

SII FIERO
DELLA TUA BOCCA

Segui una dieta bilanciata, con pochi zuccheri

DATO DI FATTO: #losapeviche un eccessivo apporto di zuccheri presenti in spuntini, cibi confezionati e bevande zuccherate non porta solo alla distruzione dei denti (caries dentali), ma è anche una delle maggiori cause di obesità e di un rischio maggiore di contrarre il diabete?

www.fondazioneandi.org
www.worldoralhealthday.org



Giornata Mondiale
della Salute Orale
20 marzo



Promosso in Italia da



Cosa puoi fare

Seguire una dieta bilanciata con pochi zuccheri e molta frutta e verdura.

Gli adulti non dovrebbero consumare più di sei cucchiaini di zucchero al giorno, mentre i bambini solo tre.

- Controlla sempre gli zuccheri presenti in cibi e bevande confezionati.
- Stai attento a quanto zucchero aggiungi quando prepari i pasti.
- Evita i cibi “a calorie vuote”. Bevande zuccherate, come le bibite gasate, i succhi di frutta, le bevande energetiche e sportive, sono la maggiore fonte di calorie vuote perché contengono alti livelli di calorie e nessun valore nutrizionale.
- Non mangiare cibi zuccherati e dolcetti fra un pasto e l'altro. Avere zucchero tra i denti per l'intera giornata aumenta il rischio di sviluppare carie.
- Scegli l'acqua come bevanda. Consumare regolarmente bevande zuccherate (una lattina al giorno) non è pericoloso solo per la tua bocca, può anche aumentare il rischio di sviluppare la forma di diabete di TIPO 2.

Una buona salute orale, aiuta a vivere più a lungo e più sani

 @worldoralhealthday #MouthProud #WOHD21