

# BREVE GUIDA ALLA SALUTE ORALE DEL BAMBINO



“DENTI DA LATTE O DECIDUI” sono i denti che vengono poi sostituiti da quelli permanenti.  
Servono a masticare il cibo, parlare bene, mantenere lo spazio per i denti permanenti e sorridere!

## È IMPORTANTE CURARLI

## IGIENE ORALE

È necessario iniziare a spazzolare i denti non appena fanno la loro comparsa in bocca (dai 6 mesi circa) usando uno spazzolino morbido e un chicco di riso di dentifricio al fluoro (con almeno 1000 ppm di fluoro) fino a 3 anni, due chicchi di riso di dentifricio al fluoro dopo i 3 anni, tre chicchi di riso di dentifricio al fluoro dopo i 6 anni. L'igiene orale del bambino è affidata ai genitori almeno fino ai 6 anni!

### LAVARE I DENTI ALMENO DUE VOLTE AL GIORNO

Lavare la superficie esterna ed interna e molto accuratamente la superficie masticatoria dei molari. Dopo il consumo di dolci, se si è fuori casa e non è possibile lavare i denti, sciacquare almeno la bocca con acqua.



## CAUSE DI CARIE PRECOCE

- Frequente consumo tra i pasti principali di merende e bevande zuccherate.
- Uso serale e notturno del biberon senza lavare i denti.
- Allattamento prolungato oltre l'anno di vita senza lavare i denti.
- Scarsa igiene orale.

Le patologie che colpiscono i denti decidui sono le stesse dei denti permanenti e possono causare dolore e ascessi, problemi di alimentazione con conseguente ritardo della crescita, difficoltà nel parlare, alterazioni dei denti permanenti e disturbi del sonno (per il dolore); è perciò importante curare l'igiene e la salute orale fin da piccoli.

## ALIMENTAZIONE

Il bambino non deve addormentarsi con il biberon contenente latte o succo di frutta in bocca! Fare attenzione al consumo di bibite zuccherate come bevande gassate, tè zuccherati e succhi di frutta. Queste bevande, oltre a contenere molto zucchero, sono acide e causano la demineralizzazione dello smalto dei denti, favorendo la comparsa di carie. Concentrate l'assunzione di cibi dolci in un unico momento della giornata, quando è possibile lavare i denti subito dopo. In ogni caso è bene evitare spuntini continui, ma limitarsi ai 5 pasti principali. Per la merenda, preferire il consumo di cibi non zuccherati, ad esempio formaggio, prosciutto, yogurt bianco, frutta secca, verdura o un frutto (attenzione! Anche il consumo troppo frequente durante la giornata di frutta molto dolce può favorire la carie). Attenzione anche agli zuccheri “nascosti”, ad es. nelle patatine, nei crackers e nel pane di produzione industriale: leggere gli ingredienti sulle etichette!

