

**Dentisti Usa, non lavarsi i denti subito dopo pranzo. Accelera l'azione corrosiva del cibo.
Meglio aspettare 30 minuti**

Salute e Benessere

Inviato da : Luca Fiorello

Pubblicato il : 6/4/2024 8:10:00



Lavarsi i denti immediatamente dopo aver finito di mangiare puÃ² giocare brutti scherzi. Parola di dentisti americani, i piÃ¹ grandi specialisti del settore a livello mondiale. Il contrordine si basa sui risultati di una ricerca pubblicata dal New York Times in cui si dimostra che passare subito dalla forchetta allo spazzolino a stretto giro, puÃ² danneggiare i denti.



l'azione degli acidi corrosivi contenuti nel cibo - ha detto Howard R.

^ Se li si strofina entro trenta-quaranta minuti dalla fine del pasto si accelera

Gamble, presidente dell'Academy of General Dentistry - il movimento delle setole dello spazzolino facilita la penetrazione in profondità di queste sostanze, che bruciano lo smalto e lo strato sottostante chiamato dentina". La ricerca ha dimostrato che i denti si intaccano più velocemente se vengono strofinati nel lasso di tempo immediatamente successivo al pasto o dopo aver bevuto un caffè o una bevanda gassata che praticamente il "spoglio" dello strato superficiale demineralizzandolo.

Lo studio, da cui è risultato che molte persone si lavano i denti molto più del necessario, è stato compiuto da un gruppo di volontari che ha indossato sull'arcata dentale campioni di dentina umana e ha testato differenti strategie di spazzolatura venti minuti dopo aver bevuto una bibita gassata. I denti sono risultati danneggiati.

Lo stesso si è verificato dopo aver assunto cibo e aver atteso lo stesso periodo di tempo. Le prove, poi, sono state ripetute dopo un'ora ed è emerso che i denti apparivano molto meno usurati.

Dentisti Usa, non lavarsi i denti subito dopo pranzo. Accelera l'azione corrosiva del cibo.

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11488>

Da qui la conclusione dei ricercatori che presto ha compiuto il giro del mondo : per proteggere le superficie dentali dall'attacco delle sostanze corrosive non occorre catapultarsi a lavarsi denti dopo pranzo o eccedere con lo spazzolino, ma \hat{A} meglio aspettare almeno mezz'ora prima di procedere. Ma gli studi riguardo a una scorretta igiene orale non finiscono qui. Pare che un'altra cattiva abitudine sia quella di sciacquare i denti dopo averli lavati.

Secondo Phil Stemmer del Fresh Breath Centre di Londra, il risciacquo lava via il rivestimento protettivo al fluoro del dentifricio, che svolge una funzione protettiva ulteriore.

Addeittura bisognerebbe evitare tutti i liquidi (acqua compresa) per almeno mezz'ora dopo il lavaggio. Il dottor Stemmer ritiene che un altro errore molto diffuso sia quello di bagnare lo spazzolino prima dell'uso: diluisce l'effetto del dentifricio. La bocca \hat{A} un ambiente sufficientemente umido, non \hat{A} necessario aggiungere ancora altra acqua.

A