dieta complessivamente sana ed equilibrata è necessario per la salute di denti e gengive – conclude Landi – Non devono mai mancare i carboidrati, perché danno energia alle cellule per i loro processi riparativi; le proteine, fondamentali per la crescita dei tessuti e nei processi di guarigione; i minerali e le vitamine, che proteggono le gengive e mantengono forti le difese immunitarie, che altrimenti potrebbero non riuscire a contrastare efficacemente i batteri del cavo orale, potenziale causa delle malattie gengivali".

Le indicazioni contenute in questo sito non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto fra professionisti della salute e il lettore. È pertanto opportuno consultare sempre il proprio medico curante e/o specialisti. [Disclaimer»](#)

[ **Fonte articolo:** [Pianetadonna](#) ]

Post Views: 1

CONDIVIDI



Mi piace 0

Tweet

## GENGIVE INFIAMMATE E DOLORANTI: COSA MANGIARE

Le gengive infiammate sono un problema che affligge una vasta fetta di popolazione, ma l'alimentazione può aiutare molto a tenere sotto controllo il problema: ecco cosa mangiare e cosa invece evitare

### Gengive infiammate e parodontite

Gengive che sanguinano , si arrossano e fanno male? Un problema per 20 milioni di italiani, che però in 8 milioni diventa una parodontite , infiammazione estesa che può portare fino alla perdita dei denti: 3 milioni di italiani rischiano di perdere uno o più denti.

E' la fotografia della **Società italiana di parodontologia** e implantologia (**Sidp**) che, in occasione della Giornata europea delle gengive sane, ha presentato il menù salva-gengive per un sorriso bello e soprattutto sano. Secondo gli esperti, i vecchi rimedi della nonna, come il latte o il minestrone, "possono aiutare ma non bastano".

### Gengive infiammate: cosa mangiare

Per proteggere le gengive dall'infiammazione e perché siano sane e forti "occorre non farsi mancare le vitamine di frutta e verdura - osserva la **Sidp** - soprattutto A, B, C e D, le proteine di uova e pesce e i grassi buoni di pesce e olio extravergine d'oliva".

"La dieta del sorriso non è molto diversa dalla consueta alimentazione mediterranea - prosegue la **Sidp** - abbonda infatti di frutta e verdura per fare il pieno di vitamine, degli acidi grassi 'buoni' dell'olio extravergine d'oliva e del pesce, delle proteine da uova e prodotti ittici, ricchi anche di vitamine preziose per la salute orale; messi al bando invece tutti i cibi e le bevande che rendono più acido l'ambiente orale, come gli agrumi consumati in eccesso e le bibite gassate , e gli zuccheri raffinati di cui sono 'ghiotti' i batteri che provocano la placca e l'infiammazione gengivale".

### Il latte

"A conferma dell'importanza del latte come rimedio salva-gengive, è uno studio condotto da ricercatori dell'Università di Fukuoka, in Giappone, su oltre 940 partecipanti che mirava ad analizzarne il consumo di latticini: dai risultati apparsi sul 'Journal of Periodontology' - ricorda la **Società italiana di parodontologia** e implantologia - è emerso che una porzione quotidiana di almeno 55 grammi di latte, yogurt o formaggi , aiuta a ridurre l'infiammazione gengivale .

### Il minestrone

A supportare i benefici del minestrone è invece lo studio dell'Università di Friburgo, in Germania, condotto su 30 persone la metà delle quali sottoposta a una dieta simile a quella vegana, con molti antiossidanti, frutta e verdura ricche di vitamina D. Dai risultati, pubblicati sul 'Journal of Clinical Periodontology', emerge che questo gruppo ha mostrato notevole riduzione del sanguinamento gengivale e della mobilità dei denti rispetto al gruppo di controllo".

### Vitamina D

"La vitamina D è importante non solo per la salute delle ossa, ma anche perché in caso di deficit si può avere bocca secca a causa di una carenza di saliva, che è indispensabile avere in giusta quantità perché è ricca di enzimi che proteggono le gengive - osserva Mario Aimetti, presidente **Sidp** - Per questo in un menù per preservare la salute della bocca non devono mancare i cibi che ne sono ricchi come il pesce , soprattutto quelli grassi come salmone, sgombro o trota, il fegato e i latticini . E proprio perché le vitamine di cui i vegetali sono ricchi sono fondamentali per mantenere integri e sani tutti i tessuti, gengive comprese, anche il minestrone dei consigli della nonna è un ottimo alimento salva-sorriso".

### Vitamina A

Così via libera anche alla vitamina A che si trova nei frutti arancioni e nelle uova , indispensabile per aiutare l'organismo nei processi di guarigione dei tessuti gengivali

infiammati, oppure alle vitamine del gruppo B, utili per prevenire disturbi delle mucose orali, della gola e dell'esofago, che si trovano in abbondanza nel pesce.

#### Vitamina C

"Serve anche la vitamina C di kiwi, peperoni, fragole perché previene il decadimento del collagene, essenziale perché le gengive mantengano un buon tono senza cedere; inoltre, riduce il sanguinamento gengivale e l'infiammazione e aiuta nella guarigione delle ferite", riprende Luca Landi, presidente eletto **Sigco**. "Per contrastare l'infiammazione è fondamentale poi un giusto apporto di proteine: in caso di gengivite o parodontite una carenza proteica può peggiorare gravità ed estensione dell'infiammazione - rimarca Landi - Sono antinfiammatori infine anche gli acidi grassi degli oli vegetali come l'olio extravergine d'oliva e soprattutto gli omega-3 del pesce, che hanno pure un effetto anticarie e agiscono sui batteri che provocano la placca e l'infiammazione gengivale".

