



Concorso  
per bambini

CURE DENTARIE

## Dal gioco con lo spazzolino all'autonomia



Il controllo da parte dei genitori e il piacere di pulirsi i denti: due importanti presupposti per una buona igiene orale tra i più piccoli.  
(Foto: iStockphoto.com)

**L'igiene orale va imparata: come insegnare ai propri figli a pulirsi i denti e perché la carie dei denti da latte è pericolosa anche per i denti permanenti**

Il primo consiglio è di iniziare a usare lo spazzolino per bambini verso i sei mesi, non appena spuntano i primi dentini da latte. All'inizio basta spazzolare i denti una volta al giorno con poco dentifricio. I dentifrici per bambini contengono una bassa concentrazione di fluoruri, quindi se i piccoli ne deglutiscono un po' non corrono praticamente alcun rischio. Giocando con lo spazzolino, i bambini imparano ad abituarsi a questo strumento così importante per l'igiene orale. Dai due anni, i denti possono es-

sere lavati due volte al giorno: la mattina dopo colazione e la sera. Dai cinque anni in poi vale invece la seguente regola: pulire i denti tre volte al giorno dopo ogni pasto. Fino ai sei-sette anni è comunque importante che un adulto ripassi i denti dei bambini. Dopo aver pulito i denti la

>> Continua a pagina 2

---

**> 1,9** Questa cifra corrisponde alla diminuzione media di denti cariati tra i bambini di sette anni nel periodo dal 1976 al 2009: da 3,4 si è infatti passati a 1,5 denti cariati in media per bambino. Questo dato sta a testimoniare il livello di qualità della profilassi dentaria in Svizzera, raggiunto soprattutto grazie al servizio dentario scolastico. Non ci si può però permettere di riposare sugli allori: la prevenzione e un'igiene accurata sono imprescindibili anche dopo il termine della scuola.

sera, i piccoli non devono più consumare cibi o bibite contenenti zucchero, e nemmeno biberon con bevande zuccherate o i «dolcetti della buona notte»!

Quando i bambini iniziano ad andare a scuola, devono pulirsi da soli i denti, tuttavia fino all'adolescenza è necessario che i genitori controllino come li hanno lavati. La cosa più importante è che la superficie dei denti venga spazzolata accuratamente per tre minuti, in pratica la durata di una canzone alla radio.

A prescindere dalla quantità di zuccheri o di acidi consumata vige la regola seguente: i denti si rovinano solo se non vengono lavati dopo aver consumato questi alimenti. Anche la modalità di consumo ha una sua importanza: mangiare i dolci in una volta sola e poi lavarsi subito i denti è meno dannoso di quanto succederebbe se la stessa quantità venisse suddivisa in piccole porzioni sull'arco di tutta la giornata.

Il fatto che i denti da latte siano destinati a cadere non significa che si possa trascurare l'igiene orale. I denti da latte sono meno resistenti e, di conseguenza, più soggetti a carie. Un «buco» in questi denti s'ingrandisce più velocemente, provocando dolori. Se si rende necessaria l'estrazione di un dente da latte molto cariato, non vi è la certezza che lo spazio destinato al dente permanente sia garantito, pertanto vi è il pericolo di una malposizione dei denti permanenti. Infine, la carie dei denti da latte può essere trasmessa ai denti permanenti. Pertanto, si consiglia di sottoporre i bambini a un primo controllo da un medico dentista SSO verso i due anni. In seguito, i denti andrebbero controllati regolarmente.

### Come si forma la carie?

I batteri presenti in bocca si cibano degli zuccheri che si trovano negli alimenti, li digeriscono in pochi minuti e li trasformano in acidi. Gli acidi aggrediscono la superficie dei denti e creano un buco. Se il buco diventa più grande, fa male!



(Illustrazione: hanser.de)

## CONTROLLO DAL DENTISTA

# Un appuntamento senza trapano e puntura

Clara ha otto anni e oggi ha un appuntamento speciale con la dentista Iris Perrot di Bienne. Per una volta, la bambina non dovrà starsene con la bocca spalancata e sottoporsi a una visita. Questa volta, infatti, sarà la piccola paziente a dirigere il gioco: munita di microfono, la piccola Clara intervisterà la sua dentista.



Clara è seduta sulla poltrona odontoiatrica e ha molte domande da porre.

(Fotos: Camille Barras)

### Clara: Perché i bambini devono farsi controllare i denti?

*Iris Perrot:* I nostri denti devono durare tutta la vita, quindi sono molto importanti. I controlli servono anche a spiegare come mantenere sani e belli i denti, per esempio pulendoli correttamente.

