

## COMUNICATO STAMPA

Il consumo eccessivo e frequente di cibi o bevande acide, come energy drink e bibite gassate o frutta e verdure acide, come può accadere nella dieta vegana e vegetariana, anche sotto forma di estratti e centrifugati, può aumentare il rischio di erosione dello smalto ma pochi italiani lo sanno. Lo rivela un'indagine dell'Accademia Italiana di Odontoiatria Conservativa e Restaurativa (AIC) che sarà presentata in occasione del 20° Congresso Nazionale, a Torino dal 10 al 12 maggio. Gli esperti sottolineano che per evitare o ridurre i pericoli basta optare per verdure a foglia larga, ortaggi ricchi di fibre che "puliscono" i denti mentre si masticano e frutta non troppo acida, perché gli acidi naturalmente presenti nei cibi sono capaci di sciogliere lo smalto dei denti. Importante far seguire a bibite ed energy drink, un bel bicchiere d'acqua, usare la cannuccia ed evitare di bere a piccoli sorsi per limitare al minimo il contatto con i denti e ridurre tempo di esposizione alle sostanze acide. Dall'indagine emerge che gli italiani sono poco ferrati anche sull'igiene orale: due su tre non sanno che dopo aver mangiato frutta o verdura acida come agrumi o pomodori è meglio aspettare circa mezz'ora prima di lavare i denti per ridurre i rischi per lo smalto.

**Il sorriso del 40% degli italiani "perde smalto" per colpa di drink e cibi acidi, ma lo ignora uno su dieci e la metà pensa che lo smalto si riformi da sé. Assolti invece chewing-gum senza zucchero e sigarette elettroniche.**

Solo il 13% degli italiani sa che i cibi e le bevande acide possono intaccare lo smalto dei denti, "svampare" o masticare gomme senza zucchero invece non mettono a rischio il sorriso, come sa appena un italiano su dieci. Quasi la metà della popolazione però crede che lo smalto si auto-rigeneri e pochissimi si accorgono se c'è un problema: appena l'8% per esempio sa che i denti ingialliti possono essere sintomo di una riduzione dello smalto, soltanto uno su tre che lo è anche l'ipersensibilità a caldo e freddo. Così pochi chiedono aiuto al dentista: la maggioranza si rivolge al medico solo se l'estetica del sorriso è compromessa o in caso di sintomi molto evidenti di lesioni allo smalto.

**Torino, 10 maggio 2018** – Ingialliti, più fragili al punto da scheggiarsi facilmente, consumati in alcuni punti. Ipersensibili al caldo e al freddo: quando i denti perdono lo smalto è a rischio tutta la salute della bocca, oltre che la bellezza del sorriso. Eppure l'erosione e l'abrasione dello smalto, che riguardano il 40% degli italiani a tutte le età, sono fenomeni ancora poco noti e sottovalutati: solo il 13% imputa correttamente la perdita di smalto al consumo di cibi e bevande troppo acidi, appena il 10% sa che il deterioramento può dipendere anche da una dieta eccessivamente ricca di verdura e frutta acida. È quanto emerge da un'indagine dell'Accademia Italiana di Odontoiatria Conservativa e Restaurativa (AIC) che sarà presentata in occasione del 20° Congresso Nazionale, a Torino dal 10 al 12 maggio, secondo cui il 44% degli italiani non si preoccupa dei possibili danni allo smalto perché pensa che possa auto-rigenerarsi e oltre la metà crede che la saliva, fondamentale per impedire l'aggressione di acidi e batteri sullo smalto dentale, sia invece del tutto inutile. Pochi, poi, si preoccupano delle possibili conseguenze: soltanto uno su due accorgendosi di avere denti molto usurati si rivolge al



dentista, gli altri lo fanno soltanto se l'estetica del sorriso è compromessa o se si manifestano sintomi evidenti e fastidiosi come l'ipersensibilità dentale.