#### Quali cibi evitare

No, invece, ai cibi che rendono acido il pH della bocca come le bevande energetiche e i soft drink, che possono demineralizzare lo smalto favorendo le carie.

"Per lo stesso motivo è opportuno non esagerare con gli agrumi, che sono ricchi di ottima vitamina C ma in eccesso potrebbero danneggiare la superficie dei denti con la loro acidità - osserva Aimetti - Essenziale poi limitare al massimo gli zuccheri raffinati che sono il 'carburante' principale dei batteri che provocano le infiammazioni gengivali".

"Seguire una dieta complessivamente sana ed equilibrata è necessario per la salute di denti e gengive - conclude Landi - Non devono mai mancare i carboidrati, perché danno energia alle cellule per i loro processi riparativi; le proteine, fondamentali per la crescita dei tessuti e nei processi di guarigione; i minerali e le vitamine, che proteggono le gengive e mantengono forti le difese immunitarie, che altrimenti potrebbero non riuscire a contrastare efficacemente i batteri del cavo orale, potenziale causa delle malattie gengivali".

gpt inread-benessere-0

[ GENGIVE INFIAMMATE E DOLORANTI: COSA MANGIARE ]

Home &gt; Salute &gt;Gengive infiammate: ecco la dieta per prevenire le gengive gonfie e rosse

MEDICINA

A<sup>-</sup> A<sup>+</sup>

Lunedì, 13 maggio 2019 - 11:27:00

## Gengive infiammate: ecco la dieta per prevenire le gengive gonfie e rosse

La **SidP** ha stilato la dieta perfetta per evitare le gengive infiammate, problema comune a 20 milioni di italiani. Ecco gli alimenti salva bocca



**Gengive infiammate: 20 milioni di italiani sono colpiti da questo fastidioso ma seguendo una precisa dieta è possibile salvarsi dalle gengive gonfie e rosse - Salute e benessere**

Le gengive sono spesso un fattore che viene poco considerato quando si parla di igiene orale. Anche il tessuto molle che circonda i denti merita infatti la stessa attenzione e cura dei denti stessi. Sono molte le patologie che possono colpire questa parte della bocca e alcune possono anche portare a conseguenze molto gravi come la perdita dei denti. Fortunatamente oggi abbiamo nuovi strumenti per evitare le gengive infiammate o

gengive gonfie e rosse.

### Gengive infiammate: 20 milioni di italiani ne soffrono e molti di essi rischiano la caduta dei denti - Salute e benessere

Ieri la **Società Italiana di Parodontologia** e Implantologia (**SidP**), in occasione della Giornata Europea delle gengive sane, ha confermato che oltre 20 milioni di italiani soffrono di gengive infiammate e per 8 milioni di ore il disturbo si trasforma in parodontite, ovvero un'infezione estesa che può causare la caduta dei denti. Gli esperti quindi hanno realizzato un decalogo degli alimenti per evitare le gengive infiammate, che ovviamente deve essere accompagnato da una corretta igiene orale.

### Gengive infiammate rimedi naturali: ecco la dieta da seguire per prevenire le gengive gonfie e rosse - Salute e benessere

Studi realizzati in Giappone e in Germania confermano che il latte è uno degli alimenti ideali per prevenire le gengive infiammate. Stesso discorso anche per il minestrone o più in generale per un discreto apporto giornaliero all'interno della dieta di frutta e verdura. Le vitamine contenute in questi alimenti sono importanti per evitare le gengive gonfie e rosse ma anche gli acidi grassi buoni come quelli

contenuti nell'olio extravergine d'oliva o nel pesce, così come le proteine derivanti da uova e altri prodotti ittici, sono ugualmente efficaci.

## Gengive gonfie cause: i cibi da evitare per dover soffrire di gengive infiammate - Salute e benessere

Gli esperti hanno anche stilato la lista dei cibi e delle bevande che hanno un impatto negativo sull'igiene orale rendendo più acido l'ecosistema della bocca. Sono quindi banditi l'eccesso di agrumi, le bibite gassate e gli zuccheri raffinati che fanno da nutrimento ai batteri che provocano la placca e le gengive infiammate.

## Gengive infiammate rimedi naturali: il segreto per evitare gengive gonfie e rosse è nella vitamina D - Salute e benessere

"La vitamina D è importante non solo per la salute delle ossa, ma anche perché in caso di deficit si può avere bocca secca a causa di una carenza di saliva, che è indispensabile avere in giusta quantità perché è ricca di enzimi che proteggono le gengive - spiega Mario Aimetti, presidente della Società italiana di parodontologia e implantologia - Per questo, in un menù per preservare la salute della bocca non devono mancare i cibi che ne sono ricchi come il pesce, soprattutto quelli grassi come salmone, sgombro o trota, il fegato e i latticini".

