

Starbene

**CHIEDI
A STARBENE**

**100 ESPERTI
RISPONDONO GRATIS SU
ESPERTI.STARBENE.IT**

**MA CHE COS'È
LA MEDICINA
ANTIAGING?**

**SUL LAVORO
fai valere i tuoi meriti**

ridurre le calorie non basta

**attiva il
metabolismo con
la dieta gift**

guida all'acquisto
IL DEODORANTE PER TE

4

**NOVITÀ FITNESS
DA RIMINI
WELLNESS**

**LO STARBENE LAB
HA TESTATO**
> LE MOZZARELLE
> LE SCARPE
DA TREKKING

afte, impianti,
otturazioni
**A TAVOLA CON
I CONSIGLI
DEL DENTISTA**



la salute di starbene

IL MEDICO SEI TU

Sapevi che basta un caffè bollente, bevuto appena fuori dallo studio del dentista, per pregiudicare un'otturazione? E che, dopo un'estrazione, non devi limitarti ai "liquidi" ma puoi gustare anche un buon piatto? Sono alcuni dei consigli di Roberto Nassisi, odontoiatra a Chieri (TO), autore del libro *A tavola con il dentista* (robertonassisi.com) «Dopo un intervento i pazienti vogliono sapere cosa mangiare e come comportarsi, ma non sempre si ha tempo per spiegarlo», racconta lo specialista. «Così ho pensato di raccogliere in questo libro tutti i menù e le ricette (anche vegan) più indicati per il "post-dentista"». Ecco quindi le regole dell'alimentazione salvadenti, oltre ai rimedi naturali più utili per rimettersi in fretta e lenire il dolore. →

A TAVOLA SEGUI I CONSIGLI DEL **DENTISTA**

Sei reduce da un impianto o dall'estrazione di un molare? Vuoi essere sicura che l'otturazione "tenga"? Ecco cosa devi mangiare

di Rossana Cavaglieri

sei reduce da un'OTTURAZIONE

Grazie all'anestesia, otturazioni e devitalizzazioni non fanno più paura. Tranne nei casi di interventi estesi o complicati (per esempio sui molar) **tutto si risolve nel giro di poche ore**, e il fastidio non dura che qualche giorno.

cosa mangiare «Meglio aspettare finché l'effetto dell'anestesia si è esaurito, altrimenti rischi di morderti le labbra o le guance», consiglia il dottor Roberto Nassisi. «Poi, subito dopo un'otturazione, evita bevande e cibi molto caldi o freddi: con i nuovi materiali le temperature eccessive provocano contrazioni o dilatazioni che pregiudicano l'indurimento della resina. I batteri, così possono infiltrarsi più facilmente». Per i primi 3 giorni dopo l'intervento scegli cibi morbidi a temperatura ambiente, come le creme di verdura, gli gnocchi, il riso ben cotto.

l'aiuto dolce in più Normalmente, dopo interventi di questo tipo, avrai solo un leggero fastidio o un senso di indolenzimento. «Per rimediare puoi fare degli sciacqui con infusi di maggiorana o lavanda dall'effetto blandamente anestetizzante, o succhiare dei chiodi di garofano», suggerisce l'odontoiatra.

hai subito un'ESTRAZIONE

Forse sei reduce da un ascesso, oppure hai dovuto togliere il dente del giudizio. «**Nelle ore successive è importante riposare la bocca per dar modo al trauma di riassorbirsi, altrimenti si rischia di peggiorare la situazione**», avverte il dottor Nassisi.

cosa mangiare «Nel giorno dell'intervento solo cibi freddi come yogurt, centrifugati e creme di verdura: favoriscono la vasocostrizione», raccomanda l'odontoiatra. «Poi, finché non saranno tolti i punti (dopo una settimana), vanno evitate le caramelle e altri cibi appiccicosi difficili da rimuovere. Potrebbero rimanere nella zona della ferita e creare infezione».

l'aiuto dolce in più Dopo un intervento l'igiene è fondamentale. Fai sciacqui con il collutorio prescritto dal dentista, assicurandoti di pulire sempre bene la ferita: basta un bastoncino per le orecchie imbevuto di acqua ossigenata per fare piazza pulita dei batteri. Anche l'acqua, con l'aggiunta di sale o bicarbonato, è un ottimo disinfettante naturale.

ti sei sottoposta a un IMPIANTO

Oggi **gli interventi di implantologia sono mininvasivi, con dolore e gonfiore ridotti al minimo**. In più, di solito, viene effettuato il carico immediato, cioè estratto un dente si posiziona

E chi porta l'apparecchio?

