

I 5 ALLEATI

PER LA PREVENZIONE DENTALE DEI TUOI BAMBINI

Dott. Alessandro Verdino - Dott.ssa Lidia Miano



COME
INSEGNARE AI
PROPRI FIGLI
AD AVERE LA
MASSIMA CURA
PER L'IGIENE
ORALE

ZEROVENTI™

Un bel sorriso è l'obiettivo di tutti ma, per poterlo ottenere, bisogna riconoscere che la salute orale è un traguardo che va raggiunto con impegno e costanza.

Per avere una bocca sana ed evitare l'insorgere di problemi come le carie, è necessario imparare già dall'età infantile a prendersi cura della propria igiene orale.

È quindi doveroso come genitore **insegnare ai tuoi figli le abitudini e tecniche corrette e tutto quello che può danneggiare il loro sorriso**, così da trasmettere l'importanza della prevenzione.

In questo modo il bambino acquisirà sempre più consapevolezza di come curare la propria bocca ed il proprio sorriso, avendo a disposizione le "armi" giuste per poterlo fare.

Naturalmente, se inizi ad educare i tuoi bambini fin dalle prime fasi della dentatura decidua (i denti da latte), puoi anche monitorare lo sviluppo del viso e di quelle strutture che andranno a fare da contorno al loro sorriso.

La bocca è infatti sede di funzioni fondamentali per la crescita, in quanto la masticazione, la deglutizione, la fonazione e la respirazione sono strettamente correlate e possono influenzare lo sviluppo del cavo orale.

La salute orale è un obiettivo relativamente facile da raggiungere, ma solo un'applicazione sistematica e regolare garantisce risultati validi e duraturi nel tempo.

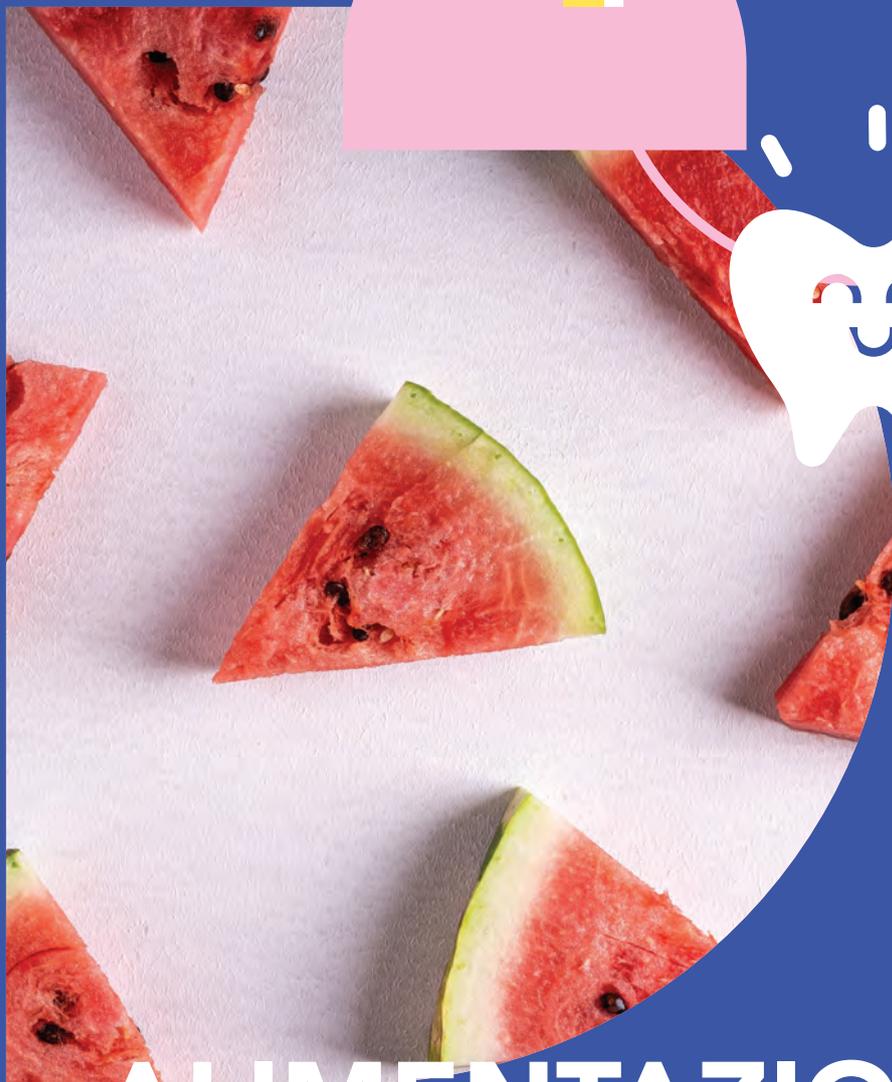
Per questo è necessario il tuo intervento da genitore per quanto riguarda la salute di denti e bocca dei tuoi bambini.

