

Denti da latte sani

**Opuscolo informativo
della Società svizzera
odontoiatri SSO**

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

SSO



I denti da latte sono importanti per lo sviluppo del bambino.

Per un bambino avere denti da latte sani è importante per masticare e per il suo stato di salute generale. Se un bambino è malato, è ancora più importante avere cura della sua igiene e salute orale.

Se si vogliono mantenere sani i denti per tutta la vita, conviene evitare che i denti da latte vengano intaccati dalla carie.

La carie è una malattia dei denti dolorosa, che però nella maggior parte dei casi può essere evitata. Per questo motivo, la cura della carie non è riconosciuta dalle casse malati.

Niente zucchero, niente carie!

Le carie si formano se si consumano spesso bevande e cibi contenenti zucchero e se si trascura l'igiene orale.

In poco tempo, i batteri presenti nella placca (la patina che si forma sui denti) trasformano gli zuccheri in acidi, che possono attaccare e distruggere i denti. Per questo motivo, pulite i denti del vostro bambino dopo ogni pasto. Gli spuntini e le bibite che risparmiano i denti, ossia quelli con il simbolo del dentino felice sotto l'ombrello, non contengono zucchero.

I lattanti

Allattamento e sete

Il fabbisogno di liquidi dei neonati è coperto dai pasti a base di latte. Quando fa particolarmente caldo, il miglior rimedio contro la sete è l'acqua del rubinetto o del tè non zuccherato.

Bibite sconsigliate

Tè per bambini contenenti zucchero, succhi di frutta, sciroppi e tè freddo.

Quando il bambino è nel suo lettino o nella carrozzina non dategli mai il biberon come fosse un succhiotto. Succhiare in continuazione dal biberon o dal seno può provocare carie. Evitate inoltre le aggiunte per il biberon contenenti zucchero o le pappe zuccherate, e non intingete mai il ciuccio nel miele o nello zucchero.

Dopo i 12 mesi basta biberon!

Quando il bambino compie un anno, si consiglia di passare dal biberon alla tazza.



Buono a sapersi!

Quando spuntano i primi dentini

Di norma la dentizione non crea problemi particolari ai bambini. I massaggi alle gengive con uno spazzolino morbido o gli anelli da mordere possono comunque aiutare. Se il bambino ha molto male, si può ricorrere a un po' di gel per la dentizione o ai globuli omeopatici senza lattosio.

Iniziare da subito a pulire i denti

I neonati esplorano il mondo con la bocca e la lingua. Questa caratteristica può essere sfruttata per abituarli allo spazzolino. Non appena spuntano i primi dentini (tra i tre e gli otto mesi), è necessario pulirli con uno spazzolino morbido per bambini e una punta di dentifricio a una bassa concentrazione di fluoruri specifico per bambini.

Quando il bambino è un po' più grande, si può fare leva sul suo desiderio di imitare i grandi e pulire i denti insieme a lui, mostrandogli in maniera ludica come usare lo spazzolino. Ben presto, il vostro bambino vorrà pulire i denti da solo: lasciatelo fare, ma poi date sempre una ripassata finale ai suoi dentini.

Gli spuntini dopo i 12 mesi

Evitate:

- le barrette contenenti cioccolato, frutta secca, zucchero o miele
- il cioccolato, le caramelle, i lecca lecca, i gelati, la frutta secca
- le patatine e altri spuntini salati
- le bevande contenenti zucchero (soft drink, tè freddo, sciroppi, bevande energetiche, succo di mele)
- la frutta nelle confezioni da spremere

Preferite:

tutti i prodotti con il logo del dentino felice sotto l'ombrello, nonché:

- la frutta fresca
- la verdura cotta o cruda: cetrioli, patate, zucchine, finocchi
- i cereali: pane, miglio, mais, riso
- i latticini: latte intero, yogurt e ricotta naturale, formaggio semigrasso
- le bevande da preferire sono l'acqua del rubinetto, l'acqua minerale (senza zucchero né aromi) e il tè (freddo o caldo) non zuccherato
- le noci
- i cracker
- il sale addizionato di fluoruro

Lo zucchero provoca la carie anche nei bambini piccoli

Lo zucchero distrugge i denti

I cibi zuccherati vanno consumati solo dopo i pasti principali perché lo zucchero provoca la carie.