### Che cosa controlla in particolare?

Per prima cosa controllo se il bambino ha pulito bene i denti e se lo ha fatto da solo. In seguito guardo se ci sono delle carie o problemi di posizione dei denti. Spesso i bambini hanno i denti che sporgono in avanti perché usano il ciuccio o si succhiano il dito: due brutte abitudini! In questi casi chiedo ai genitori di fare in modo che il bambino non succhi più il dito. Se i denti sono storti, quando sarà più grande dovrà portare un apparecchio – che è molto caro – oppure potrà avere difficoltà a pronunciare bene le parole.

### Quali sono i consigli che dà più spesso ai bambini?

Innanzitutto spiego loro come pulire i denti: è una cosa che non si può fare tanto per fare mentre si pensa ad altro. Ci si deve concentrare per evitare di dimenticare di pulire dei punti. Inoltre do dei consigli sull'alimentazione: niente zucchero a merenda, l'ideale è una mela. E neanche mangiare e bere tutto il giorno fa molto bene. Di tanto in tanto, infatti, la bocca ha bisogno di «riposare» per permettere alla saliva di svolgere il suo compito e di rafforzare i denti. Le bibite zuccherate e acide, come gli energy drink, attaccano i denti, quindi sarebbe meglio non consumarle.

### Perché a volte i denti crescono storti?

Se non c'è abbastanza spazio, i denti non riescono a crescere dritti. I motivi sono diversi, per esempio una predisposizione in famiglia o l'abitudine di succhiare a lungo il dito o il ciuccio. In questo caso, infatti, la lingua rimane sempre in basso, mentre dovrebbe spingere sul palato e sulla mascella per creare spazio per i denti permanenti.



Clara scopre gli strumenti del dentista: ecco l'aspirasaliva...

### Che cosa c'è nei dentifrici?

Un dentifricio contiene particelle pulenti, in pratica dei granellini che puliscono i denti. In un dentifricio vi sono inoltre sostanze schiumose, aromi e fluoruri, ossia degli elementi che rendono i denti più resistenti alla carie.

### A che cosa servono le radiografie ai denti?

Quando ero bambina io, il dentista si fidava della sua vista per capire se avevo dei denti cariati. Le radiografie sono come delle lenti d'ingrandimento, permettono di vedere una carie quando è ancora molto piccola. Oggi non si aspetta più che il buco creato dalla carie nel dente diventi sempre più grande e che faccia male. Si cura prima ed è molto meglio così.

### Storia dello spazzolino

Per lavarsi i denti, gli Egizi usavano delle radici. Nel Medioevo, invece, si adoperavano delle spugnette o degli stuzzicadenti. Più tardi, si passò agli spazzolini di crini di cavallo o di maiale, che però si potevano permettere solo i nobili. Lo spazzolino che usi oggi, con le setole in nylon, è stato inventato solo ai tempi dei tuoi (bis)nonni, verso il 1938.

(Foto: Confederazione territoriale della Vestfalia-Lippe)

### Perché ha deciso di fare la dentista?

All'inizio pensavo di fare un altro lavoro, che però non mi avrebbe permesso di usare le mani come avrei voluto. Da bambina passavo il tempo a fare lavoretti manuali, mi piaceva tantissimo. Quando ho detto ai miei genitori che volevo fare la dentista, non mi hanno creduta. Mia madre mi ha detto: «Proprio tu, che hai il terrore del dentista?!». Effettivamente, per andarci mi dovevano promettere che dopo la visita mi avrebbero portato in cartoleria a comprare materiale per i lavoretti. Nulla di più comodo, dato che lo studio dentistico si trovava proprio sopra una cartoleria!

### Che cosa le piace di più del suo lavoro?

Sono indipendente, in pratica il capo di me stessa. Inoltre, il mio lavoro è molto variato, perché ogni paziente ha i denti diversi. Ma, soprattutto, il mio lavoro è utile perché mi permette di aiutare gli altri. E visto che le persone avranno sempre bisogno di un dentista, non resterò mai disoccupata!

### Anche lei va dal dentista?

Ma certo. E come molte altre persone, anche i dottori i dentisti a volte sono un po' pigri e dimenticano di farsi controllare i denti. I miei denti non sono necessariamente più sani di quelli di tanti altri!



### QUIZ

## Sei esperto/a di denti? Partecipa al nostro QUIZ!

Le risposte sono in fondo all'ultima pagina.

