



1 persona su 2 ha perso almeno un dente naturale. **MA PERDERE I DENTI NON È UNA CONSEGUENZA INEVITABILE DELL'ETÀ.**

Genetica, abitudini quotidiane, stile di vita, benessere personale e prevenzione:
ogni fattore contribuisce a proteggere denti e gengive nel tempo.

Non tutte le persone hanno lo stesso rischio di sviluppare problemi orali:
per questo la prevenzione deve essere personalizzata.

Scopri a che punto sei nel tuo percorso verso un sorriso sano, a lungo.

SI PARTE DA TE

Ogni sorriso è diverso
La salute orale non dipende solo dall'igiene quotidiana. Ogni persona risponde in modo diverso agli stessi fattori di rischio:

Possano incidere:

- ❖ Genetica e stile di vita
- ❖ Età, cambiamenti ormonali, gravidanza
- ❖ Malattie come diabete, problemi cardiovascolari e altro
- ❖ Assunzione di farmaci

GESTI QUOTIDIANI

Le abitudini fanno la differenza
I piccoli gesti quotidiani contano più di quanto pensi.

Per proteggere il sorriso è importante:

- ❖ Spazzolare i denti **minimo 2 volte al giorno** per almeno 2 minuti
- ❖ **Sostituire** regolarmente lo **spazzolino** o le testine
- ❖ Utilizzare **dentifricio al fluoro** e arricchito con enzimi e proteine che aiutino a rafforzare il microbioma orale
- ❖ Usare **filo interdentale** o scovolino
- ❖ Effettuare **controlli regolari** dal dentista (1 volta ogni 6 mesi)

STILE DI VITA

Anche alimentazione e stile di vita incidono sulla salute orale.

Una dieta sana ed equilibrata, ricca di frutta e verdura fresche, fibre e proteine, contribuisce al benessere di denti e gengive.

Attenzione a:

- ❖ Consumo frequente di zuccheri e snack fuori pasto
- ❖ Fumo e svapo
- ❖ Scarsa idratazione
- ❖ Routine irregolari



BUONA SALUTE ORALE = MAGGIORE FIDUCIA IN SÉ

La perdita dei denti non riguarda solo la bocca: può influenzare anche il modo in cui ci sentiamo e ci relazioniamo con gli altri. Un sorriso che ci mette a disagio può farci sentire meno sicuri o in imbarazzo nelle situazioni sociali.

Le ricerche mostrano che quasi **1 persona su 4 ha evitato di sorridere in foto per preoccupazioni legate a denti, sorriso o salute orale.**

Per questo prendersi cura della salute orale ogni giorno significa anche proteggere il proprio benessere, la fiducia in sé e la libertà di sorridere.

LO SAPEVI?



Durante la notte la saliva diminuisce: bere acqua al risveglio aiuta a reidratarsi e ripristinare l'equilibrio del cavo orale.

Non conta solo quanto zucchero consumi, ma quante volte durante la giornata i denti vengono esposti agli zuccheri. Ogni esposizione abbassa temporaneamente il pH orale e mette sotto stress lo smalto.

Molti problemi gengivali e le carie possono svilupparsi per tempo considerevole senza dolore o sintomi evidenti.

Per questo i controlli regolari dal dentista sono fondamentali. Una visita di controllo è meglio di un intervento d'emergenza: prevenire è meglio che curare!

La perdita di un dente è comunemente associata alla carie. Ma molto spesso il problema nasce a monte, da problemi gengivali e in particolare dalla parodontite.

La salute delle gengive è fondamentale non solo per mantenere i denti, ma anche per la salute generale: numerose evidenze scientifiche mostrano una stretta relazione tra salute parodontale e benessere dell'intero organismo. Quindi attenzione alle gengive, non solo ai denti!

✦ **IL DENTISTA
È IL TUO ALLEATO ✦
NELLA PREVENZIONE**
Inquadra il QR Code
per consigli pratici e curiosità

