

Denti sani

10 consigli per grandi
e piccini



La salute orale sin da piccoli

- Evitate di leccare (pulire) il ciuccio e di assaggiare la pappa con lo stesso cucchiaino del vostro bebè. Potreste trasmettergli i vostri **batteri della carie**.
- Riempite il biberon del bebè sempre con acqua o tè non zuccherato. In questo modo eviterete la formazione di **carie da biberon** nella prima infanzia.
- Recatevi dal **dentista 2 volte l'anno**. È utile far controllare regolarmente anche i primi denti da latte dei bambini, per consentire un'individuazione precoce della carie e, di conseguenza, la preservazione della salute dentale.



L'igiene orale quotidiana

- **Lavatevi i denti 2 volte al giorno** secondo il metodo KAI: innanzitutto si spazzolano a fondo le superfici di masticazione, quindi quelle esterne, infine quelle interne. La quantità sufficiente di dentifricio è pari alle dimensioni di un pisello.
- Ripassate quotidianamente i denti dei bambini **fino all'età di 10 anni**. Fino a tale età i bambini non sono ancora sufficientemente in grado di pulire da soli tutte le superfici dei denti.
- Sostituite lo spazzolino da denti ogni **2-3 mesi**; in caso di malattie infettive o setole consumate, è consigliabile sostituirlo anche prima.
- Utilizzate ogni giorno il **filo interdentale** che permette di rimuovere la placca dentaria e i residui di cibo fra i denti più stretti. Fatevi consigliare dal dentista sull'uso corretto del filo interdentale.



Alimentazione e abitudini quotidiane

- Concedete delle **pause** ai vostri denti. In genere sono gli spuntini e le bevande zuccherate consumate di frequente a favorire la formazione della carie.
- Dopo ogni assunzione di cibo è utile risciacquare con **acqua** la cavità orale. Anche masticare una gomma senza zucchero dopo il pasto favorisce la salute dentale.
- Un sano **spuntino che fa bene ai denti** è costituito da: pane integrale, latticini non zuccherati (ad es. yogurt naturale o formaggio), frutta fresca, verdure crude e acqua come bevanda. Le noci, ad esempio, rappresentano una sana alternativa ai dolciumi zuccherati.

