

# Difendersi dalle carie

## 1. COSA SONO LE CARIE?

Le carie sono fori nei denti causati dal decadimento dentale. Possono essere dolorose e possono causare otturazioni e rimozione del dente. Le carie sono la malattia infantile più comune, e anche molti adulti ne sono affetti. La buona notizia è che spesso è completamente prevenibile.

## 2. COME SI FORMANO LE CARIE?

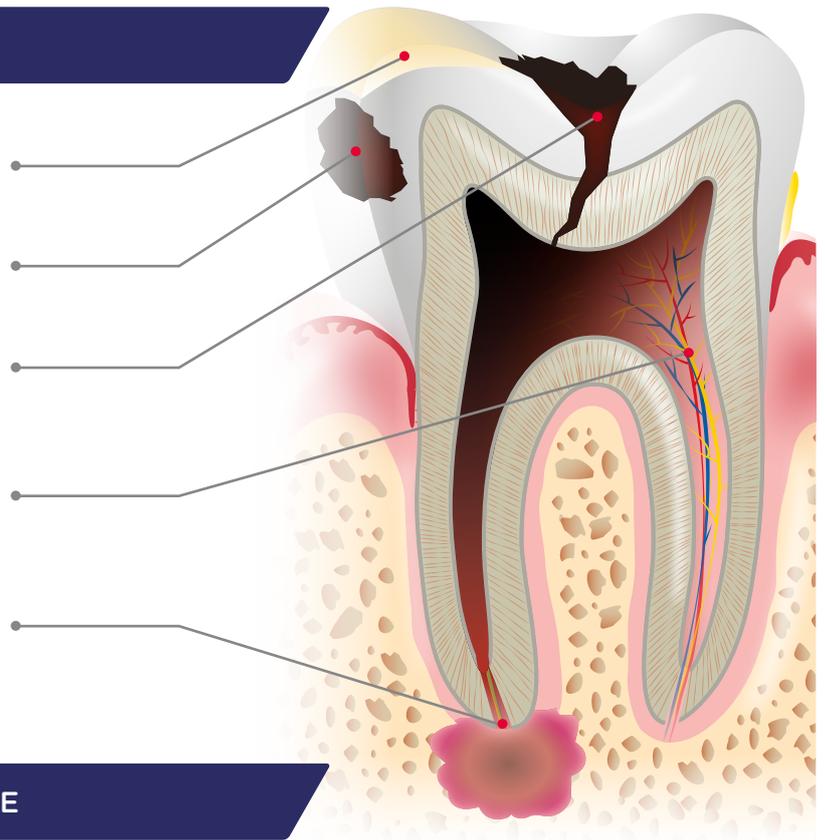
I denti sono coperti da una pellicola di batteri buoni e cattivi chiamata placca dentale.

Cibi e bevande zuccherati forniscono energia ai batteri e producono acido.

L'acido può rompere la superficie del dente, causando fori (carie).

Le carie possono attraversare lo smalto fino alla parte più morbida del dente, ai nervi e ai vasi sanguigni. L'esposizione dei nervi ai batteri può provocare dolore.

Questa infezione può causare un ascesso nel dente o nell'osso.



## 3. È POSSIBILE PREVENIRE LE CARIE



**Limitare** farinacei e cibi o bevande zuccherati, ad es. patatine fritte e bibite gassate



**Spazzolare per due minuti due volte al giorno** usando un dentifricio al fluoro per prevenire le carie



**Utilizzare spazzolini interdentali (o filo)** per pulire tra i denti una volta al giorno



**Evitare** gli snack tra i pasti



**Recarsi regolarmente dal dentista**, almeno una volta ogni sei mesi

## 4. DIFENDITI DALLE CARIE PER EVITARE...



**...dolore ai denti**, che è associato a giorni scolastici persi



**...otturazioni o perdita di denti** che possono influenzare il tuo aspetto



**...interventi dentali e i relativi costi**