### Commenti

TAGS:

gengive in fiamme

gengive infiammate

gengive infiammate rimedi naturali

gengive gonfie

gengive gonfie e rosse

gengive gonfie e rosse rimedi

gengive gonfie cause

gengive che sanguinano

gengive che sanguinano rimedi

denti

igiene orale

salute e benessere

proteggere le gengive

infiammazione gengive rimedi naturali

Questo sito utilizza cookie tecnici e, previo tuo consenso, cookie di profilazione, di terze parti, a scopi pubblicitari e per migliorare servizi ed esperienza dei lettori. Per maggiori informazioni o negare il consenso, leggi l'informativa estesa. Se decidi di continuare la navigazione o chiudendo questo banner, invece, presti il consenso all'uso di tutti i cookie. [Ok](#) [Informativa estesa](#)

CANALI ANSA > Ambiente ANSA Viaggiari Legalità&Scuola Lifestyle Mare Motori Salute Scienza Terra&Gusto

Seguici su:



Ai **S&B** > Salute denti e gengive

Fai la Ricerca



Vai a ANSA.it

News | Video | Salute Bambini | 65+ | **Salute denti e gengive** | Lei Lui | Si può vincere | Diabete | Salute Professional

PRIMOPIANO • TUTTE LE NEWS • L'ESPERTO RISPONDE • GLOSSARIO • 10 COSE DA SAPERE • RISPOSTE

ANSA.it > Salute&Benessere > Salute denti e gengive > L'Esperto risponde > Per garantire la lunga durata degli impianti attenzione a placca e fumo

# Per garantire la lunga durata degli impianti attenzione a placca e fumo

Risponde Nicola M. Sforza, vice presidente [SIdP](#)



Redazione ANSA

13 maggio 2019 19:02



Scrivi alla redazione



Stampa



Nicola Sforza, vice presidente [SIdP](#) - RIPRODUZIONE RISERVATA

CLICCA PER INGRANDIRE +

L'elemento chiave per prevenire le complicanze e garantire una durata nel tempo degli impianti è il controllo dei fattori di rischio. Tra questi il più importante è l'accumulo di placca batterica. A spiegarlo è Nicola M. Sforza, vice presidente [SIdP](#).

Si stima che la presenza di placca in un sito implantare determini un rischio aumentato di 14,3 volte di insorgenza e progressione di una perimplantite. E' evidente che il paziente che si sottopone a terapia implantare deve essere in grado di eseguire a casa le manovre corrette di igiene orale per rimuovere efficacemente la placca batterica che si deposita a livello della protesi e attorno all'impianto stesso. Un impianto in salute non sanguina; il sanguinamento, se presente, è un importante segnale di allarme, così come la presenza di pus. Un altro fattore di rischio ben documentato è rappresentato dal fumo. Il fumatore ha un rischio aumentato di circa 4 volte di sviluppare complicanze perimplantari. Il rischio di perimplantite è molto alto nei pazienti (circa 40%) che hanno sofferto di parodontite e se quest'ultimi sono anche fumatori, il rischio sale al 70%. Ci sono inoltre altri fattori di rischio per il successo a lungo termine degli impianti, rappresentati dalla suscettibilità genetica, dal diabete, dallo stress e da alcune forme di gravi ipovitaminosi.

In collaborazione con



Tutto questo indica che la prevenzione delle malattie perimplantari deve basarsi su un percorso diagnostico, terapeutico e di mantenimento individualizzato per ogni paziente. Cruciale è poi la precisione della protesi implantare, la cui conformazione, senza penalizzare funzione ed estetica, non deve ostacolare o rendere difficile l'igiene domiciliare; sarà compito del clinico e dell'igienista consigliare la tecnica e gli strumenti più idonei di igiene orale per ogni singolo paziente al fine di ottenere un ottimo controllo di placca batterica. L'igiene orale professionale e i controlli clinici periodici, con continua motivazione ed istruzione al paziente, conclude l'esperto, sono fondamentali per intercettare eventuali patologie perimplantari ancora iniziali e quindi facilmente trattabili, oltre che per motivare il paziente a mantenere costantemente un'ottima igiene domiciliare.

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA



Scrivi alla redazione Stampa

### Video

vai alla rubrica

- VIDEO - SALUTE DENTI E GENGIVE**  
Fumo e batteri nemici delle gengive
- VIDEO - SALUTE DENTI E GENGIVE**  
Sei milioni di italiani hanno impianti dentali
- VIDEO - SALUTE DENTI E GENGIVE**  
Da radiografie a tac, dal dentista troppi raggi X

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE:



**SCEGLI TIM CONNECT**

SOLO ONLINE: 25€ al mese per 12 mesi. Internet veloce e TIMVISION, La TV di TIM.



**THE MASERATI OF SUVs**

Performance, comfort e controllo. Scopri Levante e il nuovo leasing Maserati.



**Lexus**

Nuovo Lexus UX Hybrid. SUV compatto. Ibrido senza compromessi.



**Salvi, prima fiducia a Lega in Sicilia**

"Ringrazio gli amici Randazzo di Mazara del Vallo e ...



**Brexit: min. Labour, servirà referendum**

Un eventuale accordo trasversale sulla Brexit non ...



**DS 3 CROSSBACK**

DS 3 CROSSBACK con maniglie a scomparsa. Icona di Stile High-Tech.

DALLA HOME SALUTE&BENESSERE



**Tumori, 150mila casi l'anno evitabili con stili di vita sani**  
Sanità



**Pausa pranzo sempre più veloce, un Roadshow per renderla sana**  
Alimentazione



**Obesità, sempre più diffusa per chi vive fuori città**  
Sanità



**Liste d'attesa, Regioni e Asl lontane dalla trasparenza prevista**  
Sanità



**In coma da mesi, ragazzino torna alla vita al Gasini**  
Medicina

PRESSRELEASE



**Cefalee ed emicranie: team padovano del dr.Barbiero tratta i Punti Dolorosi per guarirle stabilmente**

Pagine SII SpA



**Catia Cecchini di Caduceo di Ermete (Scandicci - FI): alimentazione alleata del cervello**  
Pagine SII SpA

**LADYBLITZ**[Home](#) ▾ [Chi siamo](#) [Moda](#) ▾ [Bellezza](#) [Gossip](#) [Celebrity](#) [Cultura](#) ▾ [Cucina](#) ▾ [Salute](#) ▾[Casa](#)

