

Mangiare bene per la salute della bocca

Pubblicato: Lunedì 28 Novembre 2016



Martedì 29 novembre, alle ore 18,30, al Mondadori Megastore di Piazza Duomo a Milano, il professor **Luca Levrini**, Direttore del Centro di Ricerca Oro Cranio Facciale dell'Università degli Studi dell'Insubria, presenterà il libro **“La dieta del sorriso. Mangiare bene per la salute della bocca”** (editore Mondadori). Insieme a lui ci saranno il professor **Enrico Gherlone**, Direttore Clinica Odontoiatrica Ospedale San Raffaele e la dottoressa **Diana Scatozza**, nutrizionista.

Il libro indaga – con rigore scientifico, ma in modo semplice e accessibile al lettore non specializzato – la **relazione tra alimentazione e cavo orale**, ancora non del tutto nota e pervasa da molti luoghi comuni. Infatti, come spiega il professor Levrini «Non solo lo zucchero comune, **ma tutti i cibi incidono sulla salute dei denti, delle gengive e più in generale della bocca**: affinché l'alimentazione impedisca l'insorgere di patologie e promuova la salute del cavo orale è di grande importanza **orientare l'assunzione del cibo verso una specifica e consapevole “dieta orale”**, è necessario essere informati, avere capito in modo chiaro ed essenziale quali sono i meccanismi e le relazioni che legano il cibo alla bocca, e, su tutte, lo smalto del dente e le gengive».

Il libro mira a sensibilizzare il lettore a prestare attenzione a quello che si mangia per il bene dei denti e delle gengive: la prima parte descrive aspetti funzionali e caratteristiche delle malattie che correlano il cibo al cavo orale. La seconda parte analizza la dieta del cavo orale; la terza parte descrive condizioni specifiche come ad esempio il legame tra cibo e sbiancamento dei denti, alitosi e

alimentazione, denti e disturbi alimentari, reflusso gastro esofageo e acidità della saliva, celiachia e afte, fluoro sì o no?, poca saliva, bocca che brucia e peperoncino, bruxismo, magnesio e olio, gomme da masticare e consistenza del cibo, invecchiamento del viso e dieta, diabete, obesità e gengive, gravidanza, allattamento e crescita di denti e viso, mangiare un gelato senza dolore, russamento, lingua, alcool e cibo, alimentazione dopo essere stati dal dentista e corretta igiene orale.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it