

centro medico odontoiatrico

sant'Andrea

News

Direttore Sanitario
Dott. Paolo Dardano



Anno II n. 2 - Maggio 2018

In questo numero...

Un centro medico odontoiatrico all'avanguardia	pag. 2
Nuovo sistema 3D per le impronte della bocca	pag. 3
Diabete e paradontite: qual è la relazione?	pag. 4
Sensibilità dentale: da cosa dipende e come si previene	pag. 5
Il dente del giudizio: estrazione curativa o preventiva?	pag. 6
Come sbiancare i denti	pag. 7
La dieta per combattere il caldo	pag. 8



Il centro compie 35 anni

Un Centro che si propone come polo medico di riferimento nella zona della provincia di Pavia per l'elevata professionalità che è in grado di garantire in ogni specializzazione. Il Centro Odontoiatrico Medico Sant'Andrea, infatti, è stato realizzato con la volontà di proporre un servizio sanitario privato espletato da differenti figure professionali (universitarie, ospedaliere e libero professionali) di rilevanza nazionale ed internazionale, al fine di assicurare la migliore prestazione in risposta alle esigenze del singolo paziente. Nasce dalla fusione dell'ormai storico Studio Sant'Andrea, presente sul territorio dal 1980. L'idea è stata quella di poter offrire ai nostri pazienti il maggior numero di servizi nell'ambito della medicina, partendo dall'odontoiatria e con diverse specialità della medicina, come Cardiologia, Urologia, Chirurgia Bariatrica, Chirurgia Vascolare, Ortopedia, Oncologia.



Studio bello, tecnologico, sicuro

Il Centro Medico Odontoiatrico Sant'Andrea è una struttura di nuova concezione, basata sulla sinergia delle professionalità: uno staff di odontoiatri altamente specializzati in grado di offrire al paziente un servizio completo, a copertura di tutte le branche dell'odontoiatria moderna. Lo studio occupa un'area di oltre 400 metri quadrati, è costituito da una accogliente e luminosa sala d'aspetto, una sala chirurgica, 5 poltrone operative, sala corsi, e abbinato il laboratorio odontotecnico per una rapida gestione dei lavori protesici. Tutto è dotato dei più avanzati impianti di comunicazione, apparecchiature e strumentazioni cliniche. L'accesso alla struttura è completamente privo di barriere architettoniche per permettere l'ingresso e il movimento alle persone che si spostano con carrozzella o barellati.



Attrezzature all'avanguardia

Lo studio è attrezzato con le più moderne tecnologie: TAC 3D, laser per la cura della parodontite, impronta digitale 3D, radiologia Green, fotografia previsualizzazione del caso, ingrandimenti ottici.

Il paziente sempre al centro delle scelte



A prescindere dalla tipologia di trattamento, la prima regola da seguire per la prevenzione consiste senza dubbio in una corretta igiene orale.

Per questo motivo il personale aiuta da subito a mettere in pratica le buone norme che ciascuno di noi può effettuare a livello domiciliare. Il corretto uso dello spazzolino e del filo interdentale, sin dai primi anni di vita, rimuove placca e residui di cibo che portano alla formazione delle più diffuse malattie della cavità orale: carie e infiammazioni gengivali. Lo studio dentistico da sempre macchinari di ultima generazione e tecnologie all'avanguardia: l'uso dello scanner digitale per rilevare le impronte, radiografie digitali con la minima quantità necessaria di esposizione ai raggi X, innovative e avanzate tecniche di chirurgia implantare, sono a garanzia di una continua evoluzione e crescita dello studio. I medici effettuano diagnosi personalizzate con consulenza preventiva sulla

base delle richieste e delle aspettative individuali. Vengono effettuati esami clinici completi, al fine di individuare una corretta terapia sempre nell'ottica della prevenzione. Professionalità, cordialità e serenità sono le caratteristiche che accolgono i pazienti non appena varcano la soglia dello studio dentistico di Pesaro (con un ambulatorio anche a Mombaroccio). Un team di odontoiatri, dentisti e assistenti, in gran parte presenti da più di 30 anni, collabora per la salute orale di ogni singola persona. Le competenze degli operatori sono al servizio dei pazienti per cercare di soddisfare ogni esigenza. Continua ricerca di tecniche e materiali innovativi, corsi di aggiornamento, cura dei particolari e attenzione all'individuo sono gli elementi che guidano tutto lo staff dello studio odontoiatrico.