SALUTE

SEGUICI:



CERCA SU LADYBLITZ

LE ULTIME PHOTOGALLERY

# Dieta, i migliori cibi per denti e gengive sane

PUBBLICATO IL PUBBLICATO 13 MAGGIO 2019 · AGGIORNATO 13 MAGGIO 2019

ROMA – Secondo le ultime stime, gengive che sanguinano, si arrossano e fanno male rappresentano un problema per 20 milioni di italiani e in 8 milioni il

disturbo diventa una **parodontite**, infiammazione estesa che può portare fino alla perdita dei **denti**: 3 milioni di italiani rischiano di perdere uno o più denti per questo motivo, perciò mantenere la bocca in salute con una buona igiene orale e un'alimentazione proteggi-gengive è

"Vengo prima io":  
questionario sul piacere  
femminile che diventerà un  
libro

molto importante. A tal proposito, è importante sapere che esiste una vera e propria **dieta** per il benessere della nostra bocca.

Ebbene, il latte può essere davvero un buon 'pompiero' delle gengive in fiamme, così come il minestrone. I consigli della nonna si rivelano giusti, lo confermano recenti studi giapponesi e tedeschi secondo cui un buon apporto quotidiano di **latticini** e un consumo adeguato di **frutta e verdura** sono efficaci nel tenere sotto controllo l'infiammazione gengivale. Ma **latte e vegetali** non bastano: il **menù salva-gengive** per un sorriso bello e soprattutto sano è presentato dagli esperti della **Società Italiana di Parodontologia** e Implantologia (SIdP), che in occasione della Giornata Europea delle gengive sane del 12 maggio spiegano quali sono i cibi-sì e i cibi-no per una bocca in salute.



La dieta del sorriso non è molto diversa dalla consueta **alimentazione mediterranea**: abbonda infatti di frutta e verdura per fare il pieno di vitamine, degli acidi grassi 'buoni' dell'olio extravergine d'oliva e del pesce, delle proteine da uova e prodotti ittici, ricchi anche di vitamine preziose per la salute orale; messi al bando invece tutti i cibi e le bevande che rendono più acido l'ambiente orale, come gli agrumi consumati in eccesso e le bibite gassate, e gli zuccheri raffinati di cui sono 'ghiotti' i batteri che provocano la placca e l'infiammazione gengivale.

Sesso e salute: 5 luoghi che incidono di più sull'intimità



Scopri **Quixa**, assicurazioni auto e moto a un prezzo conveniente e la sicurezza del Gruppo Axa.

Uno **studio giapponese** sul Journal of Periodontology dimostra che una porzione quotidiana di almeno 55 grammi di latte, yogurt o formaggi, aiuta a ridurre l'infiammazione gengivale. A supportare i benefici del minestrone è invece uno studio dell'Università di Friburgo, in Germania, condotto su 30 persone la metà delle quali sottoposta a una dieta simile a quella vegana, con molti antiossidanti, frutta e verdura ricche di vitamina D. Dai risultati, pubblicati sul Journal of Clinical Periodontology, emerge che questo gruppo ha mostrato notevole riduzione del sanguinamento gengivale e della mobilità dei denti rispetto al gruppo di controllo.

“La vitamina D è importante non solo per la salute delle ossa, ma anche perché in caso di deficit si può avere bocca secca a causa di una carenza di saliva, che è indispensabile avere in giusta quantità perché è ricca di enzimi che proteggono le gengive – osserva Mario Aimetti, presidente SIdP -. Per questo in un menù per preservare la salute della bocca non devono mancare i cibi che ne sono ricchi come il pesce, soprattutto quelli grassi come salmone, sgombro o trota, il fegato e i latticini. E proprio perché le vitamine di cui i vegetali sono ricchi sono fondamentali per mantenere integri e sani tutti i tessuti, gengive comprese, anche il minestrone dei consigli della nonna è un ottimo alimento salva-sorriso”.

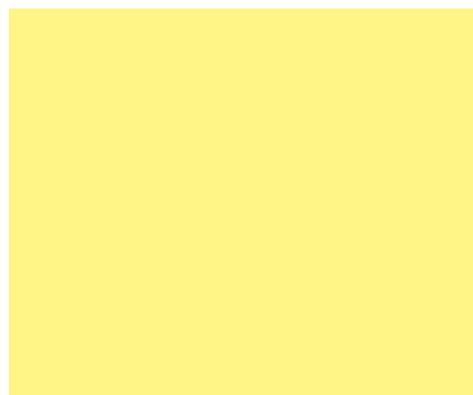
“Serve anche la vitamina C di kiwi, peperoni, fragole perché previene il decadimento del collagene, essenziale perché le gengive mantengano un buon tono senza cedere; inoltre, riduce il sanguinamento gengivale e l'infiammazione e aiuta nella guarigione delle ferite – rileva Luca Landi, Presidente Eletto SIdP -. Per contrastare l'infiammazione è fondamentale poi un giusto apporto di proteine: in caso di gengivite o parodontite una

carezza proteica può peggiorare gravità ed estensione dell'infiammazione. Sono antinfiammatori infine anche gli acidi grassi degli oli vegetali come l'olio extravergine d'oliva e soprattutto gli omega-3 del pesce, che hanno pure un effetto anti-carie e agiscono sui batteri che provocano la placca e l'infiammazione gengivale". No, invece, ai cibi che rendono acido il pH della bocca come le bevande energetiche e i soft drink, che possono demineralizzare lo smalto favorendo le carie.

