

Denti sani.

Un regalo per tutta la vita.



zusammengestellt von V. Steinegger
und H. Villiger, Dentalhygienikerinnen SRK

aus der elmex-forschung



Il vostro bambino verso la salute della bocca e il benessere

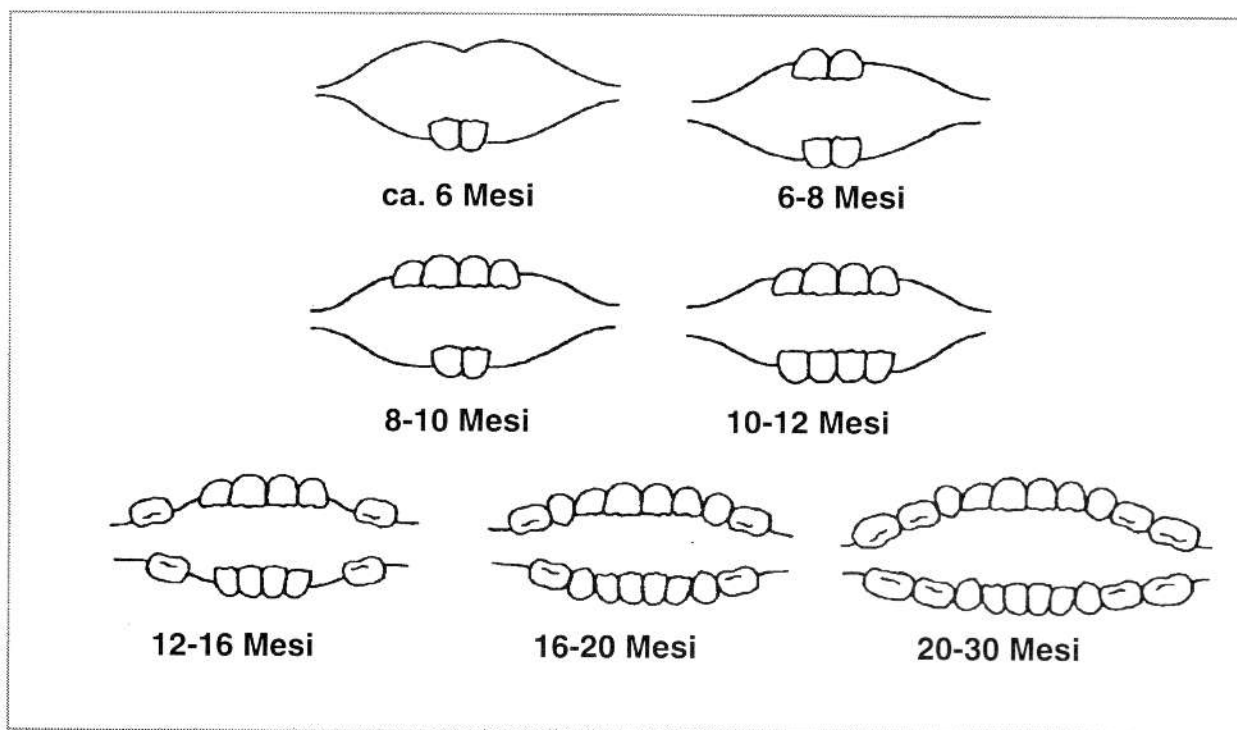


Come si sviluppa la dentatura?

- Nel 4° mese di gravidanza si mineralizzano le prime papille dentarie.
- Al momento della nascita, tutti i denti di latte sono racchiusi nei loro alveoli e gli abbozzi dei primi grossi molari permanenti (che compaiono verso i 6 anni) sono mineralizzati.
- Al momento dell'eruzione nel cavo orale, tutti i denti sono sani e privi di carie!

L'eruzione dei denti decidui (denti di latte) avviene nell'ordine seguente:

(le eccezioni confermano la regola...)



Fonte: Th. Marthaler / Pro Juventute

Problemi di dentizione

Posta una buona igiene orale e un leggero massaggio della gengiva (con un morbido fazzolettino di garza) non dovrebbero manifestarsi problemi particolari. Non è però esclusa la comparsa di un malessere generale. In questo caso, possono recare sollievo gli appositi gel: nel limite del possibile, si consiglia di scegliere gel senza zucchero e di rinunciare ai globuli omeopatici contenenti lattosio. Attualmente in commercio si trovano anche globuli a base di xylite (attenzione alle dosi → rischio di diarrea).

I denti di latte caratterizzano la bocca infantile per 3 ½ - 8 anni, e svolgono un'importante **funzione di mantenimento dello spazio**: per questa ragione, è importante preservarli senza carie.



Quali sono i principali consigli in relazione all'alimentazione?