Consumare i cibi zuccherati in un'unica occasione è meno pericoloso per i denti che consumare la stessa quantità in tante piccole porzioni.

I resti di cibo contenenti zucchero vanno rimossi dai denti al più presto con lo spazzolino.

Lo zucchero crea dipendenza e invoglia a consumarne sempre di più. Il consumo frequente di cibi o bevande zuccherate va a scapito del consumo di cibi più sani, rovina l'appetito e può causare sovrappeso. Chi consuma più di 25 grammi di zucchero al giorno, deve permettere ai denti di remineralizzarsi. Il modo migliore è lavarli tre volte al giorno con un dentifricio contenente fluoruro.

Due spuntini al giorno sono più che sufficienti.

Ecco come pulire i denti dei bambini

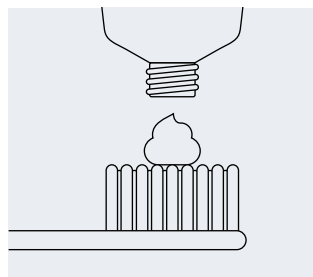
Pulire i denti non appena spunta il primo dentino

Spazzolare i denti facendo movimenti verticali (su e giù) che comprendano anche le gengive (III. 2 e 3)

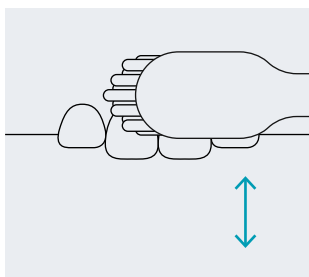
Le superfici masticatorie vanno pulite con piccoli movimenti orizzontali (III. 4).

Sciacquare i denti con poca acqua. In questo modo il fluoruro protegge più a lungo i denti.

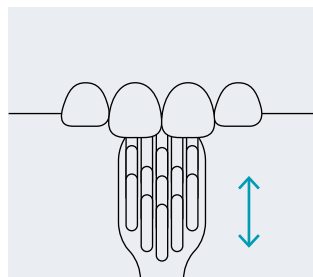
Infine pulire la lingua passando due-tre volte lo spazzolino procedendo dal fondo verso la punta della lingua. I bambini si divertono e così facendo i denti rimangono puliti più a lungo.



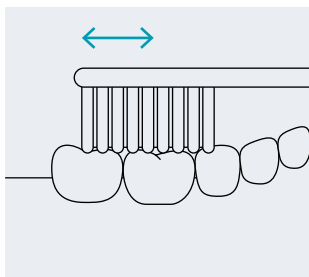
III. 1



III. 2



III. 3



III. 4

Ecco come mantenere sani i denti da latte

- Non abituate il bebè al gusto dolce.
- Non fategli succhiare in continuazione il biberon o il seno.
- Non intingete mai il ciuccio nel miele o nello zucchero.
- Lavate i denti del bambino dal momento in cui spunta il primo dentino usando un dentifricio contenente fluoruro.
- Dopo i 12 mesi pulite i denti del bambino almeno due volte al giorno.
- È consigliabile portare il bambino la prima volta dal dentista a partire dai due anni.

Istituti di medicina dentaria delle università di Basilea, Berna, Ginevra e Zurigo

SVK-ASP: Associazione svizzera di odontoiatria pediatrica

SSPRE: Società svizzera di odontoiatria preventiva, restaurativa e estetica

SSGO: Società svizzera di ginecologia e ostetricia

SSP: Società svizzera di pediatria

kinderärzte.schweiz: Associazione professionale dei pediatri di base

ASICMP: Associazione svizzera delle infermiere consulenti materno-pediatriche

www.sso.ch

Responsabile del progetto:
prof. dr. Adrian Lussi, Università di Berna

Redazione: Marco Tackenberg,
Servizio stampa e d'informazione
SSO

Fotografie: iStock

Concetto grafico: Definitiv Design AG

Stampa: Ediprim AG