"Seguire una dieta complessivamente sana ed equilibrata è necessario per la salute di denti e gengive – conclude Landi – e non devono mai mancare i carboidrati, perché danno energia alle cellule per i loro processi riparativi".

Cibi sì per le gengive: Frutta di colore arancione (come albicocche, melone, mango, cachi) e uova per la vitamina A. Pesce, soprattutto grasso come salmone, sgombri e trote, per le vitamine del gruppo B, le proteine 'buone' e gli acidi grassi omega-3. Kiwi, peperoni, fragole, agrumi per la vitamina C. Latte, yogurt, latticini e pesce per la vitamina D.

Cibi no per le gengive: Bevande energetiche e bibite gassate. Agrumi in quantità eccessiva. Zuccheri raffinati da biscotti, merendine e alimenti dolci in genere.



Make Me Feed / 2019 / 05 / Gengive infiammate? Ecco la dieta salva-sorriso

# Gengive infiammate? Ecco la dieta salva-sorriso



Publicata il: 13/05/2019



Fonte: WWW.BENESSEREBLOG.IT

[Continua a leggere →](#)

#salute #benessere #lifestyle  
#scienza #wellness #health  
#alimentazione

Le gengive infiammate, spesso sanguinate e doloranti, sono un disturbo comune. Secondo i dati della Società italiana di parodontologia e implantologia (Sidp) a soffrirne sono 20 milioni di italiani,...

## ULTIME DAL BLOG



Come curare la cellulite?

Publicata il: 26/06/2017



Calcio e Broker Finanziari, Un Pericolo Per Le Nuove Generazioni?

Publicata il: 2/02/2017



Recensione bilancia Koopeek Bluetooth Wifi, una bilancia "2.0".

Publicata il: 12/07/2016



Recensione Dodocool auricolare bluetooth multifunzione per auto

Publicata il: 5/07/2016

## LE PIÙ LETTE



Mangiano carne cruda di marmotta, conigli muoiono di peste bubbonica

Fonte: www.corriere.it



Morte improvvisa: come proteggere il cuore (fragile) degli atleti?

Fonte: www.corriere.it



Lanciano una pietra al treno in corsa: scatta la caccia ai responsabili

Fonte: milano.corriere.it

## NOTIZIE CORRELATE



Il koala è funzionalmente estinto. Che cosa significa?

Publicata il: 13/05/2019

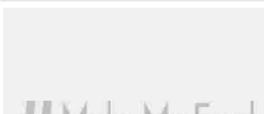
Secondo le stime dell'Australian Koala Foundation in Australia sarebbero rimasti appena 80mila koala. Cambiamenti climatici, scomparsa dell'habitat e incapacità



Il Brexit Party di Nigel Farage sta andando alla grande

Publicata il: 13/05/2019

La formazione populista ha un unico obiettivo: fare in modo che il Regno Unito esca dall'Unione europea il prima possibile, senza pensare alle conseguenze. Gli ultimi sondaggi pre-



Sunrise Movement are the young freedom fighters pushing to save our planet

Publicata il: 13/05/2019

Speaking to Varshini Prakash, the 25-year-old co-founder of Sunrise Movement, about Alexandria Ocasio-Cortez, the Green New Deal, climate optimism, and

ULTIME NEWS

Come avere le domande su Instagram

Cerca nel sito... 



CRONACA ECONOMIA CASA ESTERI POLITICA SPETTACOLI SPORT TECNOLOGIA SALUTE

SEI IN: Home » Cronaca » Gengive in fiamme? Ecco la dieta 'salva sorriso'



## Gengive in fiamme? Ecco la dieta 'salva sorriso'

 0

PUBBLICATO IL 13/05/2019

CRONACA

Si chiama **parodontite** l'infiammazione estesa che può portare fino alla perdita dei denti, un rischio per 3 milioni di italiani individuati dalla Società italiana di parodontologia e implantologia (Sidp) che in occasione della **Giornata europea delle gengive sane** ha presentato il menù salva-gengive per un sorriso bello e soprattutto sano. [...Vai all'articolo originale](#)

Fonte: [Today.it](#) - Cronaca



POTREBBE INTERESSARTI ANCHE:



13/05/2019

 0

Tutto su 'Radio Italia Live - Il Concerto', ci sarà



13/05/2019

 0

Un Posto al Sole, anticipazioni dal 13 al 17



13/05/2019

 0

La favola di Musa: così dallo stato vegetativo è



ULTIMI ARTICOLI



13/05/2019

 0

Ambra Lombardo vittima di stalking: "E' un incubo"



13/05/2019

 0

Germania, il giallo del killer con la balestra: cinque delitti in poche ore



13/05/2019

 0

La favola di Musa: così dallo stato vegetativo è tornato a una vita normale



13/05/2019

 0

Un Posto al Sole, anticipazioni dal 13 al 17 maggio 2019



13/05/2019

 0

Tony Figo ai fan: «Non ho lasciato Napoli per Milano, è stata solo una scelta artistica»

SALUTE E BENESSERE

13 maggio 2019

## Gengive infiammate, ne soffrono 20 milioni di italiani: i rimedi più efficaci



I TITOLI DELLE 8 DEL 13/5

Dai latticini ai vegetali, ci sono diversi alimenti preziosi per proteggere la bocca dalle infiammazioni gengivali, che se sottovalutate possono portare a gravi sviluppi, come la parodontite

Sono circa 20 milioni gli italiani che soffrono di disturbi alle gengive: spesso il problema può essere sottovalutato o considerato un fastidio temporaneo destinato a scomparire, una stima tuttavia errata che in molti casi può persino portare alla parodontite, che ha tra i possibili effetti anche la caduta dei denti. Per evitare i problemi più gravi, dunque, è opportuno non trascurare sintomi quali l'arrossamento o il sanguinamento delle gengive, ma non solo. In occasione della Giornata Europea delle gengive sane, celebrata il 12 maggio, gli esperti della Società Italiana di Parodontologia e Implantologia (SIdP) hanno diffuso una lista di alimenti, basata anche su ricerche internazionali, che favorirebbe la buona salute della bocca aiutando a tenere lontane le patologie gengivali.