Come i denti permanenti degli adulti, anche i denti di latte dei bambini temono soprattutto lo zucchero: **perciò controllare l'assunzione di zucchero e diminuirne la frequenza!**



- Allattare a lungo, in seguito passare ai bichieri per bambini
- Non mettere mai zucchero (sciroppo) o miele sul ciuccio
- Niente dolciumi prima di andare a nanna, niente tè zuccherato o latte per far addormentare il bambino
- Di notte, se necessario riempire il biberon di acqua, e solo acqua (non vale per i lattanti)
- Non mettere costantemente a disposizione tè istantaneo (tè freddo) o succhi d'arancia/di frutta diluito: lo zucchero e gli acidi sono doppiamente nocivi per i denti e possono causare la carie
- Evitare gli spuntini dolci. Tra un pasto e l'altro scegliere solo alimenti non zuccherati: frutta fresca, verdura fresca, pane, fette biscottate, latte, tè o acqua
- Servire i dolciumi sotto forma di dessert dopo i pasti, ma in dosi moderate
- Ev. dolciumi edulcorati artificialmente per i bambini più grandicelli

Occhio all'igiene!

Le tettarelle e i cucchiari non dovrebbero essere „leccati“ (per provare il gusto o la temperatura) della mamma, dal papà o dalle altre persone che accudiscono il bambino. Così facendo si possono trasmettere dei batteri!

Ciò potrebbe incrementare l'attività della carie nel bambino, anche se va detto che questo avviene sempre in combinazione con un frequente consumo di zucchero!

Come si impiegano correttamente i fluoruri?

- Approvvigionamento di base con sale da cucina con aggiunta di fluoro (pacchetto bianco-verde) solo dopo il passaggio a cibi solidi
- Dal momento dell'eruzione dei denti, pulire con lo spazzolino e una perzione di dentifricio grande come un pisello (basso tenore di fluoruro: 0,025%)
- Fino a 6 anni utilizzare un dentifricio per bambini con basso tenore di fluoruro (0.025%)
- A partire dai 6 anni utilizzare un dentifricio normale con un tenore di fluoruro pari allo 0.1% - 0.15%
- A partire dai 6 anni e **per tutta la vita** 1 volta alla settimana gel al fluoruro con l' 1.25% di fluoruro
- Oppure, in aggiunta alla pulizia dei denti, risciacquare la bocca 1 volta al giorno con un collutorio al fluoruro (0.025% F⁻)
- Su indicazione del medico o del dentista, somministrare pastiglie al fluoruro da far sciogliere in bocca (l'effetto locale è più importante di quello sistemico)



Come si curano correttamente il cavo orale e i denti di latte?

- Sin dall'inizio, cercare di pulire il cavo orale con un morbido fazzolettino di garza, scrupolosamente ma con delicatezza – non forzare il bambino
- Dare al bambino un anello da dentizione o un cosiddetto spazzolino per imparare a pulirsi i denti
- Cominciare il più presto possibile a far „giocare“ il bambino con lo spazzolino da denti
- Pulire i denti dopo ogni pasto principale e dopo ogni spuntino
- Aiutare affettuosamente il bambino a pulirsi i denti e controllare che lo faccia correttamente – non forzarlo
- Pulire i denti insieme ai bambini (funzione di modello)
- Nel bagno collocare lo specchio ad un'altezza adatta ai bambini, e farlo „crescere“ insieme a loro
- Tecnica di pulizia: inizialmente pulire solo le superfici di masticazione, poi anche l'esterno. Fare esercizi dalla parte della lingua soltanto quando il bambino è in età da asilo, secondo il motto:

„Sopra, fuori, dentro – e si comincia da dietro.“

A che età il bambino deve andare per la prima volta dal dentista?

Se non esiste alcuna necessità evidente di curare i denti, quando il bambino ha 2-3 anni si può cominciare a portarlo con sé dall'igienista (o dal dentista) per permettergli di familiarizzarsi con lo studio e con il personale. Può sedersi in grembo alla mamma e mostrare i suoi dentini, ma non deve esserci alcun abbligo! (Ann. dell'autrice: io lavoro volentieri con una marionetta, che può „parlare chiaro e tondo“ ed è accettata bene dai bambini. Da me vengono volentieri proprio per rivedere la marionetta!). In seguito, 1 volta all'anno far controllare i denti dall'igienista o dal dentista.

A proposito di ciucci e di bimbi che si succhiano il pollice

L'abitudine di tenere il ciuccio in bocca, di succhiarsi le dita o il pollice, oppure di mordersi le labbra si instaura in modo del tutto innocuo, ma può diventare un vero e proprio vizio. Nel peggiore dei casi, può provocare la deformazione dell'arcata dentaria e una posizione scorretta della lingua, che a loro volta possono essere all'origine di uno squilibrio della muscolatura della bocca e della lingua. Ne sono un esempio i denti sporgenti (la parte anteriore delle due arcate non coincide). In seguito, ne possono essere colpiti anche gli altri denti.

Le possibili soluzioni

- Non appena possibile, mettere a disposizione il ciuccio (forma morbida e piatta, non rotonda!) soltanto per addormentarsi o se il bambino è molto stanco o non sta bene. Altrimenti nascondere.
- A partire dai 3, al più tardi 4 anni fare in modo che il bambino perda l'abitudine del ciuccio. Ma attenzione al pollice!
- Lo stesso vale anche se il bimbo si succhia le dita o il pollice: questa è un'abitudine ancora più difficile da controllare!
- Consultare l'igienista o il dentista.