Nuovo sistema 3D per la rilevazione dell'impronta della bocca

L'impronta dei denti si evolve, elimina qualsiasi fastidio e abbrevia i tempi. Con la tecnologia cad/cam e la scansione in 3D, oggi rileva l'impronta senza calco, senza pasta e senza nessun disagio per il paziente. Quante volte si è costretti a ripetere la rilevazione, con le tecniche tradizionali, perché il risultato è poco soddisfacente? Senza contare i disagi per il materiale estraneo in bocca, i ripetuti ritocchi per migliorare il comfort della protesi, i tempi che si protraggono. Il sistema digitale 3D, in dotazione presso il CMO SANT' ANDREA, previene tali inconvenienti fornendo all'istante un'impronta accurata della vostra bocca.

Vantaggi clinici del sistema di impronta 3D

L'impronta digitale in 3D non dà adito a bolle o imperfezioni e, con la sua precisione, fornisce subito il risultato corretto senza dover mai ripetere la rilevazione. La visualizzazione su schermo consente al dentista di operare eventuali ritocchi durante la scansione stessa. Anche la necessità di ritocchi alla protesi si riduce. Infine, il minor uso di materiali e l'assenza di un'impronta "fisica" da spedire in laboratorio contribuiscono a contenere i costi.

Vantaggi per il paziente

Per il paziente diventa tutto più comodo e rapido, senza fastidi o rigurgiti per la presenza di materiali nel cavo orale. Prendere l'impronta sembra ora come scattare una foto, sia come tempi che come comfort. La superiore precisione del digitale garantisce un migliore adattamento della protesi riducendo al minimo la necessità di ritocchi e, per conseguenza, la durata del tratta-

mento e il numero di appuntamenti.

Comfort: nulla in bocca, addio fastidi e rigetto

Rapidità della rilevazione in poco tempo

Migliore adattamento della protesi e ridotta necessità di ricorrere alla levigazione

Protesi più veloce: rilevazione precisa alla 1a seduta, meno appuntamenti, tempi complessivi più brevi

La scansione denti in 3D: un nuovo primato tecnologico

Il risultato è un modello virtuale tridimensionale, che viene visualizzato sullo schermo e può essere controllato. Questo modello virtuale può poi essere trattato e gestito per inviarlo telematicamente in laboratorio specializzato, dove con software appositi verrà utilizzato per modellazioni virtuali computerizzate dei più svariati presidi protesici, a cui seguirà la stampa in 3d o la realizzazione per fresatura digitale. Il nostro apparecchio utilizza la microscopia confocale laser (una tipologia particolare di microscopio basata sulla luce laser) per dare immagini di altissima precisione; è poco più grande di una telecamera intracavale e non provoca quindi fastidi ai pazienti. Rispondiamo ad alcune domande che i nostri pazienti ci hanno fatto fino ad ora:

Quanto tempo occorre per rilevare un'impronta digitale? Poco, mediamente bastano 8-10 minuti per rilevare sia l'arcata superiore che l'inferiore

La tecnologia 3D di questo apparecchio può arrecare danni? Assolutamente no. L'impronta può essere eseguita più volte senza alcun rischio per il paziente perché è come fare una semplicis-

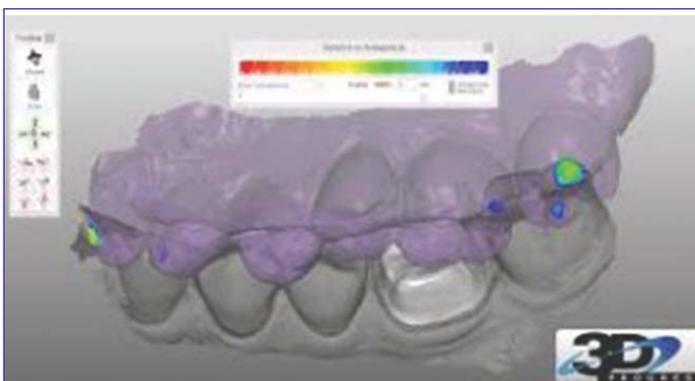


simo filmato ai denti

Quando faccio le impronte ho sempre il riflesso del vomito: con lo scanner cambia qualcosa? Sì, i pazienti con questo problema hanno un maggior confort con l'impronta ottico/digitale

Le impronte prese con la tecnica digitale sono dettagliate? Sì, se l'operatore coniuga manualità ed esperienza. E' infatti dimostrato che l'esperienza unita alla tecnologia influisce sul risultato finale delle immagini.

