

Per una corretta igiene orale **nei bambini**

Patologie orali, quali carie e malattie gengivali, sono molto diffuse e prevenibili. Attraverso una corretta igiene, controlli regolari dal dentista e la prevenzione di alcuni fattori di rischio, puoi garantire al tuo bambino una buona salute orale e generale.

Aiuti tuo figlio a seguire una corretta igiene orale? Segna quali e quante indicazioni conosci e metti in pratica, segui i suggerimenti e **ATTIVATI PER LA SALUTE ORALE.**

Sai qual è il momento giusto per iniziare a prendersi cura dei suoi denti?

Comincia fin dai primi giorni a prenderti cura della sua igiene orale strofinando delicatamente le gengive con una garza pulita e inumidita o un panno almeno due volte al giorno. Pulisci le gengive, specialmente dopo i pasti e prima di metterlo a nanna. Evita che si addormenti con il biberon in bocca. Inizia a pulire i suoi dentini non appena spunta il primo.

Il tuo bambino lava i denti due volte al giorno?

Per ridurre il rischio di carie e malattie gengivali il tuo bambino dovrebbe lavarsi i denti due volte al giorno. È bene spazzolarli per almeno due minuti, seguendo un movimento circolare, al mattino dopo la colazione e la sera prima di andare a dormire. Assicurati che non mangi nulla dopo avere lavato i denti la sera e non assuma bevande zuccherine. Aiuta il tuo bambino a spazzolarli fino a quando non imparerà a farlo correttamente da solo.

Sai quanto dentifricio occorre utilizzare?

Se il tuo bambino ha meno di tre anni, utilizza una piccola quantità di dentifricio al fluoro paragonabile all'incirca alla grandezza di un chicco di riso. Se il tuo bambino ha più di tre anni la quantità da utilizzare è pari alle dimensioni di un piccolo fagiolo.

Il dentifricio del tuo bambino contiene fluoro?

Per l'igiene orale del tuo bambino scegli un dentifricio che contenga fluoro, verificalo sulla confezione prima di acquistarlo.

Sai se la bocca va sciacquata dopo aver spazzolato i denti?

Non si dovrebbe sciacquare la bocca subito dopo aver spazzolato i denti, ma è sufficiente liberarsi da eventuali eccessi di dentifricio. In questo modo eviterai che il fluoro concentrato nel dentifricio residuo venga lavato via o diluito e ne rafforzerai gli effetti preventivi.



□ Sai ogni quanto tempo va cambiato lo spazzolino del tuo bambino?

Per una migliore igiene orale, occorre cambiare lo spazzolino ogni tre mesi o ogni qual volta le setole si siano allargate, consumate o siano cadute.

□ Sai che ciuccio e pollice possono influire negativamente sullo sviluppo della bocca del tuo bambino?

Succhiare il ciuccio o il pollice per troppo tempo può avere effetti negativi sullo sviluppo della bocca e dei denti del tuo bambino. Non fargli utilizzare il ciuccio dopo i due anni e mezzo di età e non immergerlo mai nello zucchero o nel miele. Dissuadilo dal mettersi il pollice in bocca e scoraggia l'utilizzo prolungato della tettarella.

□ Il tuo bambino segue una dieta sana con un'assunzione limitata di cibi e bevande ricche di zucchero?

Limita la sua assunzione di zuccheri a circa tre cucchiaini al giorno. Per aiutarlo a prevenire carie e altre patologie orali, assicurati che non consumi eccessive quantità di zuccheri contenuti all'interno di snack, alimenti trasformati e bibite. Dagli solo latte materno, latte artificiale, latte o acqua. Evita di aggiungere zucchero al latte e di fargli bere acqua zuccherata, succhi di frutta o altre bibite. Incoraggia tuo figlio a bere dalla tazza entro il compimento del primo anno di età.

□ Sai come proteggere i suoi denti e la sua bocca durante lo sport?

Se pratica uno sport che prevede contatto fisico, lancio di oggetti, cadute o colpi regolari, tuo figlio potrebbe avere bisogno di indossare un paradenti professionale. Si tratta di una protezione rimovibile in silicone che appoggia perfettamente sull'arco gengivale, attutendo i colpi e proteggendo da fratture, spostamenti o cadute dei denti. Chiedi suggerimenti al tuo dentista o al pediatra per individuare la scelta migliore in base allo sport che pratica.

□ Sottoponi il tuo bambino a controlli regolari?

Accompagna tuo figlio dal dentista o dall'odontoiatra pediatrico appena spunta il primo dentino e non più tardi del compimento del primo anno di età. Prevedi controlli regolari. Il dentista può consigliarti la cadenza più adatta in base alle sue specifiche necessità. Come per altre malattie, prevenzione, diagnosi precoce e cura sono fondamentali per assicurare i migliori risultati, ridurre il rischio di patologie della bocca e complicazioni della salute generale a esse connesse.

PUNTEGGIO

Conta il numero di caselle che hai barrato

/10

Le abitudini per una buona igiene orale iniziano presto. La carie può comparire già dal primo dentino.

ATTIVATI PER LA SALUTE ORALE

e metti in pratica i suggerimenti indicati per proteggere la bocca del tuo bambino e la sua salute generale.

AVVERTENZE

- Il termine "zucchero" utilizzato all'interno del presente documento si riferisce agli "zuccheri liberi" aggiunti ad alimenti e bevande dal produttore, in cucina o dal consumatore e agli zuccheri naturalmente presenti nel miele, negli sciroppi, nei succhi di frutta o nei succhi di frutta concentrati. Non si riferisce allo zucchero contenuto naturalmente nella frutta, nella verdura e nel latte.
- I suggerimenti sono basati sulle raccomandazioni mondiali della FDI.