



Salute, l'esperto: Bere acqua fa bene anche ai denti e al sorriso•

Descrizione

(Adnkronos) L'idratazione è uno dei principali fattori che sostengono la produzione salivare e l'equilibrio fisiologico del cavo orale. Una corretta assunzione di acqua durante la giornata contribuisce a mantenere le mucose idratate, a favorire la funzione protettiva della saliva e a supportare la salute orale nel lungo periodo. Così Alessandro Zanasi, esperto dell'Osservatorio Sanpellegrino e membro della International Stockholm Water Foundation, in una nota, osservando che quando si parla di salute del cavo orale, l'attenzione si concentra spesso su igiene dentale, alimentazione e controlli periodici. Tuttavia, c'è un gesto quotidiano, semplice e naturale, che spesso passa inosservato: bere acqua.

Riferendosi a quanto pubblicato in letteratura, la nota spiega che l'idratazione svolge infatti un ruolo centrale nel favorire la produzione di saliva, il primo meccanismo naturale di difesa della nostra bocca. La saliva contribuisce a proteggere denti e mucose diventando una vera e propria alleata del nostro sorriso. Svolge infatti un'azione lubrificante, tamponando l'acidità e facilita la deglutizione e accompagna i primi processi di digestione. Bere poco può alterare questo equilibrio: una ridotta salivazione può favorire la secchezza del cavo orale e rendere più vulnerabili a irritazioni e carie.

Nel corso della giornata, l'organismo perde liquidi attraverso la respirazione, la sudorazione e le attività metaboliche; se queste perdite non vengono adeguatamente compensate, può risentirne anche la funzionalità delle ghiandole salivari. In particolare, ambienti climatizzati o riscaldati, consumo di caffeina e ritmi di vita intensi possono accentuare la sensazione di bocca secca. Mantenere un apporto di acqua adeguato, che consiste in 1,5 litri al giorno per un adulto, conclude la nota. È quindi una piccola abitudine quotidiana che può fare una grande differenza, non solo per il benessere generale dell'organismo, ma anche per un sorriso sano e luminoso.

•

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 6, 2026

Autore

redazione

default watermark