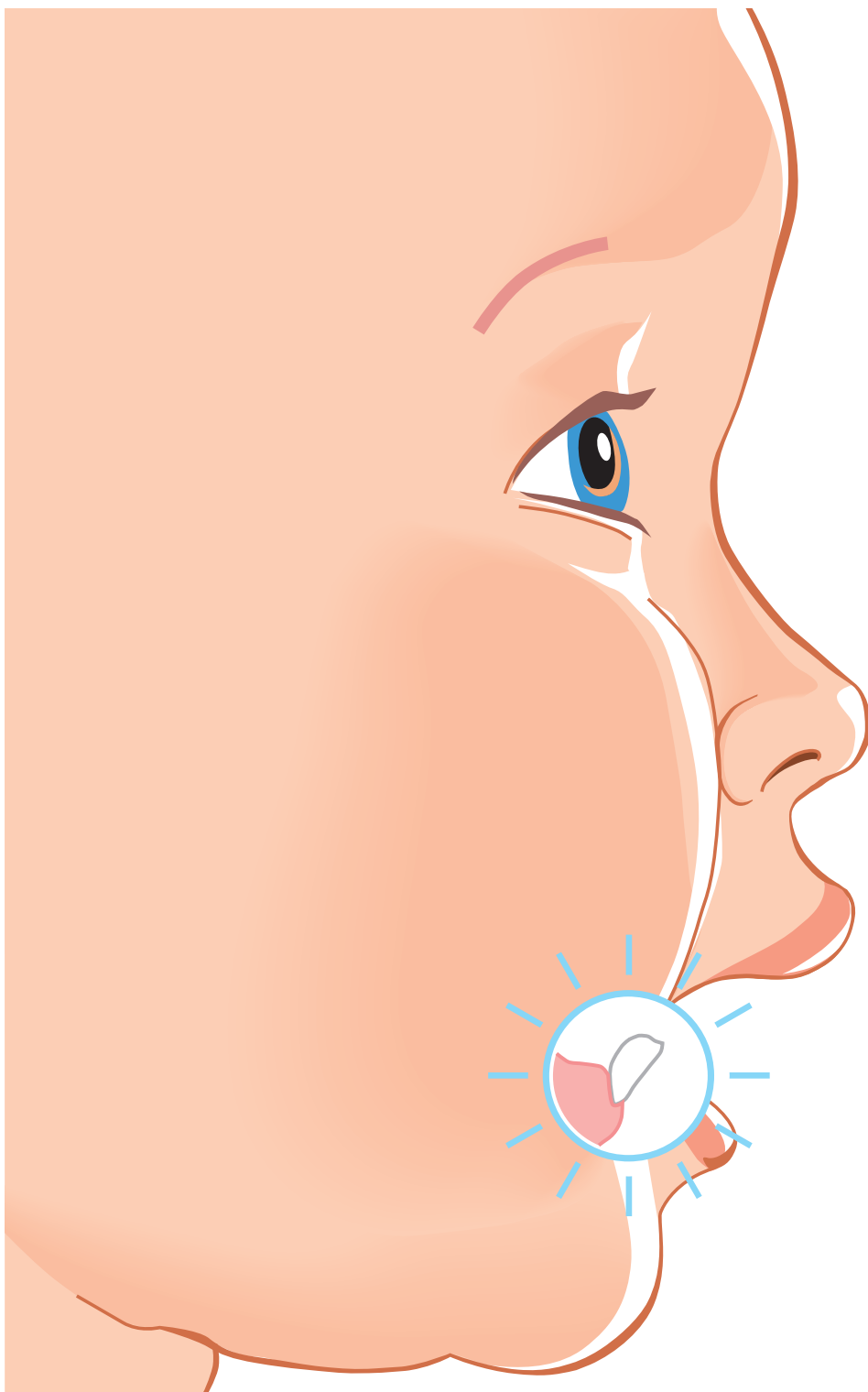


Denti sani.

Un regalo per tutta la vita.