Nessun bimbo sarebbe in grado di acquisire da solo le giuste informazioni che saranno fondamentali per tutta la durata della sua vita.

Proprio per questo motivo abbiamo deciso di scrivere questa guida.

Il nostro obiettivo è insegnarti tutto quello che c'è da sapere per trasmettere ai tuoi figli l'importanza dell'averne una giusta igiene orale e mostrar loro gli strumenti per ottenerla.

1



ALIMENTAZIONE CORRETTA

4

Un'**alimentazione corretta** è fondamentale per la salute in generale, ma soprattutto per la salute dei denti.

La maggior parte delle tisane per l'infanzia contiene zuccheri cariogeni.

Quindi, dai primi giorni di vita, **non dovresti** dare bevande zuccherate con il biberon.

Questa cattiva abitudine può essere responsabile, quando i denti erompono in bocca, di carie multiple (quadro clinico identificato come sindrome da biberon) Quando tuo figlio diventa qualche anno più grande, rischia di ammalarsi di carie prevalentemente per l'assunzione frequente di cibi o bevande zuccherate, soprattutto tra un pasto e l'altro.

Sono particolarmente pericolosi i cibi zuccherati che aderiscono ai denti (ad es. miele, cioccolato, caramelle gommosi, etc...) e bevande zuccherate e acide.

È quindi meglio consumare zuccheri nei pasti principali, e insegnare al tuo bambino a spazzolarsi i denti subito dopo i pasti (spazzolando per almeno 3 minuti).

Quando tuo figlio diventa adolescente, soprattutto se ha un apparecchio ortodontico che rende più difficile una corretta igiene orale, deve porre molta attenzione

all'alimentazione.

Infatti i ragazzi di quell'età consumano spesso merende dolci, succhi di frutta e bevande gassate e iniziano a frequentare i fast-food.

Se a queste abitudini si associa una scarsa igiene orale, l'adolescente ha un alto rischio di ammalarsi di carie.

È importante inoltre abituare i tuoi bambini a pasti regolari e cadenzati, evitando così quegli spuntini ripetuti che contribuiscono all'accumulo di placca e all'eventuale insorgenza di carie.



IGIENE ORALE

È davvero fondamentale insegnare ai tuoi figli a mantenere una buona igiene orale, lavando i denti dopo ogni pasto, in modo tale da evitare che gli zuccheri permangano nel cavo orale a lungo.

Il momento più importante, che non va mai sottovalutato è quello della sera, prima di andare a dormire.

Proprio per questa ragione, ti invitiamo a far lavare i denti ai tuoi figli subito dopo cena, senza posticipare al momento prima di andare a dormire, per evitare che il bambino, ormai stanco ed assonnato, lavi i denti in maniera rapida e superficiale.

Proprio durante la notte, quando l'azione detergente della saliva si riduce, la carie si può sviluppare più facilmente.

Nei primi due anni di vita le manovre di igiene devono essere eseguite dal genitore, prima con una garza umida poi con uno spazzolino con la testina molto piccola e il manico di dimensioni adatte alla mano dell'adulto.

COME LAVARE CORRETTAMENTE I DENTI AI TUOI FIGLI:

- Inizia dai denti dell'arcata superiore, spazzolando prima le superfici masticatorie con movimenti "avanti e indietro".
- Poi le superfici esterne e per ultime quelle interne con movimenti rotatori (facendo dei cerchietti).
- Ripeti l'operazione nei denti dell'arcata inferiore; per pulire le superfici interne dei denti frontali superiori e inferiori posiziona lo spazzolino verticalmente; assicurati di spazzolare ogni dente; soffermati per circa 20-30 secondi per ogni emiarcata (circa due minuti e mezzo-tre in totale come tempo effettivo di spazzolamento).
- Spazzola la lingua, sede di depositi di placca batterica





IL FLUORO

Il **fluoro** quando viene a contatto con il dente **augmenta la resistenza dello smalto alla carie, inibisce il metabolismo dei batteri presenti nella placca e remineralizza le zone del dente indebolite.**

Possono essere utilizzati dentifrici (fonte principale), collutori, gel ad applicazione professionale.

