

# COME PROTEGGERE LA BOCCA DEI BAMBINI

LO SAPEVI CHE UNA BOCCA SANA FIN DALLA NASCITA  
GETTA LE BASI PER UNA VITA FELICE?

Iniziare presto con buone abitudini di igiene orale aiuta a costruire una solida base per un futuro più sano e felice.

## PRENDITI CURA DELLA BOCCA DEL NEONATO



Pulisci delicatamente le gengive del bambino dopo ogni poppata. Usa una garza pulita e umida oppure un panno morbido.



Metti nel biberon **solo latte materno, formula, latte o acqua**. Evita bevande zuccherate, incluso latte o acqua zuccherati.



Scoraggia il **succhiamento del pollice, l'uso del ciuccio e dei bicchieri con beccuccio**.



Evita che il bambino **si addormenti con il biberon in bocca**.



## PREVIENI LA CARIE SPAZZOLANDO I DENTI



Inizia a spazzolare appena compare il primo dente.



Sorveglia lo spazzolamento finché il bambino non è in grado di lavarsi i denti correttamente da solo.



Usa un **dentifricio al fluoro**.

Sotto i **3 anni** usa una piccola quantità

Dai **3 ai 6 anni** usa una quantità grande come un **pisello**.

**X2**

**Spazzola i denti due volte al giorno**.

È particolarmente importante prima di andare a dormire



## COSTRUISCI BUONE ABITUDINI PER LA SALUTE DI TUTTO IL CORPO

Limita gli alimenti e le bevande ricchi di zucchero, soprattutto tra un pasto e l'altro.



Assicurati che venga indossato un paradenti negli sport di contatto e durante il ciclismo.



## VISITA REGOLARMENTE IL DENTISTA

Porta il bambino a una **visita di controllo** appena spunta il primo dente o entro il primo anno di età.

Programma **controlli dentistici regolari**.