Compilato da V. Steinegger e H. Villiger, igieniste dentarie CRS

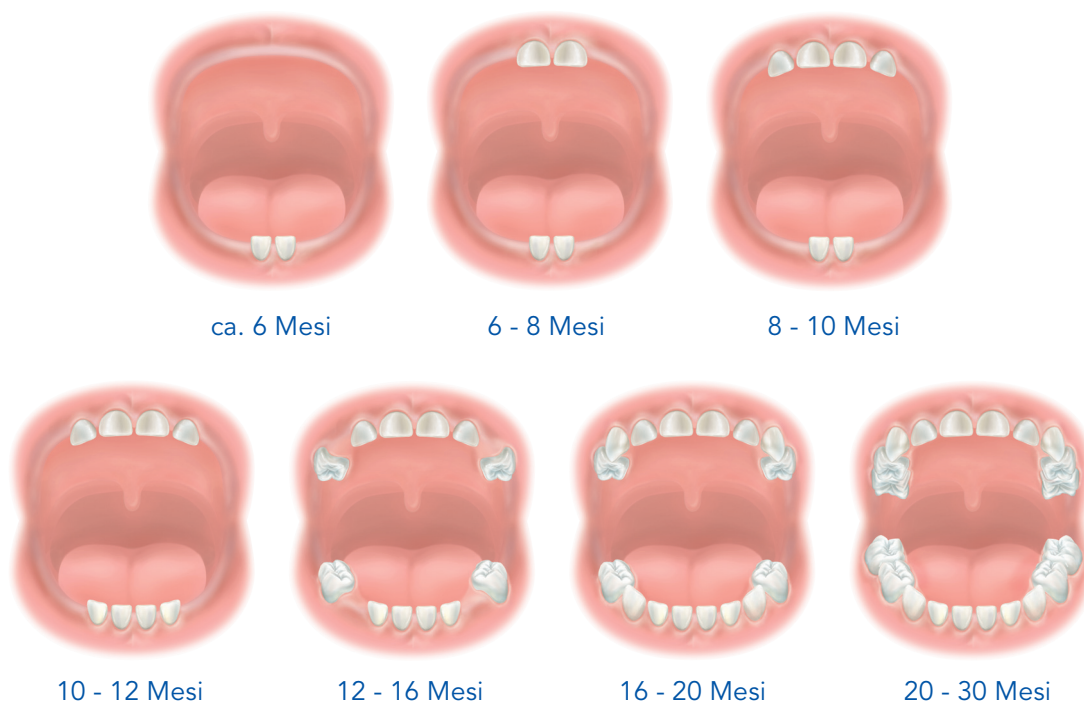
Il vostro bambino verso la salute della bocca e il benessere

Lo sviluppo invisibile della dentatura

- Nel 4° mese di gravidanza si mineralizzano le prime papille dei denti di latte.
- 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.
- Per natura, i denti sono sani. Al momento dell'eruzione nel cavo orale, tutti i denti sono privi di carie.

I denti di latte escono allo scoperto

Di norma, l'eruzione dei denti avviene nell'ordine seguente:



Problemi di dentizione: ecco i rimedi

Posta una buona igiene orale e un regolare, 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 un gel senza zucchero e di rinunciare ai globuli omeopatici contenenti lattosio. In alternativa, si può ricorrere ai globuli a base di xylite, che sono privi di lattosio: essi vanno però usati con moderazione, poiché possono provocare la diarrea.

La salute dei denti di latte è essenziale per avere denti sani tutta la vita

I denti di latte caratterizzano la bocca infantile per 3-8 anni, e svolgono una funzione importante: essi tengono infatti lo spazio per i denti permanenti. E solo denti di latte privi di carie sono in grado di creare e mantenere lo spazio necessario per uno sviluppo sano dei secondi denti.

Lo zucchero fa ammalare i denti di latte

Come i denti permanenti, anche i denti di latte temono soprattutto lo zucchero. La parola d'ordine è quindi: **controllare il consumo di zucchero e ridurre la frequenza.**

Ecco alcuni consigli:

- allattare il più a lungo possibile, poi passare ai bicchieri per bambini;
- non mettere mai sul ciuccio sostanze zuccherate come lo sciroppo, il miele o simili;
- 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 o succhi d'arancia/di frutta diluiti: lo zucchero e gli acidi sono doppiamente nocivi per i denti e possono causare la carie;
- evitare gli spuntini dolci, e tra un pasto e l'altro scegliere solo alimenti non zuccherati: frutta fresca, verdura fresca, pane, fette biscottate, latte, tè o acqua;
- per principio, servire i dolciumi sotto forma di dessert, soltanto dopo i pasti principali e in dosi moderate;
- per i bambini più grandicelli, dare la preferenza ai dolciumi che non nuocciano ai denti.

