



Il dottor Gianfranco Prada, che parla in questo articolo

Consigli di BELLEZZA

Un bel sorriso assicura il successo

«Raccomando di prendersi cura dei denti, perché si possono rivelare uno strumento di seduzione importante quando appaiono sani e naturalmente bianchi»

di Sveva Orlandini



1) Clinodent Pop è lo spazzolino da denti dai manici di vivaci colori di moda, che mettono di buon umore, e con la testina studiata per arrivare nei punti più difficili ma con dolcezza, per curare le gengive. 2) Aloe collutorio tripla azione è il collutorio studiato dai laboratori di Equilibra, ad azione lenitiva e disinfettante a base di aloe, malva, lichene islandico, olio essenziale di Tea Tree ed estratto di pompelmo. 3) Fresh Ice Gel di PerlaX è un dentifricio in gel agli estratti di piante officinali, che rinfrescano la bocca, calmano le irritazioni e regalano alito fresco per molte ore. 4) Blanx White Shock trattamento intensivo è un dentifricio dalla potente azione sbiancante senza essere abrasivo, a base di Actilux, l'innovazione coperta da due brevetti internazionali. 5) Eco-Biologico di Naturaverde Bio disinfetta la bocca e sbianca la dentatura grazie al bicarbonato di sodio e all'estratto di echinacea bio. 6) Dentamentin Dentifricio Eco-Bio Total Repair di Icea Eco Bio Cosmesi contiene l'esclusivo kalident, una speciale molecola studiata per migliorare lo smalto dei denti. 7) Aloe Fresh collutorio zero alcol va usato dopo ogni lavaggio dei denti per ridurre la placca, per prevenire la carie, per disinfettare le gengive e per contrastare l'alitosi.



I NOSTRI CONSIGLI

Massaggiate bene denti e gengive con la parte bianca delle bucce delle arance. Così saranno più bianchi e faranno una cura antiossidante grazie alla vitamina C dell'arancia.

- Contro il mal di denti, riducete in polvere finissima alcuni chiodi di garofano, poi unitela a un cucchiaino di olio

extravergine di oliva e massaggiate in modo circolare la parte dolorante. Previene la placca e il tartaro perché funziona da antibatterico e soprattutto lenisce il dolore.

- Usate un po' di peperoncino sui cibi. È utile per i denti perché stimola le ghiandole salivari; la saliva infatti protegge i denti dalla carie e li pulisce.

Credo fermamente che il sorriso sia l'accessorio più bello che una donna possa indossare». Così era solita dire un simbolo di bellezza e di fascino, l'attrice Audrey Hepburn. Studi recenti dell'università americana di Harvard hanno dimostrato che il sorriso è il primo fattore per avere successo nella vita. Tante persone non sorridono per evitare di mostrare lo stato della loro dentatura o perché temono di non avere l'alito fresco. Per ovviare a questi inconvenienti, ci siamo rivolti al dottor Gianfranco Prada, presidente dell'Associazione nazionale dentisti italiani.

«La pulizia serale è più importante»

«Che cosa suggerisce di fare per avere un bel sorriso?».

«Curare l'igiene orale, cioè della bocca, è la prima cosa», dice il dottor Prada. «Mi capita di constatare che molti non sanno come si puliscono bene i denti. Sarebbe opportuno insegnare ai bambini, in forma di gioco, come eseguire una corretta pulizia orale, affinché diventi un'abitudine irrinunciabile».

«Come consiglia di lavarsi i denti?», domandiamo.

«Suggerisco di passare con dolcezza lo spazzolino dalla gengiva alla fine del dente con movimenti sempre e solo verticali», spiega il dottor Prada. «I movimenti orizzontali invece sono inutili e dannosi. Lo scopo della pulizia è quello di rimuovere i residui di cibo e la placca dai denti, quindi non serve usare troppa forza o imprimere allo spazzolino movimenti diversi da quelli verticali. Ci vogliono solo due minuti; dobbiamo tro-

varli e fare un'accurata igiene orale dopo ogni pasto. La sera però raccomando di dedicare un minuto in più alla pulizia dei denti perché è indispensabile usare il filo interdentale, l'unico mezzo sicuro per rimuovere i residui di cibo e la placca che si insinuano tra un dente e l'altro. La pulizia serale è la più importante perché la ridotta produzione di saliva, che è il nostro antibatterico personale, favorisce la proliferazione dei batteri e la formazione della placca».

«La liquirizia ingiallisce i denti»

«Quale spazzolino consiglia?».

«Lo spazzolino non deve avere una testina troppo grossa», risponde il dottor Prada. «Consiglio un massimo di due centimetri per gli adulti e di un centimetro e mezzo per i bambini. Ciascuno poi scelga le setole con cui si trova meglio».

«Quali caratteristiche consiglia per il dentifricio?», chiediamo.

«Anche in questo caso, suggerisco di scegliere quello che piace di più», dice il dottor Prada. «Quasi tutti i dentifrici contengono fluoro, un minerale utile nella prevenzione della carie perché ostacola la formazione della placca batterica e del tartaro».

«Affinché i denti non ingialliscono, che cosa suggerisce?».

«Fumo, caffè, cioccolato e liquirizia, in particolare, compromettono la colorazione bianca dei denti», conclude il dottore Prada. «Un altro mito da sfatare è lo sbiancante delle nonne, bicarbonato e limone: esercita un'azione abrasiva che solo momentaneamente sembra sbiancare i denti, ma poi si rivela un attacco allo smalto».