

Masticare gomma americana per circa 20 minuti dopo i pasti aiuta a combattere la carie. Ciò è dovuto al fatto che, masticando gomma fa produrre più saliva alla bocca- e la saliva aiuta a proteggere contro la carie. Ma è importante assicurarsi che la gomma da masticare abbia la scritta " senza zucchero" sull'etichetta. La saliva aiuta pure a *lavare* le particelle residue di cibo dopo aver mangiato e quindi aiuta a proteggere i denti contro il tartaro.

Prendi in considerazione l'uso di un para-denti se pratici uno sport

I para-denti possono ridurre il rischio di danni ai denti (che possono essere costosi da riparare), come pure concussioni negli sport con contatto corporeo quali il rugby e la pallacanestro. Se tu o i tuoi figli necessitate di un para-denti è meglio ottenerne uno fatto apposta dal dentista per essere sicuri che si adatta perfettamente, piuttosto che comprarne uno dal farmacista.

Sappi come salvare un dente (e assicurati che lo sappiano anche bambini)

Se un dente casca in seguito ad un incidente, un intervento immediato può salvarlo. Trova subito il dente, maneggialo dalla corona (non dalla radice). Se la radice si è sporcata, sciacqua delicatamente il dente nel latte- ma qualunque cosa tu faccia, non pulirlo vigorosamente. Rimpiazza il dente nel suo alveolo immediatamente e vai immediatamente da un dentista. Se non puoi rimettere il dente nel suo alveolo, avvolgilo delicatamente in un foglio di plastica o mettilo in un piccolo contenitore con del latte e vai al più presto da un dentista.

La settimana prossima, dal 2 all'8 di agosto, è la Settimana della salute dei denti.

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

Come risparmiare denaro sulle parcelle del dentista

How to save money on dental bills

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.

Il costo di controlli regolari dal dentista è un buon investimento per la salute della vostra bocca. Prendersi cura dei denti a casa può significare meno visite dal dentista per prevenibili problemi quali carie dentaria e malattie delle gengive.

Spendi più tempo con lo spazzolino da denti e - e meno dal dentista

Pochi secondi con spazzolino e dentifricio rinfrescano la bocca, ma non sono abbastanza per prevenire problemi. La causa principale per cui gli adulti perdono i denti è perché le gengive sono infette. Se l'infezione si estende all'osso che tiene a posto i denti, i denti possono cominciare a muoversi ed alla lunga cadere. L'infezione alle gengive è causata dallo sviluppo di un' invisibile, collosa sostanza chiamata tartaro.

L'accurata pulitura con lo spazzolino e con il filo, tuttavia, elimina il tartaro- inclusi i batteri del tartaro che provocano la carie. Usa uno spazzolino soffice a testa piccola, rimpiazzalo quando le setole incominciano ad apparire consumati (ogni sei settimane circa), ed usa una quantità di dentifricio al fluoruro grossa come un pisello. Pulisci i denti dopo la prima colazione e prima di andare a letto, muovendo lo spazzolino con un movimento a piccoli cerchi su ciascun dente o gentilmente in sù e giù. Usa lo spazzolino anche sulla superficie posteriore dei denti. Usa il filo o la striscia per pulire tra i denti dove lo spazzolino non può arrivare.

E se le gengive sanguinano? Significa che sono infiammate e corrono il rischio d'infettarsi. Continua a pulire i denti con lo spazzolino e chiedi consiglio al tuo dentista. Non usare mai lo spazzolino da denti di altre per-

sone - i batteri che causano la carie si trasmettono da una persona all'altra.

Aiuta i bambini a pulirsi i denti

Usualmente i bambini hanno bisogno d'aiuto per pulirsi i denti con lo spazzolino fino all'età di sette o otto anni, e necessitano aiuto fino a circa i dieci anni per pulirsi con il filo. Assicurati che essi sappiano come usare correttamente lo spazzolino, usando solo una piccola quantità di dentifricio al fluoro. (Bambini al di sotto dei sei anni dovrebbero usare un dentifricio a basso contenuto di fluoro). Pastiglie che mostrano dove c'è tartaro, e che sono acquistabili in farmacia, possono aiutare i genitori a "vedere" dove è rimasto del tartaro sui denti. E' bene usare liquidi anti-tartaro per sciacquare la bocca, sempreché ti renda conto che essi non sono validi sostituti per un'accurata pulitura con lo spazzolino od il filo.

Mangiare cibo non dannoso per i denti

Alcuni cibi e bevande consumati regolarmente tra i pasti principali possono danneggiare i denti. Questi includono dolci, cibi collosi, bevande zuccherate, bevande per gli sportivi e perfino i succhi di frutta. Cerca di scoraggiare i bambini dal consumare troppo di frequente questi generi alimentari. Buoni cibi per adulti e bambini da consumarsi tra i pasti principali includono frutta e latticini a basso contenuto di grassi come il latte, formaggio e yogurt (ma fai consumare latticini a pieno contenuto di grassi a bambini di cinque anni o meno). I latticini contengono una proteina speciale che aiuta a prevenire la carie dentaria. Bevi acqua tra i pasti, essa contiene fluoruro che aiuta a mantenere sani e forti i denti.

Mastica gomma senza zucchero