### La saliva preziosa per proteggere le gengive

Come ricorda anche uno studio giapponese, pubblicato sul *Journal of Periodontology* e realizzato da un team della Kyushu University, i latticini sembrerebbero buoni alleati della salute orale, tanto che consumare 55 grammi al giorno di latte, formaggi o yogurt aiuterebbe a ridurre l'infiammazione gengivale. Allo stesso modo, anche frutta e verdura rientrano nella dieta ideale per proteggere la bocca visto il ricco contenuto di vitamina D, la cui carenza può portare a "bocca secca a causa di una carenza di saliva, che è indispensabile avere in giusta quantità perché è ricca di enzimi che proteggono le gengive", come specificato da Mario Aimetti, presidente SIdP.

### Il minestrone della nonna aiuta a salvare il sorriso

Tra le fonti di vitamina D vanno inoltre inseriti anche pesci grassi come trota e salmone, ma a livello più generale gli esperti sottolineano ancora una volta l'importante apporto nutrizionale dei vegetali, che rendono quindi "anche il minestrone dei consigli della nonna un ottimo alimento salva-sorriso", prosegue Aimetti. Un buon tono delle gengive, che dipende dal collagene, è preservabile mangiando cibi ricchi di vitamina C, quali fragole, kiwi o peperoni; per Luca Landi, presidente eletto SIdP, questi alimenti possono anche ridurre "il sanguinamento gengivale e l'infiammazione", oltre a favorire la guarigione di eventuali ferite. Chi soffre di infiammazione delle gengive deve assicurarsi inoltre di assumere la giusta dose di proteine: una carenza, infatti, potrebbe peggiorarne lo stato.

ULTIMI VIDEO

Ann.



### Tetric Evoflow: -41%

Prezzi imbattibili

Dental Leader

[Visita sito](#)

I PIÙ VISTI DI OGGI



I Titoli delle 8 del 13/5

YF Informativa Login | Registrati | Info | Faq x

Cronaca | Politica | Economia | **Cultura** | **cookie policy.** | **Smartphone** | Moda | Altro

Questo sito o gli strumenti terzi da questo utilizzati si avvalgono di cookie necessari al funzionamento ed utili alle finalità illustrate nella cookie policy. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie, consulta la [cookie policy](#).  
Chiedendo questo banner, scorrendo questa pagina, cliccando su un link o proseguendo la navigazione in altra maniera, acconsenti all'uso dei cookie.

**Gengive infiammate? Ecco la dieta salva-sorriso** Morta Moglie Giudice Francesco Foti



Le gengive infiammate, spesso sanguinanti e doloranti, sono un disturbo comune.

Secondo i dati della **Società italiana di parodontologia e implantologia (Sidp)** a soffrirne sono 20 milioni di italiani, ma in 8 milioni il disturbo diventa una parodontite e circa 3 milioni rischia di perdere almeno un dente.

Oltre all'igiene professionale, da ripetere con costanza almeno una volta l'anno, ad aiutare potrebbe essere... [Continua a leggere](#)

altro - 13/05/2019 10:53 - [benessereblog.it](#)

Se non ti interessa l'articolo guarda tra le Notizie Correlate;

Condividi:

RICERCHE SPONSORIZZATE

- Dieta dimagrire veloce
- Dieta settimanale
- Dislessia sintomi
- Gengive infiammate
- Dieta dimagrante
- Dieta Detox

Guarda Anche le altre info su:

- [dieta detox](#) >
- [dieta dimagrante](#) >
- [dieta disintossicante](#) >
- [dieta dissociata](#) >

Purtroppo non ci sono altre notizie su questo argomento o su argomenti simili.

-  **Quanto Guadagna Barbara Palombelli A Forum**
-  **Xantelasma Rimedi Col Limone**
-  **Modello 730 del 2019 editabile compilabile salvabile in pdf**
-  **Barbara Palvin Ingrassata**
-  **Francesca De Andre Iene Non Censurato**
-  **Sabrina Musiani Incinta**
-  **Trapianto Capelli Sal Da Vinci**
-  **Altezza Francesca Fanuele**
-  **Quanto Guadagna Silvia Toffanin**
-  **Effetti Collaterali Mentos Now Mints**
-  **Terza Figlia Ettore Bassi**
-  **Libretto Istruzioni Dacia Sandero Pdf**



**YouFeedit!**  
Copyright © 2019  
Clicca qui per info  
o Contattaci

**Cos'è YouFeedit!**

YouFeed It è un aggregatore personalizzabile dove puoi inserire i feed RSS o Atom dei siti che frequenti. Puoi assegnarli a una delle 10 categorie per organizzarli al meglio. Al resto pensa il sito, puoi navigare per i tag assegnati al post, puoi scegliere se visualizzare le news in ordine cronologico o per le più lette, puoi navigare per le news correlate.

