



GLORIA

N°1
MAGGIO
2013
GIOIA LIFE
& BEAUTY
€ 1,00

Life & Beauty

MAKE UP
*Pastello,
elettrico, fluo.*
**È ORA
DI OSARE!**

CAPELLI
*Alla garçonne:
tutte le varianti*

PROFUMI
Trova il tuo

TATUAGGI
*MAI PER
AMORE*

**POP
NAILS**
*E tu di che
SMALTO
SEI?*

**Countdown
bikini**
(MA SENZA STRESS)





IL BEAUTY CASE DEL SORRISO

Una bella dentatura curata è il biglietto da visita migliore: seduce a prima vista! Ecco allora tutto l'occorrente – dallo spazzolino elettrico ai dentifrici savvasmalto ai nuovi tool da borsetta – per prendersene cura. Tre volte al giorno, naturalmente

di Carmen Rolle, foto di Alfonso Campiglio

La miglior arma per conquistare l'altro sesso? Il sorriso. A confermare quello che già avevamo intuito è la ricerca di un'università inglese che, in più, ne spiega le ragioni: una bella dentatura è l'equivalente umano della coda multicolore per i pavoni, un segno di salute e di buon corredo genetico. Sorridendo, non solo si dimostra agli altri il proprio interesse (anche sessuale), ma si confessano automaticamente età, benessere psicofisico e capacità di procreare. I denti preferiti? Quelli di colore naturale.

DALLO SPAZZOLINO AL DENTIFRICO

Se per avere sex appeal parrebbero quindi inutili interventi troppo sbiancanti, è invece importante conservare al meglio il patrimonio regalatici da madre natura.

Fortunatamente, ci vengono in aiuto una serie di semplici gesti quotidiani. «In primis l'uso dello spazzolino», spiega Cristina Comi dell'Aidi, Associazione igienisti dentali italiani (www.aiditalia.it). «Va usato almeno tre volte al giorno, dopo i pasti principali, scegliendo setole medio-morbide per non creare danni». Come utilizzarlo in modo appropriato? «Il movimento corretto parte dalla gengiva e va verso il dente con un'inclinazione di 45°, così da raggiungere gli spazi dove si accumula la placca. Nella parte interna va tenuto verticalmente, compiendo movimenti circolari, mentre sui denti posteriori il senso giusto è quello orizzontale». Fondamentale anche il tempo di spazzolatura: bisogna dedicare almeno due minuti a ogni lavaggio.

MEGLIO SE ELETTRICO

Niente fretta quindi, pena una maggiore incidenza della carie, malattia che secondo i dati del Ministero della Sanità ha raggiunto numeri allarmanti: ben il 95 per cento nei Paesi industrializzati. «A minacciare il sorriso sono batteri e microrganismi presenti nella placca batterica che, metabolizzando lo zucchero in acido lattico, sono in grado di sciogliere lo smalto», continua l'igienista. «Per migliorare la pulizia, le Linee guida del Ministero raccomandano l'uso dello spazzolino elettrico. Quelli di ultima generazione, con manico ergonomico e testine tonde rotanti/oscillanti arrivano infatti a rimuovere il 97 per cento della placca, contro il 78 per cento dello spazzolamento manuale,



1. Gengive protette

Rimuove i batteri grazie alla nuova tecnologia del fluoruro stannoso stabilizzato: **Az Pro-Expert** Protezione Gengive agisce anche per prevenire i disturbi gengivali, rinforzando tutto l'apparato dentale (€ 3,99).

2. Benessere a 360 gradi

Trent'anni di ricerche firmate **Mentadent** per una nuova formula-cocktail (zinco citrato, microgranuli, idrossiapatite, fluoro e citrato di potassio) in un dentifricio che agisce su denti e gengive (€ 3,29).

3. Sorriso benefico

Se i bambini ricoverati in ospedale conservano l'allegria, la degenza diventa più leggera e le terapie sono più efficaci. Ecco perché **Aquafresh** sostiene Dottor Sorriso Onlus per finanziare le visite che i clown dell'associazione fanno nelle diverse strutture ospedaliere: per un totale di 15 mila contatti. Efficace per un sorriso smagliante la linea **Whitening**, con i due dentifrici ricchi di micro particelle sbiancanti **Intense White** e **White & Brilliant** (da € 2,64).

4. Pasta dimagrante

Il suo segreto? Ha un sapore volutamente amaro, ottenuto con una composizione di aromi ed erbe, che attenua l'appetito aiutando così a dimagrire: un alleato prezioso per chi è a dieta. Originale il **Dentifricio del Dottor Macri** (€ 6,90 on line).

5. Sbiancante naturale

Un mix di attivi di origine vegetale come aloe vera lenitiva, salvia antisettica, liquirizia rinfrescante e lichene islandico sbiancante. È **Aloe Fresh Pasta Sbiancante** di **ESI** (€ 3,90 in farmacia).

6. Antimacchie

Il nuovo **Colgate Max White One**, oltre a contrastare la formazione del tartaro, attenua tutte le macchie depositate sullo smalto; la sua efficacia aumenta se si utilizza anche il collutorio **Max White One** (€ 3,09).

7. Attivato dalla luce

Un dentifricio che si attiva con la luce per 24 ore, sbiancando i denti e rimuovendo placca e carie? Non abrasivo e senza perossidi, **Blanx White Shock** è ideale per l'igiene quotidiana (€ 6 in farmacia).

Perché non si può fare a meno del filo interdentale? Arriva negli spazi irraggiungibili dallo spazzolino

anche se corretto». In più, i nuovi modelli non danneggiano le gengive e sono anche consigliabili in caso di apparecchio ortodontico, ponti o impianti. Come il nuovo spazzolino elettrico Oral B che, con 40.000 pulsazioni al minuto, si può addirittura personalizzare, poiché fornisce una vasta gamma di testine per diverse esigenze: dalla pulizia profonda alla rimozione delle macchie superficiali, dall'igiene delicata sulle gengive alla pulizia intorno agli apparecchi.

NON PERDERE IL FILO

Da non far mancare, nel beauty case del sorriso, anche il filo interdentale: centinaia di fibre di seta o nylon che raschiano via la

placca là dove lo spazzolino non arriva. Prezioso anche lo scovolino che, grazie alla forma conica o cilindrica, rimuove i residui negli spazi vuoti tra i denti oppure tra ponti e protesi. «Entrambi completano il lavoro dello spazzolino soprattutto alla sera, quando diminuisce la formazione della saliva e la sua funzione pulente», spiega l'igienista dentale.

I CIBI ANTI-CARIE

La bellezza dei denti passa anche per la tavola. No ai cibi che possono favorire lo sviluppo della carie, soprattutto quelli zuccherini e le caramelle gommosi che rimangono più a lungo a contatto della dentatura. Sì invece alle

mele, ricche sia di acido ossalico dall'effetto sbiancante sia di fibra, capace di detergere naturalmente i denti. Altri alimenti ottimi: finocchio e sedano, per l'alto contenuto di fibra; cereali integrali, che riducono l'assorbimento degli zuccheri; pesci grassi, ricchi di vitamina D; latticini, per il calcio, e frutta oleosa come noci e mandorle. Utili anche kiwi, fragole e arance per il loro contenuto di vitamina C.

OCCHIO AL PH

«Attenzione però agli alimenti acidi, come agrumi, bibite gassate o frutta acerba, che modificano il pH della bocca e rendono più tenero lo smalto. Occorre