



Consigli di igiene dentale nei bambini

Le buone abitudini si prendono fin da bambini

Stabilire sin da subito delle buone abitudini è la chiave per avere **denti sani per tutta la vita**.



I primi denti da latte crescono intorno all'età di 6-8 mesi e iniziano a cadere per essere sostituiti da quelli permanenti a partire dai 5-7 anni. Anche se i denti da latte verranno sostituiti, è importante mantenerli sani. La carie nei denti da latte aumenta il rischio di carie nei denti permanenti.

Lavare i denti insieme ai propri bambini può essere una buona routine che pone le basi per il piccolo, per avere denti sani in futuro. I bambini hanno bisogno di aiuto con lo spazzolamento fino all'età di 10-12 anni circa.

Non bisogna lavarsi i denti necessariamente in bagno: durante la prima infanzia, si può sdraiare il bambino sul letto o sul fasciatoio con la testa rivolta verso l'adulto; quando il bambino è un po' più grande, intorno ai 3-4 anni, può sedersi sulle ginocchia dell'adulto e appoggiare la testa sul suo braccio, per avere un accesso migliore.

Perché non rendere questo momento divertente accompagnandolo con una canzone o una storia?

Consigli per un buon spazzolamento

- Spazzolare i denti due volte al giorno, al mattino e prima di andare a letto
- Utilizzare uno spazzolino piccolo dalle setole morbide e spazzolare delicatamente con piccoli movimenti





- Usare una piccola quantità di **dentifricio al fluoro**, equivalente all'unghia di un bambino; per i bambini di età inferiore ai 2 anni, usare una piccola quantità di dentifricio sulla parte superiore delle setole dello spazzolino
- **Creare un'abitudine**: spazzolare le superfici interne, esterne e masticatorie nello stesso ordine
- **Ricordarsi della linea gengivale** dove i batteri possono facilmente accumularsi e causare infezioni

Buone abitudini alimentari per denti sani

La carie è causata da ripetuti attacchi acidi sui denti. I batteri utilizzano gli zuccheri contenuti nel cibo per ricavarne energia e produrre acidi che danneggiano lo smalto dei denti.

La saliva li neutralizza, facendo da risciacquo, ma ha bisogno di tempo per agire. Per questo è importante:



- Cercare di limitare l'assunzione di cibi e bevande a cinque volte al giorno ed evitare gli spuntini tra i pasti
- Se il bambino ha sete, è bene dargli dell'acqua ed evitare succhi e bevande zuccherate
- Evitare i dolci il più possibile