



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

Opuscolo informativo

Denti da latte sani



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

Denti da latte sani sono importanti per la masticazione e per lo stato di salute generale del bambino.

In un bambino malato l'igiene orale e la salute bucco dentale sono ancora più importanti.

Proteggere i denti da latte dalla carie è fondamentale per conservare denti sani in età adulta.

La carie è una malattia dei denti dolorosa. Nella maggior parte dei casi può tuttavia 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 il 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 aiutare. In caso di forte dolore, 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 piccola quantità di dentifricio a bassa concentrazione di fluoruro specifico per bambini.

Quando il bambino è un po' più grande, approfittate del suo desiderio di imitare i grandi e pulite 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 in purea 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.

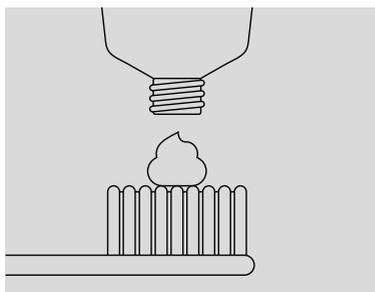
I resti di cibo contenenti zucchero vanno rimossi dai denti al più presto con lo spazzolino.

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 preoccuparsi che i suoi denti possano remineralizzarsi. Il modo migliore è lavarli tre volte al giorno con un dentifricio contenente fluoruro.

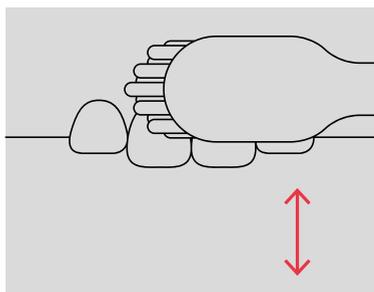
Due spuntini al giorno sono più che sufficienti.

Ecco come pulire i denti dei bambini

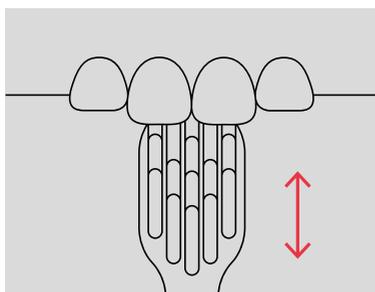
Pulire i denti non appena spunta il primo dentino



III. 1



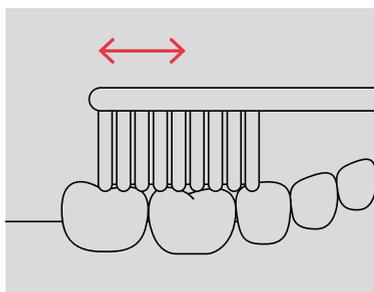
III. 2



III. 3

Spazzolare i denti facendo movimenti verticali (su e giù) fin oltre il bordo delle gengive (III. 2 e 3).

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



III. 4

Sciagquare 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.

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

pediatria svizzera: Società svizzera di pediatria

Kinderärzte Schweiz: Associazione professionale dei pediatri di base

ASCGB: Associazione svizzera Consultorio genitori-bambino

Responsabile del progetto:

prof. dr. Adrian Lussi, Università di Berna

Redazione:

Marco Tackenberg, Comunicazione SSO

Fotografie: iStock

Ulteriori informazioni:

www.sso.ch