

Alimentazione

Cosa s'intende per alimentazione corretta?

Una corretta alimentazione significa seguire una dieta equilibrata in grado di fornire al proprio corpo tutte le sostanze nutritive necessarie per una buona salute.

Il nostro corpo si rinnova quotidianamente, producendo nuovi tessuti muscolari, ossa, pelle e cellule del sangue.

Gli alimenti consumati forniscono i componenti costitutivi per questi nuovi tessuti.

Se la vostra dieta è carente delle sostanze nutritive necessarie al corpo, questo potrebbe ripercuotersi anche sulle difese della tua bocca.

Se i bambini non seguono una dieta bilanciata, lo sviluppo dei denti potrebbe risentirne.

Affinché possano sviluppare denti forti e resistenti alla carie, i bambini hanno bisogno di una dieta bilanciata ricca di calcio e fosforo e di adeguati livelli di fluoruro.

Quali sono le diverse sostanze nutritive?

- Una dieta equilibrata è costituita dalle seguenti sostanze nutritive:
 - alcuni carboidrati
 - acidi grassi essenziali (presenti nei grassi)
 - aminoacidi essenziali (presenti nelle proteine)
 - 15 vitamine
 - circa 25 minerali
 - acqua

Il nostro corpo non è in grado di produrre tutte le sostanze nutritive necessarie, in particolare alcune vitamine, pertanto dobbiamo assimilarle dai cibi o tramite integratori.

Il Dipartimento di Agricoltura degli Stati Uniti consiglia ai soggetti senza esigenze specifiche di consumare quotidianamente:

- 6-11 porzioni di pane e cereali
- 3-5 porzioni di verdura
- 2-4 porzioni di frutta
- 2-3 porzioni di latticini
- 2-3 porzioni di carne, pollame, pesce, uova, legumi o noci

Perché è importante seguire un'alimentazione equilibrata?

Una dieta inadeguata può contribuire a causare disturbi gengivali e carie.

Alimenti ricchi di carboidrati, zuccheri e amido contribuiscono notevolmente alla produzione degli acidi della placca che attaccano lo smalto dei denti.

Con il tempo tali acidi possono causare la demineralizzazione dello smalto e la formazione di carie.

Se proprio dovete mangiare cibi con un elevato contenuto di zuccheri o amido, è preferibile consumarli durante i pasti e non fra un pasto e l'altro ed evitate tutti i cibi che si attaccano ai denti, in quanto potrebbero determinare una maggiore deposizione di placca.

La maggior parte degli alimenti contengono già ingredienti che determinano la produzione di acidi da parte dei batteri, quindi più si riduce l'esposizione dei denti a tali ingredienti, minori sono le probabilità che la placca attacchi lo smalto dei denti.

Inoltre la produzione di saliva aumenta durante i pasti e consente di sciacquare via tali sostanze dalla bocca.