#### 1. Quante setole ha uno spazzolino da denti?

- a) tra 250 e 700
- b) tra 1500 e 6000
- c) tra 830'000 e 1 milione



#### 2. Dopo aver mangiato, dopo quanto tempo dovresti pulirti i denti?

- a) subito dopo il pasto (10 min.)
- b) un'ora dopo
- c) mai



#### 3. Quanti denti ha una tartaruga?

#### 4. Che funzione hanno i vari denti? Collega le lettere alle cifre!

- a) I canini...
- b) Gli incisivi...
- c) I molari...
- 1) ...a masticare la crosta del pane.
- 2) ...ad addentare una mela.
- 3) ...a inghiottire una banana.

#### 5. Quale animale ha il maggior numero di denti?

#### 6. In un palazzo rosso, attorno a un grande tappeto rosso, ci sono 32 signore vestite di bianco. Chi sono?

#### 7. Le lettere sono messe alla rinfusa...

#### Riesci a ricomporre delle parole di senso compiuto?

ignula  
idtsenta  
urolrufo  
gangiev





## Di tutto un po'

### La regola d'oro

3x3: pulirsi i denti tre volte al giorno per tre minuti garantisce un sorriso sano e smagliante.

### I denti degli animali

L'elefante ha i denti più lunghi (le zanne), il delfino ne ha più di tutti (oltre 200). La giraffa ne ha tanti quanti l'uomo (32). Gli squali perdono i denti tutte le settimane e così nel corso della loro vita arrivano ad averne più di 20'000!

### Le merende acide

Gli acidi contenuti in determinati frutti danneggiano i denti. Una mela a merenda? Non c'è di meglio! Se dopo averla mangiata ti sciacqui i denti con dell'acqua, proteggi i tuoi denti. Meglio ancora se dopo la mela consumi un prodotto a base di latte (latte, yoghurt naturale, formaggio); in questo modo neutralizzi gli acidi!

### C'è zucchero e zucchero!

Esistono diversi tipi di zucchero. Certamente conoscerai lo zucchero cristallino bianco, che si aggiunge al tè. Anche i prodotti a base di latte e la frutta, però, contengono zucchero! Quindi, dopo aver consumato cibi e bevande contenenti zucchero naturale, per esempio il miele o un succo di frutta, bisogna lavarsi i denti. Solo i prodotti dolci con il simbolo del dentino felice sotto l'ombrello non danneggiano i denti.

### Bebè con i denti

Nei bebè, i primi denti da latte spuntano tra i sei e sette mesi. Vi sono però anche bebè che nascono già con i denti!

Per ulteriori informazioni su questi temi: [www.sso.ch](http://www.sso.ch)

## CONCORSO

# I dentisti del futuro

Partecipa al nostro concorso di disegno «Come immagini i dentisti e gli studi dentistici del futuro?». Prendi carta e colori e dai libero sfogo alla tua fantasia!

Invia il tuo disegno entro il 15 aprile 2014 al seguente indirizzo:

SSO – Servizio stampa e d'informazione, Postgasse 19, casella postale, 3000 Berna 8.

I tre disegni più belli vinceranno una clessidra di legno a forma di cocodrillo e un libretto con consigli per curare i denti. Il vincitore o la vincitrice del primo premio riceverà inoltre uno spazzolino elettrico a ultrasuoni per bambini (Philips Sonicare For Kids), pensato proprio per le loro mani e i loro denti. Infatti ha un'impugnatura ergonomica, iverse testine e diversi cicli di pulizia a seconda dell'età del bambino. Questo spazzolino pulisce in maniera ottimale i denti e fa sì che l'igiene orale quotidiana si trasformi in un divertimento: grazie a una melodia, i bambini sanno quando devono cambiare la zona di pulizia.



In tre minuti, Cocco attraversa i vari continenti e strada facendo incontra diversi animali. (Foto: ZIG ZAG GmbH)

Le risposte del quiz 1. b / 2. a / 3. Neanche uno! / 4. a-2, b-3, c-1 / 5. Il delfino (200 denti) / 6. I denti! Il tappeto rosso è la lingua. / 7. Lingua, dentista, fluoruro, gengiva

## CARTOON



© Biedermann

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft  
Société suisse des médecins-dentistes  
Società svizzera odontoiatri  
Swiss Dental Association

# SSO

I nostri dentisti.

Impressum Commissione centrale d'informazione, Olivier Marmy / Servizio stampa e d'informazione SSO, casella postale, 3000 Berna 8 Redattori responsabili Felix Adank e Camille Barras  
Ideazione grafica Atelier Richner, Berna Layout Claudia Bernet, Berna Stampa Stämpfli Publikationen AG, Berna Fotografie iStockphoto, Fotolia, LWL, Camille Barras, ZIG ZAG GmbH Copyright SSO