Una volta che hai finito di organizzare i tuoi feed puoi accedere attraverso un lettore RSS o Atom ai tuoi feed, attraverso i più famosi gestori di feed o, perchè no, da outlook o thunderbird e tutti gli altri programmi che visualizzano gli RSS.

**YouFeed it è il modo più semplice per gestire tutte le news dei siti che segui abitualmente.**  
*Che aspetti? Registrati!*

**YouFeedit socials**



## Implantologia Dentale

Impianti su Misura per un sorriso smagliante Centro Stomat. Cenisio

[CONTATTACI](#)

# TuttoPerLei

[Il mondo delle donne](#)
[HOME](#)
[ATTUALITÀ](#)
[BENESSERE/MAMME](#)
[CASA/RICETTE](#)
[CULTURA/SPETTACOLO](#)
[GOSSIP/MODA](#)

### ULTIME NOTIZIE!

Bambini, i benefici delle vitamine. Il 46% mangia male

Quali sono i farmaci venduti senza prescrizione medica che possono far male?

Colesterolo cattivo, i 4 succhi vegetali per abbassarlo

Domenica 12 maggio Giornata Mondiale della Fibromialgia

Ricostruito il 'film' della rigenerazione di un organo, servirà a riparare i tessuti

Ecco perché piacciono tanto caffè e birra

Nek, esce oggi, il nuovo album di inediti "Il mio gioco preferito - Parte Prima". In concerto il 22 Settembre Arena di Verona e a seguire in tour

[ALTRE NOTIZIE >](#)

## Gengive in fiamme per 20 milioni di italiani, il latte un alleato naturale

a cura di Giovanna Manna

data pubblicazione 12 Mag 2019 alle ore 11:40am



Gengive in fiamme per 20 milioni di italiani. In 8 milioni il disturbo si trasforma in parodontite: un'infiammazione estesa che può portare fino alla perdita dei denti. Tre milioni rischiano infatti di perdere uno o più denti e per questo motivo, è importante tenere la bocca sempre in buona salute, con una buona igiene orale e un'alimentazione protetti - gengive.

Lo confermano dati recenti, studi giapponesi e tedeschi, che sostengono che un buon apporto quotidiano di latticini e un consumo adeguato di frutta e verdura sono efficaci nel tenere sotto controllo l'infiammazione gengivale. Inoltre, latte e vegetali non bastano: il menù salva - gengive per un sorriso bello e soprattutto sano è presentato dagli esperti della Società Italiana di Parodontologia e Implantologia (SIdP), che in occasione della Giornata Europea delle gengive sane del 12 maggio spiegano quali sono i cibi-sì e i cibi-no per una bocca in salute.

«La vitamina D è importante non solo per la salute delle ossa, ma anche perché in caso di deficit si può avere bocca secca a causa di una carenza di saliva, che è indispensabile avere in giusta quantità perché è ricca di enzimi che proteggono le gengive - spiega Mario Aimetti, presidente della Società italiana di parodontologia e implantologia - Per questo, in un menù per preservare la salute della bocca non devono mancare i cibi che ne sono ricchi come il pesce, soprattutto quelli grassi come salmone, sgombro o trota, il fegato e i latticini».

La dieta del salva sorriso non è infatti molto diversa dalla consueta alimentazione mediterranea: abbonda di frutta e verdura per fare il pieno di vitamine, degli acidi grassi 'buoni' dell'olio extravergine d'oliva e del pesce, delle proteine da uova e prodotti ittici, ricchi anche di vitamine preziose per la salute orale; messi al bando invece tutti i cibi e le bevande che rendono più acido l'ambiente orale, come gli agrumi consumati in eccesso e le bibite gassate, e gli zuccheri raffinati di cui sono 'ghiotti' i batteri che provocano la placca e l'infiammazione gengivale.

POST TO: [DIGG](#) [FACEBOOK](#) [YAHOO! BUZZ](#) [EMAIL THIS POST](#)

◀ [Indietro](#)

Quali sono i farmaci venduti senza prescrizione medica che possono far male?


[Dieta corretta](#)
[Denti gengive](#)
[Denti latte](#)

### Newsletter

Iscriviti alla nostra newsletter per ricevere le nostre notizie via mail



IRRITABILITÀ  
STRESS ECCESSIVO  
STANCHEZZA  
FASTIDI MUSCOLARI

MAGNESIO  
COMPLETO



4 fonti di Magnesio  
per ritrovare la serenità.

SCOPRI DI PIÙ

PRINCIPIUM  
BIOS LINE

### Altre News



Gengive in fiamme per 20 milioni di italiani, il latte un alleato naturale



Bambini, i benefici delle vitamine. Il 46% mangia male

# Studi Gengive sane con latte e verdure

Ecco le prove da Giappone e Germania: la dieta è essenziale per prevenire problemi anche gravi come la parodontite

■ Il latte può essere davvero un buon pompiero delle gengive in fiamme, così come il minestrone: i consigli della nonna si rivelano giusti, lo confermano recenti studi giapponesi e tedeschi secondo cui un buon apporto quotidiano di latticini e un consumo adeguato di frutta e verdura sono efficaci nel tenere sotto controllo l'infiammazione gengivale.

Gengive che sanguinano, si arrossano e fanno male sono infatti un problema per 20 milioni di italiani, ma in 8 milioni il disturbo diventa una parodontite: 3 milioni di italiani rischiano di perdere uno o più denti per questo motivo, perciò mantenere la bocca in salute con una buona igiene orale e un'alimentazione protetti-gengive è molto importante.

