

Roma 22 Aprile 2003

*Quel che serve sono i
bells.*

Tema

Avere un sorriso sano e bello è importante per molte cose: prima di tutto per la propria salute, poi per fare bella figura con altre persone o con un amico.

Ma prima un sorriso sano e bello bisogna procurarselo, per averlo ci vuole molta attenzione per i propri denti: lavarli dopo ogni pasto e curarli andando dal dentista.

Se non si fanno queste cose i pericoli sono molti, per esempio un pericolo è la placca batterica, che se non si toglie subito diventa una carie rovinando così il dente, a quel punto da soli non si può far niente solo il dentista può toglierla. Simile, ma meno grave è il tartaro anche questo può essere tolto solo dal dentista. Però la salute dei denti dipende soprattutto dall'alimentazione,

ad esempio la frutta irrobustisce i
denti mentre gli zuccheri e i
grassi in buona quantità
possono risultare molto dannosi.

In alcuni casi il "segnale"
che nei denti c'è qualcosa che
non va è il mal di denti.

I denti in tutto sono trentadue
disposti su due arcate una superiore
e una inferiore, davanti ci
sono gli incisivi, poi ci sono i
canini, appunto che strappano il
cibo, dopo ci sono i premolari,
che sminuzzano il cibo e infine i
molari, che sminuzzano il cibo in
particelle. Io porto l'apparecchio
mobile, per questo devo portare
una grande attenzione ai miei
denti, io li lavo la mattina e
la sera. L'apparecchio mobile
è una sorta di prevenzione,
per anticipare seri guai e per
evitare di mettere l'apparecchio
fisso. Tenere l'apparecchio in
bocca può sembrare facile ma
in realtà non lo è così
tanto, nel mio caso devo
tenerlo almeno venti ore al
giorno senza toglierlo, e tutte le
parti, poi è molto scomodo

bisogna sempre avere la scotolina
a portata di mano, inoltre, una
brutta abitudine degli "apparechiati"
è di giocare sempre con l'apparechio.
Sinceramente anche io qualche
volta lo ho fatto, in questo
modo si interrompe lo
sviluppo dei denti ed è
anche pericoloso, una volta
mi si è bloccato in bocca
e per cinque minuti non
riuscivo a chiudere la bocca e
a parlare. Delle volte fa
anche male ai denti. Ma
nonostante tutto io cerco di
curare i miei denti il più
possibile. Come spazzolino io ne
uso uno me' troppo duro me'
troppo morbido e uso un
denti-grigio raccomandato. I
denti li lavo in senso
verticale e un' arcata per
volta. Oltre allo spazzolino
esiste anche il collutorio che
pulisce tutta la bocca e toglie
i batteri. Poi c'è anche il
filo interdentale, che serve a
togliere lo sporco che si infiltra
tra i denti dove lo spazzolino
non può arrivare. Ecco perché

la propria pulizia orale è
importante non solo per noi
e per i denti ma anche
per la nostra salute.

Davide Di Renato
classe II C
suda Gioacchino Rossini.