

Denti di latte sani



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft

Société Suisse d'Odonto-stomatologie

Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia

SSO

I denti di latte sono importanti per lo sviluppo del bambino

Per un bambino avere denti di latte sani è importante per masticare e per la sua salute in generale.

Evitare che i denti di latte vengano intaccati dalla carie è importantissimo per avere denti sani per tutta la vita.

La carie è una malattia dei denti dolorosa ma evitabile. Per questo motivo, la cura della carie non è riconosciuta dalle casse malati.



Niente zucchero - niente carie!

I buchi nei denti (caries) si formano consumando di frequente bevande e cibi zuccherati e trascurando l'igiene orale.

In pochi minuti, i batteri della placca (la patina che si forma sui denti) trasformano gli zuccheri in acidi, che possono attaccare e distruggere i denti. Non dimenticate, quindi, di pulire i denti del vostro bambino dopo ogni pasto. Gli spuntini tra i pasti non devono contenere zucchero né in forma solida né liquida.



I lattanti

Allattamento e sete

Il bisogno di liquidi del neonato viene soddisfatto con i pasti a base di latte. Quando fa particolarmente caldo, il miglior rimedio contro la sete è l'acqua del rubinetto.

Sconsigliati, in quanto contengono zucchero, sono invece tè per bambini, succhi di frutta, sciroppi e tè freddo.

Quando il bambino è a letto o nella carrozzina non dategli mai il biberon come fosse un succhiotto.

Succhiare prolungatamente dal biberon o dal seno può provocare la carie. Non utilizzate aggiunte contenenti zucchero per il biberon o pappe e non intingete mai il succhiotto nel miele o nello zucchero.



**Dopo i 12 mesi basta
con il biberon!**

Dopo il compimento del primo
anno di vita è adeguato passare
dal biberon alla tazza.



Buono a sapersi!

I batteri della carie possono essere trasmessi

Evitate di mettere in bocca il succhiotto o il cucchiaino che poi date al vostro bambino per evitare di trasmettergli i batteri che promuovono la carie.



Quando i bebè mettono i denti

Di norma la dentizione non crea problemi particolari ai bambini. Massaggiare le gengive con uno spazzolino morbido o mordere su appositi anelli può comunque aiutare il bambino. In caso di forti dolori, si può ricorrere a un po' di gelatina per la dentizione. I globuli omeopatici per lenire i dolori contengono spesso lattosio e possono quindi provocare la carie.



Pulire i denti appena spunta il primo dentino

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 (all'incirca tra i sei e gli otto mesi), è necessario pulirli con uno spazzolino morbido per bambini e una piccola porzione (grandezza di un pisello) di dentifricio al fluoruro per bambini.

Quando il bambino è più grande, si può fare leva sul suo desiderio di imitare i grandi e pulire i denti insieme mostrandogli l'uso dello spazzolino sotto forma di gioco. Ben presto, il vostro bambino vorrà spazzolare i denti da solo: lasciatelo fare, ma poi date sempre una passata finale ai suoi dentini.



Lo zucchero provoca la carie anche nei bambini piccoli

Lo zucchero distrugge i denti

I cibi zuccherati vanno consumati solo ai pasti principali. Lo zucchero provoca la carie.

Consumare i cibi zuccherati in una volta 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 entro 10 minuti con lo spazzolino.

Il consumo frequente di cibi o bevande zuccherate soppianta cibi più sani, rovina l'appetito e può causare sovrappeso.

Due spuntini al giorno sono sufficienti.



Cosa mangiano i bimbi dopo i 12 mesi?

Da evitare:

barrette contenenti
cioccolato, frutta secca,
zucchero o miele

cioccolato, caramelle,
gelati, frutta secca

patatine e altri
spuntini salati,
spezie troppo forti

bevande zuccherate
limonate, tè freddo,
sciroppo, bevande
energetiche.



Sono indicati:

frutta fresca

una delle porzioni quotidiane di frutta può essere sostituita da un succo di frutta

verdura (cotta)

carote, patate, zucchine, finocchi

cereali

pane, miglio, mais, riso, gallette di riso

latticini

latte di proseguimento adattato, yogurt per bambini e ricotta naturale, formaggio semigrasso

le bevande migliori sono l'acqua del rubinetto e l'acqua minerale (senza zucchero né aromi)



Ecco come pulire i denti dei bambini

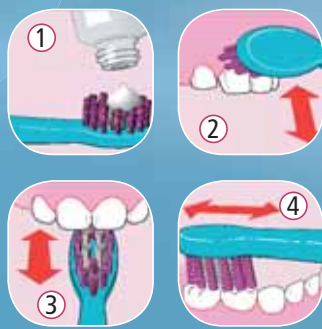
Pulire i denti sin dal primo dentino di latte

Pulite i denti con movimenti verticali (su e giù) fin sulle gengive (2+3)

Le superfici di masticazione vanno pulite con piccoli movimenti orizzontali (4).

Non sciacquate i denti con l'acqua, basta sputare i resti di dentifricio. In tal modo il fluoro protegge più a lungo i denti.





Riassumendo,..

Ecco come mantenere sani i denti di latte

**Non abituate il bebè
al gusto dolce.**

**Non lasciatelo
succhiare in continua-
zione dal biberon
o dal seno.**

**Non mettete mai in
bocca succhiotti,
cucchiai o altro prima
di darli al bambino.**

**Non intingete mai il
succhiotto nel miele o
nello zucchero.**

**Lavate i denti del
bambino sin dal primo
dentino con un
dentifricio al fluoruro.**



Dopo i 12 mesi lavate i denti del bambino almeno due volte al giorno.

Non date più al bambino il biberon dopo che ha compiuto un anno.

E' consigliabile andare la prima volta dal dentista all'età di due anni.



Impressum

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

ASP Associazione svizzera
di pedodonzia

SVPR / SSOPR Società
svizzera di odontoiatria
preventiva e restaurativa

SSGO Società svizzera di
ginecologia e ostetricia

SSP Società svizzera di
pediatria

FPP Forum per la pediatria
pratica

ASISP Associazione
svizzera delle infermiere
pediatriche visitatrici

Il presidente della
Commissione
Prof. Dott. Adrian Lussi,
Università di Berna

11.4.2006

Grafik-Atelier Mauslick, Biel

Druck: Jorzi/AG, Biel



www.sso.ch