

Quando lavarsi i denti? Ecco l'orario più indicato

Autore: Fausto Rossi

Data: 04 Aprile 2016

Qual è il momento più indicato per lavarsi i denti? Sicuramente non subito dopo i pasti. Almeno stando a uno studio condotto dallo University College di Londra, secondo il quale il momento migliore per spazzolarsi i denti è **mezz'ora dopo aver finito di mangiare.**

Richard Marques, uno dei più noti dentisti del Regno Unito, [spiega](#) che "**la cosa migliore è lavare i denti almeno due volte al giorno, mattino e sera, ma prima di farlo è meglio spettare almeno mezz'ora dopo il pasto. In caso contrario, l'acido dei cibi può danneggiare lo smalto dei denti**".

I 30 minuti di attesa vanno rispettati soprattutto se si sono mangiati e bevuti cibi e bevande particolarmente acidi, come vino o agrumi, ma anche frutta in generale, in quanto espongono i denti a un maggior rischio.

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/quando-lavarsi-i-denti-ecco-lorario-piu-indicato/>

Generato il 23/05/2025