

LA PIRAMIDE ODONTO-ALIMENTARE

Combinare gli alimenti per ridurre il rischio carie

CARIOGENI

alto rischio carie

Da consumare in associazione ai cibi anticariogeni protettivi. Evitarli come spuntini o a fine pasto ma non escluderli dalla dieta perchè contengono nutrienti preziosi.

CIBI ACIDI, compresi gli agrumi e bevande dolci

ZUCCHERI semplici o contenuti in alimenti o nelle bevande (zucchero, miele, fruttosio, frutta candita, frutta, cereali, pane, dolci)



CARIOSTATICI

neutri

Non hanno azione diretta sulla carie. Si possono mangiare liberamente.

La maggior parte delle **VERDURE** (cotte e morbide)

CIBI PROTEICI (carne e pesce)

GRASSI (formaggi freschi e uova)



ANTICARIOGENI

contrastano la formazione della carie

Consumare liberamente; da preferire a conclusione di un pasto o come spuntini fuori casa. Abbinati a cibi cariogeni ne riducono gli effetti dannosi (aiutando a neutralizzare l'acidità).

FRUTTA FRESCA non acida

FRUTTA A GUSCIO (mandorle, noci...)

VERDURE fibrose crude

FORMAGGI stagionati e **LATTE**

ACQUA E BEVANDE alcaline e senza zuccheri

CIBI DI CONSISTENZA elevata, da masticare, fibrosi, poco adesivi, e alcalini.



LAVARE I DENTI DOPO I PASTI • VISITE PERIODICHE DAL DENTISTA

DOCUMENTO A CURA DI:

Giampietro Faronate, MD, DDS Professore Ordinario, Dipartimento di Scienze Biomediche, Chirurgiche e Odontoiatriche, Università degli Studi di Milano, Presidente Società Italiana di Otorinolaringoiatria.

Erna Lorenzini, Medico e Specialista in Scienza dell'Alimentazione-Nutrizione Clinica, Professore Aggregato in Scienze Tecniche e Dietetiche Applicate, Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, Università degli Studi di Milano

Dott.ssa Valentina Lantini, DDS Ph.D. Dipartimento di Scienze Biomediche, Chirurgiche e Odontoiatriche, Università degli Studi di Milano.

Dottor Gianguido Cosella, DDS Ph.D. Dipartimento di Scienze Biomediche, Chirurgiche e Odontoiatriche, Università degli Studi di Milano.

Realizzato con il contributo di

elmex