Oltre che essere una metodica d'avanguardia, è anche ecologica perché abbiamo ridotto la quantità di modelli in gesso che vanno periodicamente smaltiti. Grazie ad un back-up in I cloud, le immagini restano salvate e protette per decine di anni!



Diabete e parodontite: qual è la relazione?

Nel mondo circa il 6,4% della popolazione è affetta da diabete. La parodontite è considerata la sesta complicanza dovuta a questa malattia. Ciò significa che ha un'incidenza di comparsa pari al 75% nei pazienti diabetici rispetto ai soggetti sani. Ma quali sono le relazioni tra le due patologie? quali sono le best practice che ogni paziente diabetico dovrebbe seguire?

Parodontite e diabete: una relazione a due vie

E' ormai dimostrata scientificamente la correlazione tra parodontite e diabete. Sono due patologie correlate al punto che è stata teorizzata una relazione a due vie: il soggetto con diabete ha una tendenza a sviluppare parodontite e il soggetto con parodontite ha una tendenza a sviluppare diabete. Se ne è parlato diffusamente in un Documento Congiunto AMD-SID-SIdP Associazione Medici Diabetologi, Società Italiana di Diabetologia, Società Italiana di Parodontologia e Implantologia alla fine di settembre 2017. Chi soffre di diabete ha un rischio da due a tre volte maggiore, rispetto a un soggetto non diabetico, di sviluppare parodontite e allo stesso tempo questa patologia può essere un fattore di rischio per l'insorgenza del diabete. Non solo, è stato anche dimostrato da un'indagine che esiste una rela-



zione diretta fra la gravità ed estensione della parodontite e un peggioramento del controllo glicemico. Oltre a fattori che incidono sul controllo metabolico della malattia diabetica la parodontite porta anche alla caduta dei denti, inducendo così il paziente a prediligere cibi ad elevato indice glicemico (pasta, riso, frutta), con un evidente impatto negativo sul compenso glico-metabolico. Per fortuna c'è anche qualche buona notizia: diversi studi stanno confermando come il trattamento della parodontite, secondo appositi protocolli di intervento, porti a una riduzione dell'emoglobina glicata pari allo 0,4%, con un mi-

glioramento delle condizioni di compenso del diabete.

Consigli utili

L'igiene orale deve rappresentare uno step imprescindibile per il diabetico, ancora di più che per una persona sana. Le usuali norme di pulizia dentale non sono sufficienti per mantenere una corretta igiene del cavo orale e per questo diventano indispensabili controlli periodici presso il proprio odontoiatra di fiducia, e sedute di igiene professionale approfondite. E' importante che il paziente diabetico richieda immediatamente una visita specialistica odontoiatrica alle prime avvisaglie di sanguinamento delle gengive.



Sensibilità dentale: da cosa dipende e come si previene

Detta così fa un certo effetto: una persona su due soffre di ipersensibilità dentale. A chi non è mai capitata quella fastidiosa sensazione di freddo ai denti, quel dolore breve ma acuto, quando si mangia o si beve? Tecnicamente i denti sensibili al caldo e al freddo sono la conseguenza dell'esposizione all'ambiente esterno della dentina, il tessuto del dente ricoperto dallo smalto.

Freddo ai denti quando si beve, anche un bicchiere d'acqua diventa un incubo

Tra coloro che soffrono di denti sensibili, 4 persone su 5 avvertono una fitta consumando alimenti o bevande freddi. Due persone su cinque accusano il fastidio semplicemente ispirando aria fresca, altre bevendo bibite calde o alimenti particolarmente dolci. Spesso la sensibilità al freddo è sintomo di un'infiammazione reversibile della polpa del dente; quella al caldo, invece, rappresenta uno stadio successivo che potrebbe richiedere la devitalizzazione del dente. La valutazione corretta, trattandosi di un fenomeno comune ma dipendente da diverse variabili, deve essere fatta dal dentista.

