

ALIMENTAZIONE E SALUTE ORALE

I consigli dell'Igienista Dentale

- Seguire una **dieta equilibrata** e nutriente ricca di cereali, frutta, verdura, proteine e latticini dal basso contenuto di grassi
- Controllare le etichette dei cibi per individuare la presenza di "**zuccheri nascosti**"
- Ridurre la quantità di spuntini tra un pasto e l'altro
- Consumare **spuntini sani**, come frutta e verdura fresca, frutta secca, yogurt
- Mangiare **cibi zuccherati** solo a **fine pasto** o prima di lavare i denti, piuttosto che consumarli nell'arco della giornata
- Bere **acqua** al posto di bibite gassate e succhi di frutta, entrambi ricchi di zuccheri
- Evitare i cibi zuccherati e caramelle appiccicose, gommose, bibite gassate ed edulcorate
- Eseguire un'**igiene orale domiciliare** puntuale e accurata
- Sottoporsi a **controlli periodici** programmati dall'Igienista dentale

