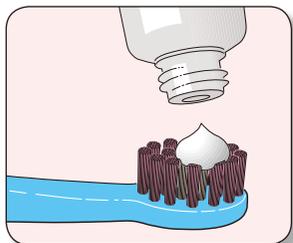
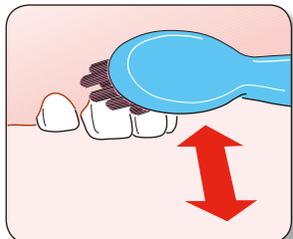


Usate lo spazzolino dal primo dente!

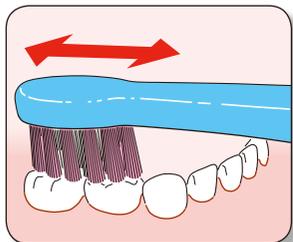
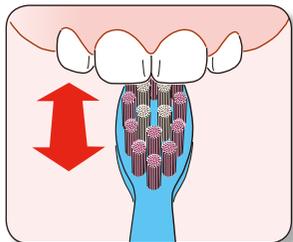
È compito dei genitori spazzolare i denti dei loro figli almeno una volta al giorno. Importante è iniziare subito, dal momento in cui il primo dente spunta. Al più tardi dopo l'apparizione dei secondi molari di latte (a circa 2 anni) è necessario spazzolare i denti 2 volte al giorno.



Con uno spazzolino per bambini morbido e un po' di dentifricio per bambini (0,025% di fluoro). Consigliamo l'uso di dentifrici per bambini che non siano troppo dolci. Lo spazzolino deve essere sostituito dopo 1-2 mesi.



Spazzolare con movimenti verticali (sù e giù) includendo la gengiva.

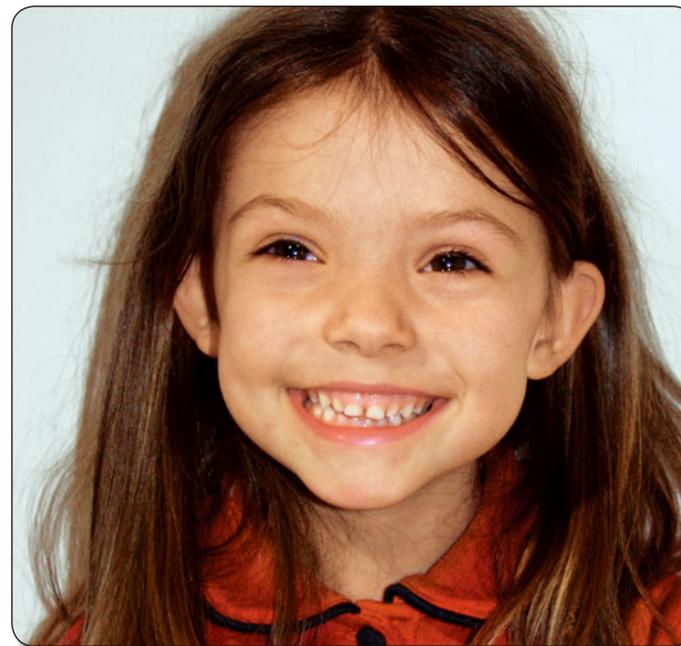


Le superfici masticatorie dei molari di latte sono da spazzolare con movimenti orizzontali.

Dopo la spazzolatura dei denti non è necessario sciacquare la bocca: è sufficiente sputare!

Denti sani ci ha dato la natura...

Grazie a un'alimentazione corretta e a un'igiene adeguata denti e gengive rimangono sani!



Swiss Dental Hygienists

SSO
Società Svizzera di Odontologia
e Stomatologia



Publicato dalla Direzione della salute pubblica (Servizio dentario scolastico) del Canton Zurigo in collaborazione con il «Servizio di consulenza per le madri» del Canton Zurigo

Senza zucchero niente carie

Il consumo frequente di alimenti e bevande zuccherate è la causa principale della carie dentaria. I batteri che compongono la placca dentale sono in grado, in pochi minuti, di fermentare lo zucchero in acidi che intaccano lo smalto e poi la dentina. Questi batteri producono anche sostanze tossiche responsabili dell'infiammazione e del sanguinamento delle gengive. Tutto ciò può essere evitato limitando la frequenza del consumo di zucchero ed allontanando giornalmente la placca batterica.

Importante per i neonati

Il fabbisogno in liquidi del neonato è coperto dal latte (materno). Nei periodi particolarmente caldi o come complemento alle pappe l'acqua del rubinetto è il miglior dissetante.



Prestate attenzione al contenuto del **poppatoio**: sciroppo, tè freddo ed altre bevande zuccherate sono nocive se consumate costantemente, soprattutto prima d'addormentarsi. Durante il sonno la produzione di saliva, che protegge dagli acidi, è 10 volte inferiore a quella diurna. In queste condizioni il pericolo che la carie si sviluppi rapidamente è molto elevato.

I **succhi di frutta** e le bevande vitaminizzate non sono idonei a spegnere la sete poiché, oltre allo zucchero, essi contengono anche acidi che favoriscono ulteriormente l'insorgere della carie.

«Durante la notte dare da bere solo **acqua** ai bambini!»

La frutta matura è ideale per la preparazione delle pappe dei bambini. Con essa viene coperto sufficientemente anche il bisogno di dolce. Un apporto supplementare in forma di zucchero, miele ecc. non è necessario. Pappe pronte contengono sovente zucchero: prima di acquistarle è necessario controllarne la composizione. Se nella dieta i dolci restano l'eccezione, i bambini imparano a gestirli.

«Il succhiotto non deve **mai** essere intinto nel **miele** o nello **zucchero!**»

Come regola: solo spuntini senza zucchero,

uno alla mattina e uno al pomeriggio. Mangiucchiare tra i pasti rovina i denti. I cibi zuccherati sono da consumare durante i pasti principali. A questo proposito è necessario tener presente i seguenti punti:

- Una quantità anche considerevole d'un alimento zuccherato consumata in una volta è meno dannosa per i denti della stessa quantità suddivisa in tante piccole porzioni.
- Resti di cibo zuccherati devono venir eliminati subito (entro dieci minuti) mediante la spazzolatura dei denti.
- Prodotti molto zuccherati prendono il posto di cibi sani, rovinano l'appetito e possono portare a un eccesso di peso.

Spuntini sani:

- mele, carote, frutta e legumi freschi in generale
- pane nero, biscotti al riso, fette biscottate integrali
- formaggio, ricotta al naturale o yoghurt con frutta fresca e noci
- da bere è ideale l'acqua del rubinetto

Cibi da non consumare agli spuntini:

- banane e frutta secca, pane con marmellata o miele
- gelati, cioccolata, pasticcini, dolci
- le torte alla frutta contengono farina e zucchero e sono particolarmente appiccicose
- biscotti «per bambini»: controllate il contenuto in zucchero!
- bevande dolci e zuccherate

«senza zucchero» – «salva-denti»

Il termine «senza zucchero» indica unicamente l'assenza di zucchero da canna o barbabietola (saccarosio). Tali prodotti possono però contenere zucchero di frutta (fruttosio) o d'uva (glucosio) che, se consumati di frequente provocano l'insorgere della carie.



Solo il termine «salva-denti» ci dà la sicurezza che i dolci così definiti non siano nocivi per i denti.