Forte sensibilità ai denti: le cause

Lo smalto del dente, quando danneggiato, lascia scoperta la dentina,



ricca di vasi e terminazioni nervose. Senza la protezione del cemento dentale, questi tessuti rispondono agli stimoli termici esterni causando una pungente sensazione di dolore. Può verificarsi per diversi motivi: scorretta igiene orale: spazzolamento troppo energico e uso di dentifrici abrasivi; abuso di cibi acidi, zuccheri, bibite gassate e bevande molto calde o fredde; carie, pulpiti e infiammazioni della polpa del dente; erosione dello smalto dovuta a traumi dentali, al digrignamento dei denti o all'azione degli acidi gastrici nelle persone che

soffrono di reflusso gastro-esofageo; recessione gengivale e malattie parodontali; nevralgia dentale, i cui sintomi sono accentuati dagli sbalzi di temperatura. Dente ipersensibile dopo un'otturazione? Tutt'altro che infrequente: capita che sotto vecchie otturazioni (o otturazioni recenti ma realizzate male) si insinuino nuove carie.

Alleviare il fastidio con rimedi naturali

Ci sono alcune semplici abitudini da adottare quotidianamente per prevenire la sensazione di freddo ai denti e alle gengive: usare uno spazzolino a setole morbide e un apposito dentifricio per denti sensibili; mettere nel menù cibi contenenti potassio e vitamine A e C: stimolano la produzione di calcio e rafforzano i denti, rendendoli meno sensibili.

Per identificare le cause del fastidio è fondamentale rivolgersi al proprio odontoiatra di fiducia. Solo il dentista, infatti, può fare una corretta diagnosi e capire se l'ipersensibilità dipende dallo sviluppo di una carie o dall'insorgere di una patologia parodontale come la piorrea.

In base al quadro clinico sarà necessario ricostruire lo smalto deteriorato, o, in presenza di sensibilità localizzate, intervenire con il laser per occludere i tubuli della dentina. Nel caso in cui la causa scatenante fosse una vecchia otturazione, lo specialista la rifarà dopo aver eliminato la carie sottostante.



Il dilemma del dente del giudizio: estrazione curativa o preventiva?

La biologia evolutiva ci ha insegnato che i denti del giudizio, gli ultimi molari dell'arco dentale, sono un retaggio del passato: i nostri antenati primitivi li utilizzavano per masticare cibi duri e crudi. Col passare dei millenni, l'alimentazione umana è cambiata e con questa le nostre mascelle, che rimpicciolendosi hanno ostacolato il corretto sviluppo di questi denti. Al giorno d'oggi il molare del giudizio – detto anche mola del giudizio – spunta tra i 18 e i 25 anni e causa nella maggior parte dei casi disturbi anche seri, come cisti, carie, infezioni alla gengiva e ascessi.

Perché si estraggono i denti del giudizio

Il dolore che il dente del giudizio superiore o inferiore provoca è spesso insopportabile e la sua rimozione è una pratica frequente che può essere eseguita a fini preventivi o curativi. Scopriamo dunque le motivazioni che stanno dietro alla scelta di rimuovere un molare del giudizio.

Conseguenze da non sottovalutare

La veemenza con cui un dente del giudizio spunta, in particolar modo quando rimane parzialmente intrappolato nella gengiva o cresce in modo storto o incompleto, può causare in molti casi complicanze come: gonfiore, infiammazioni e mal di denti durante la masticazione; avvallamento gengivale, dentro cui si depositano residui di cibo e proliferano batteri, avviando infezioni che causano carie, pulpiti e piorrea; denti storti, perché non trovando spazio a sufficienza spingono gli altri; cisti e infezioni che indeboliscono l'osso portante, quando il dente del giudizio è incluso, cioè incastrato nell'osso della mandibola.

