

TATIANA GIULIA RIZZATI

my smile routine

Tutti i segreti per avere
una bocca felice
e vivere sani

BUR varia
Rizzoli

TATIANA GIULIA RIZZATI

my
smile
routine

Tutti i segreti per avere
una bocca felice
e vivere sani

BUR varia
Rizzoli



Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata

© 2021 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-15680-6

Art director: Davide Vincenti

Prima edizione BUR Varia: giugno 2021

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

/RizzoliLibri

@BUR_Rizzoli

@rizzolilibri

my
smile
routine

*A tutti i miei pazienti
e alla mia community di Instagram*

Sommario

Introduzione

La mia missione: fare chiarezza! p. 13

1. Leggende metropolitane da sfatare p. 21

Sangue alle gengive? Non è nulla!	p. 29
Parodontite	p. 32
Io il dentifricio me lo faccio in casa!	p. 35
Il dentifricio: usi e scopi	p. 38
Per curare una carie basta un'otturazione	p. 41
La fluoroprofilassi per i bambini	p. 44
Il bicarbonato sbianca i denti	p. 46
Le macchie sui denti	p. 48
Saliva acida, che condanna...	p. 51
La saliva	p. 52
È tutta colpa della genetica	p. 54
La prevenzione della carie	p. 56
Il mio smalto è debole	p. 60
Lo smalto e la dentina	p. 61
Produco molto tartaro	p. 67
La placca batterica	p. 68
La pulizia professionale consuma i denti	
ed è dolorosa	p. 74
La seduta di igiene orale	p. 76

In gravidanza è meglio non andare dal dentista	p. 80
Infezioni orali e salute	p. 81
2. Le regole d'oro per una bocca felice	p. 85
My Smile Routine	p. 93
<i>Filo interdentale o scovolino?</i>	p. 96
Come si usa il filo	p. 98
Come si usa lo scovolino	p. 100
<i>Team manuale vs team elettrico</i>	p. 101
Come si usano spazzolino roto-oscillante e spazzolino sonico	p. 107
<i>Pulite anche la lingua!</i>	p. 107
La scelta del dentifricio	p. 111
Il marketing dei dentifrici	p. 112
<i>Per denti sensibili</i>	p. 116
<i>Per gengive "delicate"</i>	p. 117
<i>Con microgranuli</i>	p. 118
<i>Whitening</i>	p. 118
<i>Al carbone attivo</i>	p. 120
<i>Antiplacca, antitartaro e protezione totale</i>	p. 121
<i>Per la protezione dello smalto</i>	p. 122
<i>In caso di manifestazione avverse o allergie</i>	p. 122
Le allergie intraorali	p. 125
Ligiene orale fuori casa	p. 131
Bere molta acqua	p. 132
Scegliere i cibi giusti	p. 132
Qualche stratagemma a fine pasto	p. 133
Caffè, sì ma...	p. 134

<i>Lo spray per il pH basico</i>	p. 135
<i>Spazzolare a regola d'arte</i>	p. 135
<i>Le gomme "buone"</i>	p. 136
Masticare la gomma	p. 140

3. MyTips.

Oltre i denti c'è di più

<i>Alitosi, il grande tabù</i>	p. 146
<i>Lalitosi fisiologica</i>	p. 149
<i>Lalitosi patologica</i>	p. 154
<i>Lalitosi psicosomatica e l'alitofobia</i>	p. 155
<i>Una pratica antica: l'oil pulling</i>	p. 158
<i>Test. Come sta la tua bocca?</i>	p. 161
Ringraziamenti	p. 165
Bibliografia	p. 167