

## Come lo zucchero corrode i denti in pochi secondi: cosa succede nella tua bocca

Quando lo zucchero entra in contatto con i denti si scatenano i batteri che producono placca e carie. Come proteggere i denti dall'attacco dell'acido facendo attenzione ai cibi, con qualche trucco per non rinunciare (del tutto) ai dolci (Fonte: <https://www.corriere.it/> 8 dicembre 2025)



Che cosa succede in bocca nei primi minuti e nelle prime ore dopo aver mangiato dolci?

È interessante capirlo, specie in questo periodo dell'anno in cui capita di mangiarne più del solito. Limitandoci agli effetti legati alla bocca (*per altre considerazioni su zucchero, malattie e peso si leggano gli approfondimenti sotto, ndr*), la prima considerazione da fare è che i cibi (e le bevande) dolci influiscono in modo negativo sulla salute dei denti **corrodendo lo smalto e provocando la carie**.

Ecco come avviene e che cosa si può fare per limitare gli effetti dannosi.

### Lo smalto

Nel giro di pochi secondi dal primo morso o sorso di qualcosa di zuccherino, i batteri che vivono nella bocca umana iniziano a utilizzare gli zuccheri alimentari per crescere e moltiplicarsi. Facendolo, producono **grandi quantità di acido**.

L'acidità è nemica dello **smalto** dei denti perché potenzialmente **lo corrode**. Normalmente siamo **protetti** da questo effetto grazie ad altri batteri (e sostanze) presenti nella **saliva**, ma se gli zuccheri sono in eccesso non basterà.

Una dieta troppo ricca di dolci e bevande zuccherate, infatti, può modificare il **microbiota della bocca**, aumentando il numero di batteri che producono gli acidi.

Un **ingiallimento** dei denti, per esempio, oltre a essere un inestetismo, è il primo indice di perdita dello smalto, perché la **dentina** sottostante ha un colore giallastro.

Altro dato poco noto, è che il danno sullo smalto è **irreversibile**, per questo è importante adottare alcuni accorgimenti per ridurre i rischi.

### I cibi acidi

Lo **smalto** si erode soprattutto per colpa di una dieta troppo ricca di **bevande e cibi acidi**, mentre la **carie** è causata soprattutto dagli alimenti **zuccherati**.

Una limonata o un centrifugato di verdura possono danneggiare i denti, così come gli agrumi, i peperoni, le melanzane, i sottaceti, le bibite gassate, gli energy drink, in genere i **cibi dal colore scuro-rosso**.

Attenzione quindi a bibite zuccherate, alcuni succhi e frappè, ma anche al vino e agli altri alcolici. Anche le bibite light, che non contengono zuccheri, hanno tutte una base acida.

### La placca e la carie

I batteri usano gli zuccheri per prosperare e anche per creare una **pellicola appiccicosa chiamata «placca»** sui denti. La placca può indurirsi e trasformarsi in **tartaro** ed è la principale causa di carie e malattie gengivali, come **gengivite e parodontite**.

Protetti dalla placca, i batteri che causano la **carie** riescono a moltiplicarsi, mantenendo elevato il livello di acidità della bocca e causando un'ulteriore perdita di minerali nei denti, fino a quando la carie penetra in profondità e non diventa visibile o dolorosa. Possono anche infiammarsi le gengive e la profondità della carie permette ai batteri di immagazzinare zucchero per continuare a produrre **acido per ore** anche dopo i pasti.

### Cosa fare?

La prima cosa è cercare di **ridurre la quantità di zucchero assunto** (*c'è un limite che le linee guida consigliano, ne abbiamo parlato QUI, ndr*), ma se in alcuni periodi non è possibile il secondo consiglio è quello di consumare cibi o bevande zuccherate **durante i pasti**. In questo modo la maggior produzione di **saliva** che si verifica durante i pasti può aiutare a eliminare gli zuccheri rimasti e a neutralizzare gli acidi presenti in bocca.

Per lo stesso motivo sarebbe bene evitare spuntini con dolci e bevande zuccherate durante il giorno: esporre continuamente la bocca allo zucchero ne manterrà il livello di acidità più alto per periodi di tempo troppo lunghi.

Infine, fondamentale **lavarsi i denti regolarmente**, soprattutto dopo i pasti: aiuta a rimuovere quanta più placca dentale possibile. Anche l'uso quotidiano del **filo interdentale** aiuta nelle zone che lo spazzolino non riesce a raggiungere. E se manca lo spazzolino ci sono i chewing-gum senza zucchero a base di **xilitolo** per «lavare» i denti e respingere i batteri.

**Approfondisci**

[Lo zucchero fa male? Quanto se ne può mangiare? Quali sono gli alimenti dove «si nasconde»?](#)

[Cosa succede al tuo corpo quando assumi troppo zucchero](#)

[Denti: carie e smalto rovinato. I cibi e le bevande peggiori](#)