

“SAY CHEESE” PER DIRE “ALTOLA’ ALLE CARIE”: IL 5-6 OTTOBRE LA SALUTE DEI DENTI VA IN PIAZZA

Assolatte: *“Sorrìdi alla salute” è lo slogan dell’edizione 2019 della Giornata Internazionale dell’Igienista Dentale, in programma il 5 e 6 ottobre con eventi in decine di città italiane. Un’occasione per scoprire le buone abitudini per la salute del cavo orale. Compreso il consumo di prodotti lattiero-caseari, che l’OMS riconosce utili per prevenire le carie*

Milano, 17 settembre 2019 – Obiettivo denti sani, sorriso smagliante e bocca da baciare? Allora serve metodo: un’accurata igiene orale, la supervisione periodica di un esperto e... latte, yogurt e formaggi nell’alimentazione di tutti i giorni. Un programma che si riassume nello slogan “Sorrìdi alla salute”, con cui arriva l’edizione 2019 della **Giornata Internazionale dell’Igienista Dentale, in programma anche in Italia il 5 e 6 ottobre 2019.**

In quest’occasione gli igienisti dentali scenderanno nelle piazze di una quindicina di città fornendo consigli e consulenze per prendersi cura della salute del cavo orale. Ai suggerimenti di questi esperti, si affianca quello di [Assolatte](#) che invita a **inserire nelle buone abitudini per la salute orale anche il consumo di latte, yogurt e formaggi giacché contribuiscono in modo significativo alla salute dei denti.**

I prodotti lattiero-caseari sono “amici” della salute del cavo orale perché agiscono in modo positivo su più fronti, afferma [Assolatte](#).

Innanzitutto **latte, yogurt e formaggi forniscono sostanze indispensabili per la formazione e la salute dei denti** (come il calcio, il fosforo e le proteine), spiega [Assolatte](#).

Inoltre **i prodotti lattiero-caseari proteggono dall’acidità orale e facilitano la fissazione del fluoro, tanto che l’OMS ne riconosce il ruolo nella prevenzione della carie**, aggiunge [Assolatte](#).

A questi noti effetti protettivi dei prodotti lattiero-caseari, si sono affiancati quelli portati alla luce dagli studi più recenti che hanno indagato altri meccanismi che incidono in modo positivo sulla salute del cavo orale.

Ad esempio, spiega [Assolatte](#), si è scoperto che la proteina caratteristica del latte, **la caseina, inibisce lo sviluppo della carie** perché limita l’aderenza della placca dentale. E ancora, altri studi hanno rivelato che **i grassi dei latticini contribuiscono a formare una pellicola protettiva** sulla superficie dei denti, che ne protegge lo smalto.

Al rapporto tra alimentazione e salute dei denti, [Assolatte](#) ha dedicato un numero della sua newsletter nutrizionale [L’Attendibile](#), dove ha raccolto approfondimenti, consigli e interessanti dritte concrete, come queste tre che segnaliamo.

Via libera ai formaggi durante gli aperitivi o i party. Essendo i formaggi un concentrato di calcio, svolgono un’immediata azione tampone e hanno un effetto remineralizzante che contrasta

l'erosione dello smalto dentale provocata dagli alimenti molto acidi, come i vini bianchi (in particolare se abbinati a frutta o succhi di frutta, come avviene in molti cocktail), alcune bibite, i salatini e le patatine fritte.

Consumare le giuste quantità di prodotti lattiero-caseari mette al riparo dai problemi parodontali, com'è emerso da una ricerca danese. Gli scienziati hanno, infatti, confermato che consumare regolarmente latte, formaggi e yogurt aumenta la densità dell'osso su cui affonda la radice del dente. Questo riduce il rischio di incorrere in malattie parodontali, spesso responsabili della perdita dei denti.

Cenare con verdure miste e cibi proteici (come formaggi, carne o pesce) preserva la salute dei denti e scongiura il rischio carie. Invece, una cena ad alto indice glicemico, ossia basata su alimenti ricchi di carboidrati, aumenta la concentrazione del glucosio nel sangue, e, di conseguenza, nella saliva. Un effetto negativo, perché la saliva "zuccherina" favorisce la proliferazione dei batteri patogeni. Al contrario, cenare con alimenti proteici (come i latticini) riduce il contatto tra denti e saliva "zuccherina".

IN CASO DI PUBBLICAZIONE CITARE LA FONTE ASSOLATTE

Per maggiori informazioni: Carmen Besta – Assolatte Milano - mail: besta@assolatte.it - tel. 02-72021817

Chi siamo: Nata nel 1945, **Assolatte rappresenta il primo settore del Made in Italy alimentare.** Riunisce oltre **200 aziende** (piccole, medie e grandi realtà nazionali, private e cooperative, grandi aziende internazionali) che rappresentano il **90% del fatturato complessivo del settore.** Assolatte raggruppa **tutti i prodotti lattiero caseari:** il latte da bere, in tutte le sue tipologie, lo yogurt e gli altri latti fermentati, il burro e tutti i formaggi. Dai tesori della grande tradizione casearia ai prodotti più moderni e innovativi. **I nostri numeri:** Con un fatturato che supera i **15,4 miliardi di euro** e un indotto che dà lavoro a oltre **100.000 persone**, quello della trasformazione del latte è il **settore più importante dell'agroalimentare italiano.** Un grande protagonista del panorama internazionale grazie alle **esportazioni, il cui valore supera i 2.4 miliardi di euro.** **La produzione:** **1.1 miliardo** di kg di formaggi, di cui 470 milioni di formaggi DOP • **2,5 miliardi** di litri di latte alimentare • **1,9 miliardi** di vasetti di yogurt • **160 milioni** di kg di burro.

20135 MILANO • via Adige 20 • tel: 02.72021817 • fax: 02.72021838 • mail: assolatte@assolatte.it
00187 ROMA • via Boncompagni 16 • tel: 06.42885648 • fax: 06.42814790 • mail: segreteria.rm@assolatte.it
1000 BRUXELLES • avenue de la Joyeuse Entrée 1 • tel: 0032 22861248 • fax: 0032 22306908 • mail: bruxelles@assolatte.it