I sintomi che portano all'estrazione

I denti del giudizio vanno estratti quando: sono più di quattro (iperdonzia) e restringono lo spazio agli altri denti; crescono in modo scorretto e non allineato con gli altri denti, o sono sporgenti verso l'esterno, sfregando contro la parte interna della guancia; sono attaccati da carie e pulpiti, ascessi, cisti o granulomi: in questo caso non ha senso otturare o devitalizzare denti inutili per la masticazione.

Rimozione di un dente del giudizio: i punti di vista

Alcuni dentisti sono dell'idea che sia



necessario intervenire chirurgicamente solo se indispensabile; quando i denti del giudizio sono perfettamente allineati e non provocano i disturbi elencati sopra, vanno considerati denti come altri e possono rimanere nella loro posizione naturale per tutta la vita. Molti altri, invece, ritengono che vadano sempre e comunque estratti, anche in via preventiva, sia perché non servono alla masticazione, sia perché sono fonte quasi certa di disturbi gengivali e patologie parodontali; estrarli prima può salvaguardare la corretta posizione degli altri denti, minimizzando il rischio di malocclusione dentale. Un'estrazione precoce, inoltre, limita rischi e complicanze che potrebbero sopraggiungere rimuovendo il molare in età adulta.

In particolare, l'estrazione preventiva:

1. si effettua con una semplice incisione e presenta meno difficoltà rispetto alla rimozione di un dente già pienamente sviluppato. Prima dei 18-20 anni le radici non sono ancora completamente formate, il tessuto osseo è più tenero e la probabilità di danneggiare le strutture circostanti è minore
2. assicura un migliore decorso post-operatorio: meno dolori nei giorni che seguono l'intervento e recupero più veloce della capacità masticatoria
3. diminuisce il rischio di danneggiare le gengive e i tessuti attorno al dente

Cosa fare prima e dopo l'estrazione di un dente del giudizio

L'estrazione di un terzo molare può far

slittare la posizione dei denti vicini e ridurre temporaneamente la capacità masticatoria; dolori, gonfiori gengivali e piccole emorragie sono da mettere in preventivo. Di solito, questi noiosi fastidi si risolvono in modo spontaneo nel giro di qualche giorno. Anche l'alveolite, cioè il processo infiammatorio dell'osso alveolare, è un fenomeno non infrequente quando ad essere estratto è un dente in inclusione ossea. Nei giorni precedenti l'estrazione, è consigliabile: una scrupolosa igiene orale e sciacqui con colluttori disinfettanti, per ridurre la presenza di batteri nella bocca; una cura antibiotica profilattica, previa prescrizione medica, per abbattere il rischio di infezione, quando l'intervento si preannuncia particolarmente invasivo.

Per limitare i fastidi post-intervento è raccomandabile: dormire con la testa sollevata da un paio di cuscini, per placare dolore e sanguinamento gengivale; tenere una borsa del ghiaccio sulla guancia nelle ore successive all'operazione; evitare lo spazzolino elettrico: è meglio usarne uno a setole morbide; fare sciacqui con acqua e sale; evitare alcolici e alimenti troppo caldi o troppo freddi; non fumare e non masticare chewing gum per almeno una decina di giorni.

Se il dolore persiste dopo il terzo giorno, o se il dente del giudizio provoca febbre, è opportuno rivolgersi subito al dentista che ha eseguito l'intervento per una diagnosi tempestiva.

Come sbiancare i denti, dal fai da te allo sbiancamento professionale

SELFIE O NON SELFIE? QUESTO È IL DILEMMA.

Viviamo nell'era dei selfie e con questo fatto dobbiamo fare i conti. Ogni occasione è buona per farci vedere, per condividere la gioia di una occasione speciale o augurare agli amici un buon inizio settimana. Come farlo se non attraverso un sorriso a trentadue denti? Allora come ottenere un sorriso indimenticabile? La risposta è semplice: affidarsi alle abili mani di un igienista dentale perché il punto di partenza è la salute del cavo orale. Eliminare placca, tartaro e macchie è la prima cosa da fare. Dopo di che via libera allo sbiancamento dentale. Per sbiancare i denti dimenticatevi il bicarbonato, i rimedi sbiancanti fai da te o della nonna e i dentifrici che promettono miracoli: non vogliamo consumare e aggredire lo smalto, vogliamo cambiare il colore dei denti. Vi state chiedendo se sia una procedura sicura vero? Tranquilli, se vent'anni fa si utilizzavano degli acidi, oggi si impiegano prodotti controllati e studiati a base di perossido di idrogeno (acqua ossigenata). Tuttavia qualche caso dove è meglio valutare il da farsi c'è: l'ipersensibilità dentinale, che va trattata prima di eseguire lo sbiancamento e la presenza di otturazioni, devitalizzazioni e corone nei denti del sorriso, che purtroppo non reagiscono agli agenti sbiancanti. Come per tante cose, quando si parla di cosmetica ed estetica, le donne in gravidanza devono rimandare il trattamento.



