

BergamoUp What else?

Il mensile piu' letto della citta'



IN COPERTINA
Premio Eccellenze

REDAZIONALE
Progetto Rinnovo

EVENT
Italian Music Accademy

N° 72



PREMIO
ECCELLENZE



Il primo portale d'Italia.
La guida tra le Eccellenze italiane.
www.premioeccellenze.it

La carie: aiutiamo i nostri bimbi a prevenirla tramite una corretta alimentazione

Una corretta alimentazione nell'età infantile e pediatrica è fondamentale per preservare un buono stato di salute nell'età adulta. Insegnare la giusta educazione alimentare può aiutare i nostri figli a prevenire patologie quali diabete, ipertensione, ipercolesterolemia: queste patologie sono purtroppo costantemente in aumento tra i pazienti pediatrici e la dieta gioca un ruolo importantissimo nella loro patogenesi.



Dott.ssa Chiara Cortiana

Tra le patologie strettamente correlate ad una scorretta alimentazione c'è la carie dentale, una malattia degenerativa dei tessuti duri dei denti (smalto, dentina) causata da alcuni microrganismi normalmente presenti nel nostro cavo orale.

I batteri che causano la carie si nutrono principalmente di carboidrati e soprattutto di zuccheri semplici. L'ingestione di questi alimenti causa un abbassamento del pH del cavo orale che deve essere velocemente ripristinato per evitare che si instauri la lesione cariogena ad opera dei suddetti batteri che di questi nutrienti si cibano.

Tra gli alimenti più cariogeni possiamo annoverare: saccarosio, fruttosio, miele, marmellata, frutta candita, bibite zuccherate, caramelle e dolciumi, gelato, cioccolato. Questi alimenti devono essere consumati con molta moderazione anche se non vanno eliminati completamente perché contengono anch'essi importanti principi nutritivi.

Andrebbero privilegiati alimenti neutri quali verdure, proteine e grassi unitamente ad alimenti anti-cariogeni come cereali integrali, frutta fresca, frutta a guscio, acqua e bevande non zuccherate.

Si dovrebbe inoltre evitare di spizzicare in continuazione tra un pasto e l'altro perché gli zuccheri introdotti si accumulano nel cavo orale determinando un costante abbassamento del pH e la conseguente insorgenza della carie. È inoltre fondamentale lavarsi i denti dopo ogni pasto e mantenere sempre un'adeguata igiene orale.




Daina
Centro
Odontostomatologico

Centro Odontostomatologico DAINA

Via Carso 24027 Nembro BG

Tel. 035 521049 - Fax 035 4127211

info@centrodaina.it

www.centrodaina.it

www.apparecchio-invisibile.com



1° PARCO TEMATICO EDUCATIVO D'EUROPA SULLA PREVENZIONE DENTALE



VIENI A CONOSCERE JOE BRUSH
E IL SUO MAGICO MONDO
DELLA PREVENZIONE DENTALE
NON PERDERE QUESTO APPUNTAMENTO!
SCOPRI LA DATA DI APERTURA SUL SITO



BAMBINI 3-8 ANNI

WWW.JOEBRUSH.IT



Il Magico mondo di Joe Brush è un percorso educativo studiato ad hoc per i più piccoli con la finalità di promuovere ed insegnare la prevenzione dentale attraverso un approccio nuovo volto ad emozionare, stupire e a rendere i bambini protagonisti di questa magica avventura.

DAINA CENTRO ODONTOSTOMATOLOGICO SpA

Via Carso - 24027 Nembro, BG

 info@centrodaina.it

 **+39 035.521049**

WWW.CENTRODAINA.IT

SEGUICI SU 

