

Beauty Bible La domanda del mese

Benché

*li sbianchi spesso,
i miei denti sono
grigi. Che fare?*

Barbara, 30 anni



LA DIETOLOGA EVITA GLI ALIMENTI TROPPO ACIDI

Dopo il trattamento sbiancante è necessario seguire un regime alimentare a base di cibi bianchi e non acidi in modo che i denti, resi più porosi, non si macchino ulteriormente. Gli alimenti giusti sono: latte e derivati non stagionati come ricotta e crescenza. Carni bianche, verdure a foglia verde, patate, sedano e melanzane,

Un cena perfetta per denti splendidi? Riso bianco e pesce al vapore.

mele pastose e banane. No ai cibi acidi come carni rosse, vino e alcolici in generale, aceto, arance, mirtilli, kiwi, e ovviamente, tè e caffè. Diana Scatozza,

medico chirurgo, specialista in Scienze dell'alimentazione e Farmacologia clinica.



IL COSMETOLOGO USA DENTIFRICI SPECIFICI

È opportuno, prima di utilizzare un trattamento sbiancante domiciliare, programmare una visita dal proprio dentista per valutare il prodotto ideale e per stabilire la necessità di una o più sedute di fluorizzazione al fine di minimizzare l'eventuale sensibilità. Detto questo, è buona norma, concluso il

Non usare troppo dentifricio: ne basta una riga di 2 cm. Oltre è nocivo.

trattamento, utilizzare dentifrici specifici che contengano calcio idrossiapatite, un minerale micronizzato che va a integrare i microdifetti dei denti.

Luigi Rigano, presidente dello Studio Rigano Industrial Consulting Laboratories.



LA DENTISTA NON ESAGERARE CON IL FAI DA TE

Alcuni tipi di prodotti che si acquistano anche nella grande distribuzione agiscono sbiancando il dente dall'esterno, con una conseguente abrasione dello smalto. Il risultato è che i denti sono più predisposti ad assorbire la componente colorata di cibi e bevande. Per cui è meglio non esagerare con il fai da te. Invece, il procedimento dello sbiancamento professionale implica un processo che parte dalla dentina preservando l'integrità dello smalto dentale e con minori effetti collaterali.

Lo spazzolino deve avere le setole medio morbide per non essere abrasivo allo smalto.

Rosa Maria Gobbi, medico chirurgo esperto di Odontostomatologia.



La mela fa bene anche al sorriso

Masticare le mele dure e croccanti elimina la placca dentale, facendo risplendere il colore della dentatura in modo naturale. Inoltre, le mele gialle e pastose contengono una quantità di acido malico tale da rimuovere le macchie sulla superficie dei denti. Come il dentista...

BEAUTY ADDICTION

Da sinistra. **Agisce in due settimane** Dentifricio sbiancante: 3D White Ultra White, Az (€ 2,25). **Con papaia e ananas** A bassa abrasività: Natural White, Plakkontrol (€ 4,80). **Penna da borsetta** Comoda: Whitening Gel-Pen Sbiancante, Blanx (€ 15). **Innovativo** Spazzolino elettrico che ocilla, ruota e lucida i denti a fondo: Professional Care 3000, Oral-B (da € 90). **Fresco alla menta polare** Ultrabianco: con bicarbonato, Durban's (€ 5).

256 COSMOPOLITAN.IT
APRILE

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

BFS 1 e/o GOBBI ROSAM.

A CURA DI BARBARA PELLEGRINI. FOTO MILESTONE. FOTO PHOTO MASI. STILL LIFE. DECADIBO.

www.ecostampa.it

074829