

Prenditi cura del tuo sorriso

Un bel sorriso è dato dall'equilibrio tra un corretto stile di vita ed una buona igiene orale. Sorridere fa bene sia allo spirito che all'estetica. Una quotidiana e attenta pulizia dei denti, controlli periodici dal dentista e una cura particolare nella scelta dei cibi che mangiamo, sono le principali regole da seguire per mantenerlo nel tempo bello e soprattutto sano. Vediamo come.

Innanzitutto bisogna lavare i denti tre volte al giorno, dopo i pasti principali, spazzolando per circa tre minuti con movimenti verticali dall'alto verso il basso, cioè sempre dalla gengiva verso il dente. Lo spazzolino deve essere cambiato di norma ogni tre mesi, scelto in base alle esigenze del singolo individuo per misura, forma e struttura. Solitamente si preferisce quello con le setole di nylon di durezza media sufficiente per la pulizia senza graffiare.

L'azione dello spazzolino va sostenuta dal dentifricio, i più utilizzati sono quelli al fluoro che aiutano a prevenire la formazione di carie, placca e tartaro. Per completare l'igiene orale viene usato il collutorio. Esiste quello cosmetico e terapeutico. Il primo può essere utilizzato anche tutti i giorni, il secondo talvolta è soggetto a prescrizione per la sua azione medicata.

Altro strumento fondamentale è il filo interdentale, passato tra i denti dopo i pasti non permette ai residui di cibo di depositarsi. È importante utilizzarlo correttamente, seguendo le istruzioni dell'igienista o del dentista.

Non dimentichiamo che per sfoggiare un bel sorriso è bene prendersi cura anche delle proprie labbra. La pelle della bocca è più sottile, fragile e contiene meno melanina del resto della pelle del viso. Pertanto è fondamentale proteggerla dai raggi solari, dal vento e dal freddo. Si a creme emollienti, idratanti e protettive per sorridere alla vita.

IN OTTAVA PAGINA:

Le preparazioni erboristiche

dr.ssa Tiziana Trotta*

*responsabile del laboratorio galenico-magistrale della Farmacia Europa

Le preparazioni erboristiche

dr.ssa Tiziana Trotta *



Passiflora



flora, la valeriana, l'escholtzia ed il biancospino, note per le loro proprietà sedative; il ginkgo biloba, utilizzato per migliorare le

Escholtzia



capacità cognitive e per la sua attività sui disturbi vestibolari quali capogiri e vertigini; la pro-



Echinacea

La moderna farmacia mantiene un fortissimo legame con le sue tradizioni, in particolare la galenica. Le tecnologie, di cui oggi si avvale, consentono di trasferire a questa sua specializzazione conoscenze scientifiche e nuove tecniche di preparazione che sono una garanzia per il consumatore. In particolare nella nostra farmacia disponiamo di

Echinacea



zia della qualità del prodotto e della riproducibilità dei suoi effetti dedichiamo molto tempo alla selezione delle materie prime che devono essere della migliore qualità disponibile sul mercato e con un titolo certo e verificabile. Tra le principali piante utilizzate nelle nostre preparazioni ricordiamo: la passi-

poli, l'erisimo e l'echinacea, aventi azione preventiva e curativa sui disturbi stagionali quali mal di gola e raffreddore. Queste piante medicinali rappresentano una risorsa ed un punto di partenza per la realizzazione di preparazioni personalizzate di facile e sicuro uso.

* responsabile del laboratorio galenico-magistrale della Farmacia Europa

Biancospino



un moderno laboratorio attrezzato per la realizzazione delle principali forme farmaceutiche che vengono allestite secondo le norme di buona preparazione. Un capitolo di estremo interesse è rappresentato dai preparati erboristici che ci consentono una produzione originale e la perso-

nalizzazione delle preparazioni in base a specifiche esigenze del cliente. I preparati erboristici possono essere allestiti utilizzando le piante medicinali riportate in un elenco del Ministero della Sanità. Questo elenco contiene in pratica tutte le piante medicinali utilizzate nella preparazione degli integratori. A garan-

