

# Così

**Chef & Nutrizionista**  
ASSAGGI DI MARE  
BENEFICI DEL PESCE

**Social**  
SI PUÒ FARE SESSO  
PER CONTRATTO?

**Medicina**  
DENTI  
BIANCHISSIMI

**Attualità**  
LA PRIVACY  
ATEMPI  
DI GOOGLE

**Viaggio**  
GIAPPONE

**Gusto**  
CHAMPAGNE

**Cronaca**  
LEGITTIMA  
DIFESA

**I consigli del  
ginecologo**

**GRAVIDANZA:  
ALIMENTAZIONE,  
MARE E SESSO**

**CAMERON DIAZ**



**OSÈ O CASTIGATA?  
I MILLE VOLTI DELL'ATRICE**

**GUAZZO & MOSETTI**



**ECCO L'UOMO CON CUI  
FARÒ UN FIGLIO**

**CLAUDIA GALANTI**



**SENSUALE REGINA  
DEL WEB**

**Qual è il segreto di  
MICHELLE?  
COME DIVENTARE MAMMA E SENTIRSI SEXY**

**MATRIMONIO** coppie di fatto **SESSUOLOGIA** cybersex **PSICOLOGO**  
mamme oppressive **YOGA** Mudra **TRUCCO** glittermania **ITALIA** Toscana



30014

9 778710 232004

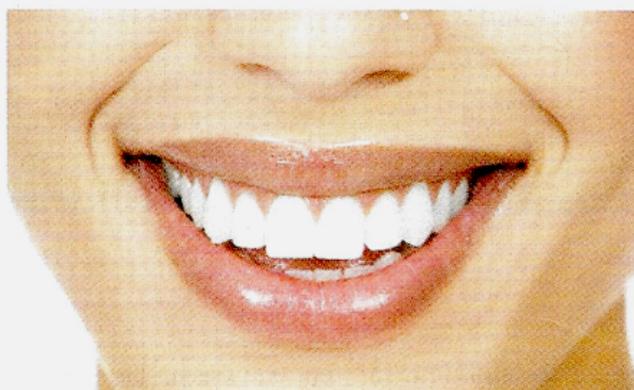
## SMILE!



DOTT. CIRIACO DI PIETRO

Responsabile presso lo Studio  
Odontoiatrico Colonna di Roma

AVERE DENTI BIANCHI E CURATI SIGNIFICA CREARE LE CONDIZIONI PER UNO STATO OTTIMALE DI SALUTE ORALE IN GRADO DI MIGLIORARE, ALTRESÌ, L'ASPETTO GENERALE DELLA PERSONA. OGGI LE SOLUZIONI CHE CONSENTONO DI CORREGGERE LE DISCROMIE SULLA SUPERFICIE DENTALE SONO MOLTEPLICI, SI PASSA DAI SISTEMI PROFESSIONALI ESEGUITI DIRETTAMENTE DAL DENTISTA, AI SISTEMI "FAI DA TE" ACQUISTABILI NELLE FARMACIE, FINO ALLE MASCHERINE DOMICILIARI FORNITE DAL MEDICO



**C**ome per la pelle e i capelli, il colore dei denti è determinato geneticamente e ognuno di noi ne possiede una tonalità. La dentina e lo smalto

rappresentano gli elementi che stabiliscono tale tonalità, in quanto la dentina ha un colore più scuro con sfumature che vanno dal grigio al giallo e che traspaiono, a seconda dell'intensità, dallo smalto, che è di per sé traslucido. Lo smalto, pur rappresentando uno dei tessuti più duri del nostro corpo, essendo molto mineralizzato, ha una struttura porosa e, di conseguenza, può lasciarsi attraversare da sostanze e particelle in grado di alterare il colore della dentina e dello smalto stesso. Tra i principali fattori che determinano una alterazione del bianco dei nostri denti figurano il fumo di sigaretta e i pigmenti alimentari, si pensi a quelli presenti nel caffè, nel tè, nella liquirizia, in alcune verdure quali gli spinaci,

nel vino rosso, ma anche i coloranti artificiali contenuti nelle bevande o altri prodotti possono essere la causa di alterazione del colore. La scarsa igiene orale favorisce la pigmentazione della superficie dentale, portando alla formazione della placca batterica e alla sua successiva evoluzione in tartaro. Quest'ultimo ha un colore tendente al giallo e, insieme alla placca, crea uno strato di opacità in grado di spegnere, nel tempo, la brillantezza e la lucentezza del sorriso. Inoltre, le sostanze coloranti contenute negli alimenti aderiscono molto più facilmente alla placca e al tartaro rispetto allo smalto; ne deriva che i denti si scuriscono, perdendo l'originaria brillantezza. Per ovviare a ciò si consiglia di evitare l'assunzione prolungata di cibi e bevande che macchiano i denti, come caffè, tè, vino rosso, succhi ai frutti rossi e bevande gassate. È di primaria importanza lavare i denti subito dopo aver consumato questi cibi "pericolosi", in modo tale che le macchie vengano annientate prima che possano agire sulla superficie dentale. Evitare il fumo: oltre ad alterare il colore dei

denti, è responsabile di svariate patologie del cavo orale. Queste indicazioni generano un forte benessere dentale, contribuendo, altresì, alla guarigione di alcune patologie, quali il diabete e l'obesità. A tal riguardo, per avere denti sani e importanti vantaggi sul piano salutare, si consiglia di seguire semplici regole a tavola: limitare gli spuntini, specialmente quelli zuccherati, in modo da limitarne l'attacco acido. Relativamente all'igiene orale, si suggerisce di usare ogni giorno il filo interdentale per rimuovere la placca dagli spazi interdentali; lavare i denti almeno tre volte al giorno e per almeno 2 minuti; sottoporsi a controlli dal dentista ogni sei mesi per evitare che piccoli problemi possano diventare più seri. 

