

Dieta e denti: cosa mangiare per un sorriso bello e sano

scritto da Marialetizia Latella | 21/02/2022



Un'alimentazione ricca in minerali e vitamine protegge la salute dei denti e delle gengive. Al contrario, eccedere con calorie e alcol può causare la cronicizzazione dello stato infiammatorio gengivale

Placca, infiammazione gengivale e sanguinamento possono essere i sintomi di una **cattiva salute dentale**. Espongono la struttura del dente all'attacco da parte dei batteri ed allo sviluppo della parodontite, che aumenta il rischio di perdere il dente.

Cause di una cattiva salute dentale

La presenza di questi disturbi è dovuta sia a fattori non modificabili come sesso, età e predisposizione genetica, che a fattori legati alle abitudini personali quali corretta igiene orale, fumo e anche la dieta.

Cos'è la parodontite: definizione ed eziologia della malattia

La [parodontite](#) è una malattia infiammatoria del periodonto (formazione tissutale che unisce il dente all'alveolo e ne mantiene i rapporti) e può manifestarsi sia in forma acuta che cronica. È ubiquitaria, colpisce soprattutto gli adulti ed è considerata il **risultato dell'interazione tra batteri patogeni ed il sistema immunitario**.

Per sopravvivere e proliferare, i batteri adattano l'ambiente circostante producendo un biofilm, comunemente chiamato **placca dentale**, fatto di scarti del loro metabolismo e sostanze che li mantengono adesi alla parete del dente. La placca favorisce la crescita e l'accumulo di tossine; quando si interpone tra la gengiva e il dente hanno inizio i fenomeni di infiammazione gengivale.

Fattori di rischio della parodontite

La **parodontite** si presenta più frequentemente nei soggetti di sesso maschile, con obesità o sovrappeso, nei fumatori, nei diabetici e negli ipertesi.

Dal punto di vista dell'alimentazione, tra i fattori di rischio ci sono:

- una dieta ricca in proteine, grassi e zuccheri;
- un introito calorico maggiore al fabbisogno giornaliero;
- un consumo eccessivo di bevande alcoliche.

In uno studio in particolare è stato appurato che i soggetti affetti da parodontite cronica consumano meno vitamina C, B9, fibre e magnesio rispetto a soggetti sani.

La dieta per denti in salute: ecco 4 buone abitudini

La Ricetta per una buona salute orale in 4 punti:

1. Meno zuccheri semplici e grassi;
2. Più [omega 3](#) (presenti ad esempio nel pesce azzurro) e vitamine C (frutta e verdura) e D (salmone, latte, uova, latte vegetale fortificato);
3. Più antiossidanti ([olio evo](#), frutta e verdura).
4. Più fibre vegetali (pasta e pane integrali).

Rispettando questi 4 punti si riducono significativamente i parametri di infiammazione periodontale. Alcune diete rispettano queste caratteristiche qualitative. La **Dieta Mediterranea**, ad esempio, è basata su un basso consumo di carne rossa e cibi processati, un alto consumo di olio di oliva, pesce, legumi, cereali integrali, frutta e verdura.

Curiosità: i cibi che macchiano lo smalto dentale

Lo smalto dei denti può essere intaccato dai cibi fortemente pigmentati. I più comuni sono il caffè, il tè, il vino rosso, i succhi di frutta, le barbabietole o i frutti di bosco. Altri frutti, come il limone, danneggiano lo strato protettivo dello smalto a causa dell'elevata acidità.

Questi alimenti non devono essere eliminati dalla dieta per timore che il dente si macchi, è sufficiente assumerli in quantità moderata e rispettare la routine dell'igiene orale.

Una corretta igiene dentale garantisce il mantenimento dell'integrità dello smalto dentale e prevede il lavaggio dei denti mezz'ora dopo i pasti (2-3 volte al giorno) e l'utilizzo del filo interdentale.

Bibliografia

1. Altun E, Walther C, Borof K, Petersen E, Lieske B, Kasapoudis D, Jalilvand N, Beikler T, Jagemann B, Zyriax BC, Aarabi G. Association between Dietary Pattern and Periodontitis-A Cross-Sectional Study. *Nutrients*. 2021 Nov 21;13(11):4167. doi: 10.3390/nu13114167. PMID: 34836422; PMCID: PMC8621734.
2. Varela-López A, Giampieri F, Bullón P, Battino M, Quiles JL. Role of Lipids in the Onset, Progression and Treatment of Periodontal Disease. A Systematic Review of Studies in Humans. *Int J Mol Sci*. 2016 Jul 25;17(8):1202. doi: 10.3390/ijms17081202. PMID: 27463711; PMCID: PMC5000600.
3. Varela-López A, Giampieri F, Bullón P, Battino M, Quiles JL. A Systematic Review on the Implication of Minerals in the Onset, Severity and Treatment of Periodontal Disease. *Molecules*. 2016 Sep 7;21(9):1183. doi: 10.3390/molecules21091183. PMID: 27617985; PMCID: PMC6273540.
4. Staudte H, Kranz S, Völpel A, Schütze J, Sigusch BW. Comparison of nutrient intake between patients with periodontitis and healthy subjects. *Quintessence Int*. 2012 Nov-Dec;43(10):907-16. PMID: 23115770.