Il bambino fino ai 4-5 anni, età in cui impara a sputare e a sciacquare, deve utilizzare dentifrici a base di fluoro nella quantità pari ad un chicco di caffè.

Sebbene il fluoro sia un minerale che rafforza lo smalto dei denti, è necessario farne uso nelle giuste quantità, perché dosi eccessive possono essere causa di fluorosi dentale, che si manifesta con alterazioni di colore e di struttura dello smalto.





CONTROLLI PERIODICI

I bambini, sin dall'età di 4 anni, dovrebbero essere sottoposti a controlli dentistici in assenza di problemi, in modo tale da tenere sotto controllo la corretta igiene dei denti.

Inoltre, introducendo tuo figlio in uno studio odontoiatrico, riesce a **familiarizzare con l'ambiente**, le strumentazioni e il personale, instaurando un rapporto di reciproca fiducia.

Compito dello specialista è quello di indicare al tuo bambino le **corrette manovre di igiene orale quotidiana**, che come già dichiarato, rappresentano la misura preventiva ideale per il mantenimento della salute del cavo orale.

I diversi accorgimenti che partono da piccoli gesti quotidiani, rappresentano gli **elementi vincenti per garantire nel tempo un sorriso sano ai tuoi bambini in crescita**.

5



PREVENZIONE DELLE MALOCCLUSIONI

Condizioni funzionali, definite abitudini viziate (come succhiamento del ciuccio o del dito e la respirazione orale) sono in grado di influenzare negativamente l'accrescimento del viso e della bocca dei tuoi figli.

Eliminare le abitudini viziate può determinare il ritorno ad una occlusione normale.

È quindi opportuno intercettarle il prima possibile per evitare danni permanenti, che richiedono terapie ortodontiche complesse e di durata più lunga.

L'abitudine al succhiamento del dito può essere considerata come una fase normale dello sviluppo neuro-motorio del bambino.

Quando però persiste può essere interpretato come un comportamento regressivo, legato ad alterazioni della sfera affettiva (ad es. la nascita di un fratellino), come un sintomo di nevrosi derivante da situazioni indesiderate e di stress.

Numerosi sono i problemi che possono derivare dal succhiamento protratto nel tempo, tra cui mancanza di contatto tra i denti frontali, problemi nella masticazione e nel pronunciare suoni e l'instaurarsi di malocclusioni.

L'approccio con il bambino deve essere molto

sereno; è necessaria un'attenta valutazione del profilo psicologico per individuare il momento e il modo adatti a sospendere il comportamento nel modo meno traumatico possibile.

Il momento ottimale per rimuovere questa abitudine è intorno ai 3 anni, soprattutto nel periodo estivo, quando il desiderio di succhiare può essere rimosso dai giochi all'aperto.

Per rimuovere il succhiamento, in particolare del dito puoi:

- **Somministrare rinforzi positivi** (il bambino riceve un premio quando non succhia)
- **Ridurre la gradevolezza derivante dal succhiamento** (tintura amara sul dito, guantino di lana sulla mano....)
- **Fasciare il dito, ingrandendo le dimensioni in modo da evitarne l'inserimento in bocca**
- **Applicare dispositivi fissi intraorali che rendono meccanicamente impossibile il succhiamento.**



Un'altra alterazione funzionale è la **respirazione orale**, responsabile di un palato alto e stretto in cui i denti permanenti non hanno lo spazio per allinearsi in modo corretto.

Puoi riconoscere se tuo figlio è respiratore orale in base ad alcune caratteristiche come: labbra screpolate e non a contatto, occhiaie e naso stretto, alterazione del sonno, nervosismo apparentemente immotivato, concentrazione ridotta.

Può essere indicato l'intervento del dentista per recuperare il ridotto sviluppo osseo derivante dal mancato utilizzo del naso, espandendo il palato, esso stesso pavimento del naso.

Con questa guida speriamo di averti dato gli spunti giusti per guidare i bambini nel come prendersi cura della propria bocca e avere una giusta igiene orale

Ringraziandoti per la tua fiducia, ti aspettiamo per il **“Kids Dental Check-up”**.

Il pacchetto è rivolto ai bambini di età compresa tra i 4 e i 13 anni e prevede:

ZEROVENTI™



Ambientazione



Visita e Diagnosi



Test Salivare



Per ulteriori informazioni e prenotazioni ti invitiamo a contattare la segreteria:

Centro di Ortodonzia ed Odontoiatria Infantile
Via Monte Zebio, 30 - 00195 Roma
+39 06 68584525 Cell. +39 333 8210742
segreteria@zeroventi.eu