Le "macchinette" per raddrizzare i denti oggi si portano a tutte le età, ma è l'adolescenza il periodo in cui vengono prescritte più di frequente. «E non pochi ragazzi, portatori di apparecchio, anche per le maggiori difficoltà di pulizia che porta con sé, finiscono con il trascurare l'alimentazione, in un'età in cui invece la necessità di nutrirsi bene è fondamentale», spiega Roberto Nassisi. Ma una cucina sana e appagante è tutt'altro che preclusa in questi casi, anche perché i tempi dell'ortodonzia possono essere lunghi. «Le ricette che abbiamo studiato in *A tavola con il dentista* sono gustose, nutrienti e evitano i disagi dell'igiene, soprattutto per i pasti fuori casa», precisa l'esperto. Qualche esempio? Provate le polpettine di pesce, i tortini di carne o la polenta pasticciata (robertonassisi.com).

subito al suo posto un impianto e una corona provvisoria. Insomma, non dovrai andare in giro con antiestetici "buchi", ma qualche attenzione è indispensabile dopo un intervento che rimane comunque impegnativo.

cosa mangiare «Per diversi giorni dovrai stare attenta: se subisci un trauma la stabilità dell'impianto può venir meno», avverte Nassisi. «E può bastare anche un pezzo di pane un po' duro». Quindi, evita i cibi che richiedono una masticazione "impegnativa", o quelli che ti si potrebbero infilare tra i denti. Preferisci invece piatti freddi e morbidi come frullati di frutta fresca e yogurt, passati di verdura o legumi, del buon pesce al vapore.

l'aiuto dolce in più Il primo giorno dovrai tenere il ghiaccio sulla guancia e stare a riposo. «Normalmente la prassi post-intervento richiede una copertura antibiotica, associata a sciacqui di collutori disinfettanti la sera prima di andare a letto, perché di notte aumenta la carica batterica», precisa l'odontoiatra. L'arnica omeopatica però accelera la guarigione. Prendi 5 globuli di Arnica 5CH, tre o più volte al giorno a partire da quello precedente l'intervento.

il dentista ti ha curato le GENGIVE

Le gengive infiammate spesso sono il prodotto di una cattiva igiene dentale, ma non sono solo un sintomo fastidioso del nostro cattivo e poco frequente uso dello spazzolino. Possono infatti nascondere una malattia del parodonto (parodontopatia), cioè del tessuto di sostegno del dente che, se non curata, tende a **peggiore sempre di più, con il risultato che i denti alla fine perdono stabilità**», avverte Nassisi. «Per arginare il problema oggi si ricorre alla microchirurgia e al laser, rivedendo poi radicalmente l'igiene dentale quotidiana, che deve diventare scrupolosa». Un altro sintomo di queste situazioni è un'alitosi che non avevi e che fai fatica a eliminare con il



semplice uso del dentifricio che utilizzi sempre.

cosa mangiare Con le gengive dolenti, che sanguinano alla minima pressione, devi puntare su piatti freddi o tiepidi. Ottimi i centrifugati di verdura che ti fanno fare il pieno di vitamine, e che aiutano davvero la guarigione. Ok a creme di verdura e frullati.

l'aiuto dolce in più La cura delle parodontopatie può durare anche per mesi, e richiederà la tua pazienza anche a tavola. «Se l'infiammazione delle gengive si accompagna a problemi di alitosi, usa collutori a base di piante come anice, mirra e ratania. Oltre a purificare l'alito hanno anche un'azione astringente e antinfiammatoria», precisa Nassisi.

dopo l'igiene sono comparse le AFTE

Queste ulcere compaiono sulle mucose del cavo orale, e può succedere anche dopo una seduta di igiene orale. Ma se ti vengono non è colpa dell'igienista: significa che le tue difese immunitarie erano basse; ti stai stressando troppo e la pulizia ha forse "acceso la miccia" di un fuoco che comunque doveva inevitabilmente divampare.

cosa mangiare Con la bocca infiammata il contatto con qualunque cibo è fonte di dolore e bruciore insopportabili. «Da evitare i piatti caldi e gli alimenti molto acidi, piccanti o dolci: quindi limone, aceto, succhi di frutta», dice Nassisi. «Ok invece a yogurt naturale e frullati alla banana. Ottimi i centrifugati di verdura ricca di betacarotene come la carota, un ortaggio toccasana per le mucose».

l'aiuto dolce in più «Fai delle toccature con tintura madre di propoli, poche gocce diluite in acqua tiepida, o con gel di aloe: sono antinfiammatori e cicatrizzanti», suggerisce l'odontoiatra. Non li hai in casa? Intanto metti sulla zona una bustina da tè freddati darà sollievo. Come cura interna, 30 gocce 2 volte al giorno di tintura madre di Rosa canina.

5%

gli italiani che hanno subito un'estrazione dentale in un anno (Istat 2015)



CONSULTA GRATIS IL NOSTRO ESPERTO

dott. Roberto Nassisi
odontoiatra.
Tel. 02-70300159
30 maggio
ore 16.30-18.30