Occhio all'igiene: per i denti di latte ci vuole il buon esempio dei grandi

Le tettarelle e i cucchiari non dovrebbero essere leccati (per provare il gusto o la temperatura) dalla mamma, dal papà o dalle altre persone che accudiscono il bambino. Così facendo, si rischia di trasmettere dei batteri e di incrementare l'attività della carie nel lattante, anche se va detto che questo avviene sempre in combinazione con un frequente consumo di zucchero.

I fluoruri proteggono anche i denti di latte contro la carie

- L'approvvigionamento di base con sale da cucina contenente fluoro (pacchetto bianco-verde) inizia solo dopo il passaggio a cibi solidi, poiché le pappe non vanno salate.
- Dal momento dell'eruzione del 1° dente, usare lo spazzolino da denti 1 volta al giorno con una porzione di dentifricio per bambini (tenore di fluoruro 0.025% F⁻) grande come un pisello. Dall'età di 2 anni, pulire i denti 2 volte al giorno con dentifricio per bambini.
- Fino all'età di 6 anni utilizzare un dentifricio per bambini con tenore ridotto di fluoruro.
- Dai 6 – 12 anni passare a un dentifricio junior (tenore di fluoruro 0.1% – 0.15%).
- Dall'età di 6 anni, e di preferenza per tutta la vita, 1 volta alla settimana trattare i denti con un gel fluorurato (tenore di fluoruro 1.25%). In aggiunta alla pulizia dei denti, 1 volta al giorno risciacquare la bocca con un collutorio al fluoruro (tenore di fluoruro 0.025%).

Cura della bocca e dei denti di latte: insegnare l'igiene come se fosse un gioco

- Sin dalla nascita, cercare di pulire il cavo orale con un morbido fazzolettino di garza, scrupolosamente ma con delicatezza, senza mai forzare il bambino.
- Far giocare il bambino con un anello da dentizione o con un cosiddetto spazzolino per principianti.

- Cominciare il più presto possibile a occupare le mani del bambino con uno spazzolino da denti per principianti.
- Pulire i denti dopo ogni pasto principale e dopo ogni spuntino dolce.
- Aiutare affettuosamente il bambino a pulirsi i denti e controllare che lo faccia correttamente. Fino all'8° anno d'età, 1 volta al giorno i genitori dovrebbero completare la pulizia dei denti, o almeno aiutare il bambino.
- I genitori devono dare il buon esempio e pulirsi i denti insieme ai bambini.
- Tecnica corretta di pulizia: inizialmente pulire solo le superfici di masticazione, poi anche l'esterno. Iniziare a fare esercizi con la pulizia della superficie interna (lato della lingua) soltanto quando il bambino è in età da asilo, secondo il motto: „Sopra, fuori, dentro – e si comincia da dietro.“

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 i denti permanenti.

Consigli:

- preferire in ogni caso un ciuccio di forma arrotondata a un modello morbido e piatto;
- non appena possibile, mettere a disposizione il ciuccio soltanto per addormentarsi o se il bambino è molto stanco o non sta bene. Non lasciare mai in giro il ciuccio e conservarlo al di fuori della portata dei bambini;
- a partire dai 3, al più tardi 4 anni, fare in modo che il bambino perda l'abitudine del ciuccio; ma attenzione al pollice;
- agendo con tatto e pazienza, far perdere al bambino l'abitudine di succhiare le dita o il pollice; prestare la massima attenzione al controllo;
- se i tentativi di far perdere l'abitudine al bambino si rivelano vani, consultare l'igienista o il dentista.

La prima visita allo studio del dentista: la scoperta di un nuovo mondo

La situazione ideale è data se il bambino ha l'opportunità di visitare per la prima volta lo studio del dentista quando non esiste ancora alcuna necessità evidente di curare i denti. In questo modo, egli ha la possibilità di familiarizzarsi con lo studio e con il personale. Se un bambino di 2-3 anni visita per la prima volta lo studio dell'igienista o del dentista insieme alla mamma o al papà, dovrebbe essere incoraggiato a mostrare i dentini come se si trattasse di un gioco. Per sentirsi a suo agio, può sedersi in grembo alla mamma o al papà. Dopo questa prima visita, si consiglia di portare il bambino una volta all'anno dall'igienista o dal dentista per il normale controllo.