VOLETE SBIANCARE? LET'S DO IT!

Lo sbiancamento dei denti professionale si può fare: il nostro igienista dentale o dentista, dopo una attenta valutazione, saprà guidarvi nella scelta in base alle vostre necessità e ai vostri obiettivi. In studio si esegue il trattamento seduti in poltrona e prevede l'impiego di gel ad alte percentuali di perossido, maneggiabili solo da mani esperte, attivati da una luce led o laser.

BLANCONE® CLICK

Il trattamento sbiancante post igiene, rapido ed efficace

BlancOne® CLICK è un trattamento sbiancante rapido nato per coloro che cercano una soluzione pratica e veloce per ottenere un sorriso ancora più bianco dopo la pulizia dei denti. Occorrono solo 10 minuti e un budget di poche decine di euro per ottenere un risultato sorprendente e donare ai vostri denti un aspetto più luminoso! BlancOne® CLICK inoltre è l'ideale per avvicinarsi allo sbiancamento dentale, anche per chi teme un'eccessiva sensibilità provocata da questi trattamenti sbiancanti. Anche se

possiamo affermare che tutti i trattamenti BlancOne hanno virtualmente eliminato il problema di sensibilità, BlancOne® CLICK è di sicuro il trattamento più delicato di tutta la gamma:

- utilizza una bassa concentrazione di perossido di carbamide (16%)
- non richiede la protezione gengivale
- dura solo 10 minuti

BlancOne® ULTRA

Il trattamento sbiancante biofotonico che rende i tuoi denti splendenti

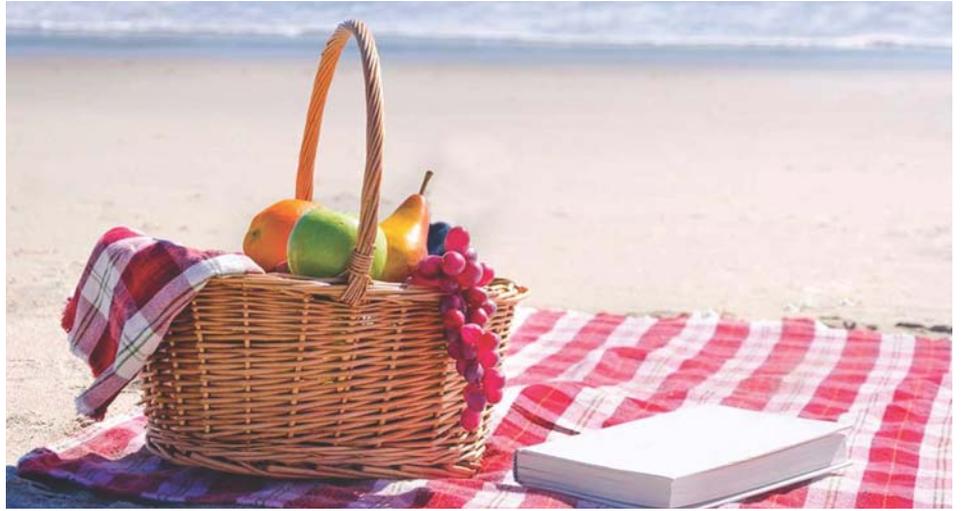
BlancOne® ULTRA è un trattamento sbiancante professionale di nuova generazione, nato dalla sapienza di dentisti ricercatori con incredibili vantaggi per i vostri denti:

- elimina i disagi durante l'applicazione
 - rispetta la salute dei denti
 - garantisce il risultato del trattamento rendendolo efficace e naturale
- Con un'esperienza di 5 anni ed oltre 80.000 trattamenti effettuati soltanto in Italia, BlancOne® ULTRA rappresenta il top di gamma di tutti i trattamenti BlancOne®. Studiato per affrontare le situazioni più difficili, come denti con macchie da tetraciclina o denti sottoposti a terapia endodontica, BlancOne® ULTRA è in grado di produrre ottimi risultati in un'unica seduta, anche partendo da tonalità molto scure.