L'indagine, che è stata condotta da Datanalysis su 1000 adulti rappresentativi della popolazione italiana attraverso un questionario telefonico, mostra che un italiano su quattro imputa l'erosione dentale ai troppi zuccheri e uno su cinque ai cibi troppo caldi o troppo freddi, ma soltanto il 13% sa che possono esserne responsabili gli alimenti troppo acidi come gli agrumi, i pomodori, i sottaceti o le bibite gasate. *“L'usura dentale è poco conosciuta: consiste in una perdita di materiale mineralizzato del dente, lo smalto, ovvero lo scudo esterno protettivo del dente stesso. Il 40% degli italiani ha la superficie dei denti usurata perché i denti vengono erosi o abrasi per colpa delle cattive abitudini. L'erosione consiste nel deterioramento dello smalto dentale dovuto all'aggressione di sostanze chimiche, ovvero gli acidi che sono in grado di aggredire e distruggere la parte più esterna dei denti – spiega Lorenzo Breschi, presidente di AIC e professore Ordinario presso l'Università di Bologna – Gli acidi possono trovarsi nel cavo orale a causa di varie patologie dell'apparato digerente come il reflusso gastro-esofageo o disturbi alimentari, ma più spesso sono dovuti al consumo frequente di cibi e bevande molto acidi come energy drink, bibite gassate e spremute di agrumi soprattutto se vengono sorseggiate a lungo senza lasciare tempo alla saliva di riportare il pH orale a un livello “di sicurezza”: per bere senza rischi anche un centrifugato o un estratto che contenga agrumi, frutta o verdure acide può bastare usare una cannuccia, in modo che il contatto con i denti sia minimo. Altrettanto sconosciuti i rischi delle diete con eccessivi consumi di vegetali acidi: meglio optare per ortaggi poco acidi e fibrosi come sedano, broccoli, verdura a foglia, che aiutano anche a “spazzolare” i denti durante la masticazione. Non aumentano il rischio di erosione dentale invece i chewing-gum perché incrementano la produzione di saliva fino a 10 volte il normale flusso ma devono essere quelli “ giuste” senza zucchero o a base di xilitolo. Assolte anche le sigarette elettroniche – prosegue Breschi - mentre il cloro nell'acqua delle piscine può diventare rischioso soltanto se si nuota quattro, cinque volte a settimana per almeno due ore. Purtroppo i segni caratteristici dell'indebolimento dentale sono poco noti alla popolazione che generalmente tarda a rivolgersi al dentista: solo l'8% sa che l'ingiallimento dei denti può significare una perdita dello smalto, appena uno su tre che ne è un segno anche l'ipersensibilità al caldo o al freddo”.*

Anche l'abrasione dentale, ovvero l'usura dello smalto indotto dall'azione meccanica come lo sfregamento continuo dovuto a bruxismo o all'uso di spazzolini troppo aggressivi, non è un fenomeno conosciuto agli italiani. Solo il 23% sa che i dentifrici abrasivi, come quelli sbiancanti, possono danneggiare lo smalto. *“Purtroppo non va meglio sul fronte della prevenzione: appena un italiano su quattro pensa di dover limitare alimenti e bevande acidi per proteggere lo smalto. E due su tre non sanno che è meglio aspettare circa mezz'ora prima di lavarsi i denti dopo aver mangiato cibi acidi per ridurre i rischi per lo smalto– riprende Breschi – Facendolo immediatamente, infatti, lo spazzolamento meccanico può agire su uno smalto intaccato dall'acido ovvero uno smalto più “morbido” per la presenza dell'acido stesso, comportando perciò un'aggressione meccanica da spazzolamento. Purtroppo la prevalenza di erosione chimica e abrasione meccanica è in crescita, per esempio in bambini e adolescenti che fanno largo uso di succhi di frutta o bibite gasate: è perciò importante sapere che una dieta corretta e una buona igiene orale, con dentifrici al fluoro in grado di favorire la remineralizzazione, sono fondamentali per proteggere lo smalto. Soprattutto è essenziale non trascurare i segnali di un indebolimento dello smalto, come un ingiallimento dei denti, un'usura eccessiva o i margini dentali*



Accademia Italiana  
di Odontoiatria  
Conservativa e Restaurativa

*assottigliati, perché come pochi sanno lo smalto non si rigenera ed il danno che ne consegue è irreversibile. La diagnosi precoce è molto importante in quanto il ripristino dei denti danneggiati da erosione ed abrasione comporta spesso trattamenti lunghi e complessi”*conclude Breschi.

## **CIBI E BEVANDE ACIDE "NEMICI" DELLO SMALTO**

Sono cibi e bevande che hanno un pH basso cioè contengono naturalmente acidi capaci di aggredire i denti in modo diretto senza la mediazione dei batteri. Il consumo eccessivo e frequente, con il prolungarsi dell'esposizione a tali sostanze, indebolisce lo smalto rendendo il dente più fragile.

Gli alimenti e le bevande più a rischio sono: energy drink, bevande gassate, alcol, ma anche spremute centrifugate ed estratti a base di verdura e frutta acide come agrumi, fragole e pomodori.

## **CIBI E BEVANDE NON ACIDE "AMICHE" DELLO SMALTO**

Gli alimenti e le bevande meno a rischio sono: acqua, latte, legumi, verdura e ortaggi fibrosi e crudi, come verdura a foglia larga, broccoli e sedano, frutta non troppo dolce e matura come le mele verdi, mandorle, noci e semi.

**Ufficio stampa AIC**

**Alessandra Cannone**  
339/5372575  
[alessandradimare@gmail.com](mailto:alessandradimare@gmail.com)

**Gino Di Mare**  
339/8054110  
[ginostarservice@gmail.com](mailto:ginostarservice@gmail.com)