

**TANTUM[®]
PROACTIV**

**BASTA POCO PER
PRENDERSI CURA
DELLA NOSTRA BOCCA**
ECCO LE MOSSE VINCENTI





LA BOCCA

I PUNTI NEVRALGICI DELLA MASTICAZIONE

La bocca è, in tutti gli animali, il luogo in cui avviene la prima parte della digestione, quel complesso processo nel quale i principi nutritivi contenuti nel cibo sono trasformati in sostanze utilizzabili dall'organismo.

Nella bocca avviene la masticazione, per cui i cibi solidi vengono:

TAGLIATI

STRAPPATI

TRITURATI

MESCOLATI

IMPASTATI

RISCALDATI



I **DENTI INCISIVI** e **CANINI** tagliano in frammenti gli alimenti.

LA LINGUA spinge i frammenti di cibo sotto i **DENTI PREMOLARI** e **MOLARI** che li trituranò.

Al cibo in triturazione è aggiunta la **SALIVA**, contenente enzimi che iniziano la digestione dei carboidrati.

Il movimento di **LINGUA**, **LABBRA** e **GUANCE** aiuta a rimescolare la poltiglia e a formare il **BOLO**, ovvero un impasto di cibo, pronto per essere compattato e inghiottito.

IL PALATO, la parte superiore della cavità orale, è un componente importante della prima fase della digestione: il **PALATO DURO**, l'area più vicina ai denti, è essenziale per la masticazione, mentre il **PALATO MOLLE**, l'area più vicina alla gola, compatta e modella il bolo, per poi spingerlo nell'esofago.



IL DENTISTA

UN ALLEATO INDISPENSABILE



Tenere sotto costante **CONTROLLO** tutte le parti della bocca, labbra, guance, palato, lingua, gengive e denti, è utile per individuare le infiammazioni e le infezioni ai primi stadi, ovvero, quando queste sono più facili da curare ed è più semplice monitorare l'eventuale formazione delle tasche gengivali.



Controllando attentamente ogni singolo dente si evidenziano **PICCOLE CARIE** o **FRATTURE**, vecchie otturazioni o protesi diventate difettose che, se curate prontamente, possono essere risolte in modo semplice e con trattamenti poco invasivi.



Il controllo della dentatura nella sua globalità, la posizione dei denti, il modo in cui chiudono tra loro, è fondamentale per il **CORRETTO FUNZIONAMENTO** della masticazione.



La periodica pulizia dei denti, "**SEDUTA DI IGIENE ORALE**" o "detartrasi", rimuove la placca e il tartaro già formatisi.

RICORDA: È BENE FARSI CONTROLLARE OGNI SEI MESI, ANCHE SE NON SI HA ALCUN FASTIDIO.

- ✓ PERCHÉ I PROBLEMI IN FASE INIZIALE NON DANNO SINTOMI.
- ✓ PERCHÉ IL TARTARO IN FORMAZIONE DIETRO AI DENTI NON SI RIESCE A VEDERE BENE NÉ A DISTINGUERSI AL TATTO.

RIDURRE AL MINIMO I FATTORI DI RISCHIO PER CARIE, TARTARO E LESIONI DEL CAVO ORALE.



Per prendersi cura della nostra bocca e del nostro sorriso è fondamentale una buona igiene orale quotidiana: **lavarsi i denti** ogni giorno, al mattino e alla sera e dopo ogni pasto o spuntino.



È importante seguire una **dieta corretta** ed equilibrata, con un giusto apporto di frutta e verdura, poiché l'insorgere di un'infezione può essere favorita dalla carenza di vitamine, sostanze che il corpo umano non è in grado di produrre.



Attenzione ai cibi ricchi di zuccheri e di alcool, dannosi per i denti, e ad alti consumi di tabacco, agente che deprime il sistema immunitario e favorisce la formazione di tartaro.



AZIONI VINCENTI

PER CONSERVARE UNA BOCCA IN SALUTE

- ✓ Spazzolare i denti entro 20 minuti dalla fine di ogni pasto, in ogni caso sempre la sera prima di andare a dormire e la mattina.
- ✓ Spazzolare le pareti interne ed esterne dei denti dalla gengiva allo smalto, per almeno 3 minuti.
- ✓ Sostituire lo spazzolino ogni 2-3 mesi.
- ✓ Usare sempre il filo interdentale per liberare gli spazi tra i denti da eventuali residui di cibo.
- ✓ Usare periodicamente il collutorio per prevenire la formazione della placca. L'efficacia del collutorio sta nella sua capacità di raggiungere zone che lo spazzolino non può raggiungere come la parte posteriore della bocca, l'interno delle guance e tra i denti.





L'IMPORTANZA DI UNA DIETA CORRETTA

VARIARE GLI ALIMENTI:

la giusta dieta variegata deve comprendere i cibi di tutti i principali gruppi alimentari, cioè pane, cereali e altri derivati del grano, frutta, verdure, carne e pesce, latte, formaggio e yogurt.

OCCHIO AGLI ZUCCHERI:

gli zuccheri o amidi contenuti nei cibi, producono nella bocca degli acidi che attaccano i denti per 20 minuti o più. Ecco perché è importante lavarsi i denti con tempestività.

LIMITARE GLI SPUNTINI:

durante un pasto principale gli alimenti sono meno nocivi perché viene prodotta più saliva, che aiuta a rimuovere il cibo dalla bocca e a ridurre gli effetti degli acidi.