Arriva la dieta per combattere il caldo e mantenere la linea

Essere attenti alla propria alimentazione è sempre importante ma durante l'estate, quando il caldo si fa sentire, alimentarsi in modo appropriato e corretto è fondamentale per conservare un buono stato di salute. Molto spesso le elevate temperature inducono a mangiare meno, in molti casi le persone saltano il pasto ma questo comportamento può indurre all'insorgenza di rischi per la salute, come: cali di pressione; affaticamento e spossatezza; sbalzi di umore ed anche un inatteso aumento ponderale che negli ultimi anni si è registrato nel 41% della popolazione. Di primaria importanza è contrastare la perdita di acqua e di sali minerali dovuta alla sudorazione particolarmente abbondante, a causa della elevata temperatura e dell'umidità è indispensabile introdurre molti liquidi, in particolare acqua che, come è noto, è anche ricca di sali minerali. Perciò in estate è necessario bere limitando però il consumo di bibite gasate o molto zuccherate ed evitando l'assunzione di bevande molto fredde che potrebbero causare la comparsa di una congestione anche grave. E' buona norma evitare le bevande alcoliche che aumentano la sudorazione e la sensazione di calore e limitare anche i caffè. Si consiglia di non assumere integratori salini senza avere preventivamente consultato lo specialista. A causa del caldo anche i processi digestivi sono più difficoltosi e rallentati per cui si raccomanda il consumo di cibi leggeri. E' consigliabile diminuire l'apporto di grassi, fritti ed evitare i condimenti



troppo elaborati. Una dieta sana e ben bilanciata deve prevedere il consumo regolare di frutta e verdura, alimenti che in particolar modo in estate dovrebbero essere consumati in grandi quantità: contengono molti liquidi e sono ricchissimi di sali minerali e di vitamine contrastando efficacemente la disidratazione causata da una sudorazione eccessiva. Inoltre il loro contenuto in fibre favorisce il buon funzionamento dell'apparato gastrointestinale. Per seguire questa dieta è sufficiente rispettare i seguenti accorgimenti (parte da scaricare):

1) E' fondamentale per il benessere psico fisico e il fabbisogno calorico giornaliero consumare 5 pasti al giorno partendo da un abbondante colazione per arrivare ad una cena sana e leggera.

2) Sono sufficienti 30 minuti al giorno di camminata per sentirsi meglio, senza necessariamente eccedere in attività fisica massacrante soprattutto nelle ore più calde del giorno.

3) Regola fondamentale da seguire tutto l'anno: bere almeno 1 litro e mezzo da acqua al giorno lontano dai pasti. In estate è ancora più necessario date le alte temperature e il rischio di disidratazione.

4) Per placare la fame durante il giorno e saziarsi con i giusti nutrienti non farsi mai mancare la frutta durante gli spuntini e ai pasti sempre in tavola verdura e frutta.

5) Mantenere il più possibile i giusti orari per l'alimentazione durante l'estate è importante per non abituare il corpo a pasti improvvisi. La fame nervosa, golosa o per noia sono i primi sintomi di una scorretta alimentazione, in cui si sente la necessità di ricorrere a gelati poco sani o leccornie ipercaloriche. Stabilire e mantenere orari prefissati per i pasti giornalieri aiuta a mantenere il metabolismo regolare.

6) Senza eccedere, uno sfizio culinario appaga mente e corpo, come un dolce o un bicchiere di vino, piccole distrazioni estive sono concesse.



CENTRO MEDICO ODONTOIATRICO
Sant'Andrea

Direzione Sanitaria
Dott. Paolo Dardano

[f centroodontoiatricosantandrea](https://www.facebook.com/centroodontoiatricosantandrea)

via Mazzini 49 - Stradella - Tel. 0385 42067
www.studiodentisticosantandrea.it