

# **Faccette – Alimentazione e Igiene a Lungo Termine**

## **ALIMENTAZIONE A LUNGO TERMINE**


### **Cosa puoi mangiare normalmente**

- Tutti i cibi di consistenza normale.
- Pasta, riso, carne tenera, pesce, verdure cotte.
- Frutta tagliata a pezzi.
- Bevande calde e fredde senza problemi.

### **Cibi da evitare o trattare con attenzione**

#### **Evitare morsi forti con gli incisivi**

- Panini molto duri
- Croste spesse
- Carote crude intere
- Ghiaccio
- Torrone, croccanti, nocciole intere

 **Tagliare sempre** gli alimenti duri e masticarli con i denti posteriori.

### **Cibi molto pigmentati**

- Caffè, tè, vino rosso
- Sughetti rossi intensi
- Curry, curcuma
- Mirtilli, frutti rossi
- Barbabietola

Le faccette **non cambiano colore**, ma i denti naturali sì →

➡ Sciacquare o lavare i denti dopo questi alimenti per mantenere un colore uniforme.

## **Cibi zuccherati**

- Possibili, ma con moderazione.
- L'importante è **lavare i denti** dopo, perché le carie colpiscono il dente naturale dietro la faccetta.



## **Abitudini da evitare**

- Mordere unghie
- Aprire confezioni o oggetti con i denti
- Mordere penne/matite
- Rompere semi o noccioline davanti

➡ Possono scheggiare il margine della faccetta o del dente.



# **IGIENE A LUNGO TERMINE**



## **Spazzolamento**

- 2–3 volte al giorno con **dentifricio non abrasivo**.
- Movimenti delicati, soprattutto sul **bordo gengivale**.
- Spazzolino morbido (manuale o elettrico).



## **Pulizia degli spazi interdentali**

- Filo interdentale o scovolini **ogni giorno**.
- Passaggi delicati, senza “spingere” sotto il margine delle faccette.
- Zona più importante: **il bordo tra dente e faccetta**.



## Prodotti utili

- Gel per gengive sensibili se serve (indicato dal dentista).
- Collutorio alla clorexidina **solo se prescritto**.



## Igiene professionale

- Pulizia professionale ogni **4–6 mesi**.
- Tecniche dedicate per non opacizzare o graffiare le faccette.
- Controllo del margine gengivale per evitare infiammazioni o accumuli.



## In sintesi

- Mangia tutto, ma **taglia i cibi duri** e masticali dietro.
- Lava e pulisci quotidianamente, soprattutto il margine gengivale.
- Mantieni le gengive sane → **fondamentale** per la durata estetica e funzionale delle faccette.
- Evita abitudini “pericolose” per il bordo delle faccette.