La dieta del sorriso non è molto diversa dalla consueta alimentazione mediterranea: abbonda infatti di frutta e verdura per fare il pieno di vitamine, degli acidi grassi 'buoni' dell'olio extravergine d'oliva e del pesce, delle proteine da uova e prodotti ittici, ricchi anche di vitamine preziose per la salute orale; messi al bando invece tutti i cibi e le bevande che rendono più acido l'ambiente orale, come gli agrumi consumati in eccesso e le bibite gassate, e gli zuccheri raffinati di cui sono ghiotti i batteri che provocano la placca e l'infiammazione gengivale.

Uno studio giapponese sul Journal of Periodontology di-

mostra che una porzione quotidiana di almeno 55 grammi di latte, yogurt o formaggi, aiuta a ridurre l'infiammazione gengivale. A supportare i benefici del minestrone è invece uno studio dell'Università di Friburgo, in Germania, condotto su 30 persone la metà delle quali sottoposta a una dieta simile a quella vegana, con molti antiossidanti, frutta e verdura ricche di vitamina D. Dai risultati, pubblicati sul Journal of Clinical Periodontology, emerge che questo gruppo ha mostrato notevole riduzione del sanguinamento gengivale e della mobilità dei

denti rispetto al gruppo di controllo.

«La vitamina D è importante non solo per la salute delle ossa, ma anche perché in caso di deficit si può avere bocca secca a causa di una carenza di saliva, che è indispensabile avere in giusta quantità perché è ricca di enzimi che proteggono le gengive - osserva Mario Aimetti, presidente SIdP -. Per questo in un menù per preservare la salute della bocca non devono mancare i cibi che ne sono ricchi come il pesce, soprattutto quelli grassi come salmone, sgombrò o trota, il fegato e i latticini».



## LA MALATTIA La grave infiammazione gengivale Parodontite, il 15% perde i denti

**C**ambia il modo di classificare l'infiammazione delle gengive e si apre la strada alla medicina di precisione per la salute orale, in cui ogni terapia o raccomandazione al paziente sarà davvero su misura. Grazie alla nuova classificazione della parodontite, presentata dalla Società Italiana di Parodontologia e Implantologia (SidP) in occasione del Congresso Internazionale Personalized Periodontology, sarà infatti possibile valutare meglio come potrà evolversi la malattia e quindi avere diagnosi più circostanziate e trattamenti più orientati sul paziente, necessari per arginarla al meglio in ciascun caso. La nuova classificazione prevede quattro stadi diversi a gravità crescente, individuati tenendo conto della severità della malattia, la sua estensione e la complessità del trattamento, e tre gradi di rischio di un possibile peggioramento stabiliti valutando le caratteristiche del pa-

ziente, le altre patologie eventualmente presenti, i fattori di rischio predisponenti, lo stile di vita. L'obiettivo è superare le raccomandazioni uguali per tutti arrivando a una vera medicina di precisione per i 400mila italiani a cui ogni anno viene diagnosticata una parodontite, ma anche per i 20 milioni che già convivono con l'infiammazione delle gengive, rischiando nel 15% dei casi perfino la perdita dei denti. «La parodontite è una malattia innescata dalla placca batterica in grado di portare alla perdita di denti; intercettarla e bloccarla per tempo è fondamentale ma finora al momento della diagnosi scattavamo una sorta di "fotografia" della situazione - spiega Mario Aimetti, presidente SidP - Adesso, con la nuova classificazione, la diagnosi diventa "dinamica" perché tenendo conto di molti più elementi possiamo prevedere meglio come si evolverà la malattia. La nuova classificazione della parodontite prevede una suddivisione in quattro livelli di gravità, come avviene già per altre malattie come i tumori, il morbo di

Parkinson, le patologie renali croniche; i quattro livelli sono chiamati stadi e individuati valutando la severità, l'estensione della parodontite e la complessità di trattamento. A questi si aggiunge una suddivisione in tre gradi che rappresentano il rischio di progressione della malattia nel singolo paziente sulla base di fattori predisponenti come il fumo o patologie concomitanti come il diabete: inserire questi elementi aggiuntivi nella valutazione significa capire chi è più o meno a rischio di andare incontro a un peggioramento dell'infiammazione e quindi, per esempio, ha una maggior probabilità di perdere denti per colpa della parodontite».

«La nuova classificazione è peraltro condivisa a livello internazionale dalla European Federation of Periodontology e dall'American Academy of Periodontology: ciò implica che la diagnosi seguirà ovunque gli stessi criteri, sarà condivi-

sibile e anche molto più oggettiva - precisa Luca Landi, Presidente eletto SidP - Inoltre la nuova classificazione, oltre a dare per la prima volta una precisa definizione di "salute parodontale", resterà sempre attuale: se in futuro saranno individuati nuovi fattori di rischio per la parodontite, potranno essere integrati in questo sistema senza stravolgerlo. L'eventuale arrivo di biomarcatori efficaci, per esempio, potrebbe essere inserito nella classificazione mantenendo la stessa distinzione in stadi e gradi, ma contribuendo a focalizzare ancor più la diagnosi e quindi a indirizzare le cure in maniera ancora più incisiva. Oggi le possibilità di terapie personalizzate sono molto aumentate, dalla chirurgia di precisione a quella rigenerativa: per poterle impiegare al momento opportuno nel paziente più adatto è indispensabile però una diagnosi più precisa possibile e possiamo ottenerla finalmente con la nuova classificazione, che per la prima volta è capace di individuare anche il rischio di progressione della parodontite».

