



denti sani
&
bambini felici

Manuale per la cura dentaria
lattanti e bambini in età prescolare



Congratulazioni per la nascita di vostro/a figlio/a!

La **fondazione Walter Fuchs** et **UZB-Schulzahnklinik** (la Clinica dentaria scolastica) si uniscono alle felicitazioni.

La fondazione Walter Fuchs si prefigge dal 1960 in uno dei suoi obiettivi di combattere la carie dentaria. Ci sta quindi particolarmente a cuore, cari genitori, potervi offrire aiuto e sostegno in tutte le decisioni riguardanti l'alimentazione e la cura dei denti di vostro/a figlio/a.

Il presente manuale è stato ideato dalla fondazione Walter Fuchs in collaborazione con la clinica dentaria scolastica UZB, avvalendosi dell'appoggio di altre istituzioni che sostengono le famiglie nel campo della salute e dello sviluppo dei bambini.

Con i nostri migliori auguri per voi e i vostri figli

Fondazione Walter Fuchs

c/o Dr. Christian Haas
St. Jakobs-Strasse 7, 4052 Basel

Il consiglio di fondazione:

Dr. Rudolf Grüninger, presidente
Dr. Christian Haas, amministratore
Karin Schenk

UZB-Schulzahnklinik

St. Alban-Vorstadt 12, 4010 Basel

Allattamento e biberon



I primi sei mesi

Dal punto di vista odontologico l'allattamento è la migliore forma d'alimentazione in questa prima fase di vita. Avendo la scelta è consigliabile dare la preferenza all'allattamento piuttosto che usare il biberon.



Il contenuto del biberon

Abbate cura di riempire il biberon o poppatoio esclusivamente con alimenti per lattanti, acqua e tè non edulcorato.

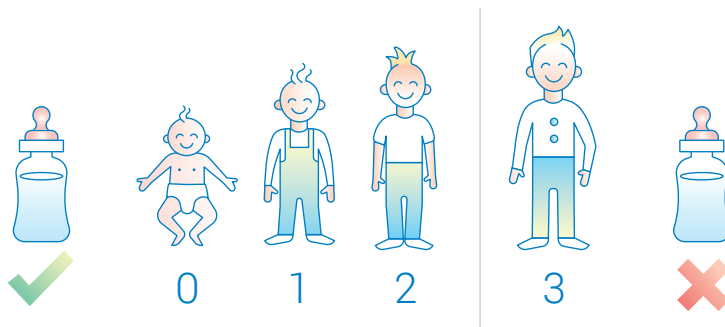
Inizio dell'alimentazione con pappine e purè

A partire dal quarto mese di vita si potrà dar da bere latte durante il giorno usando il poppatoio a complemento delle pappine e purè – almeno finché il bambino o la bambina non abbia imparato ad usare il bicchiere.



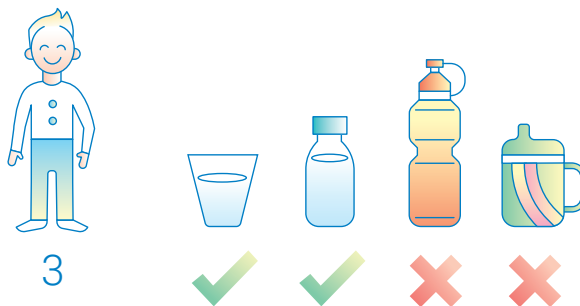
Raccomandazione della Società per l'alimentazione svizzera, austriaca e germanica

Iniziando l'alimentazione con pappine e purè i bambini dovrebbero essere abituati a bere acqua ad ogni pasto.



A partire da 2 anni i bambini dovrebbero bere usando il bicchiere o la bottiglia

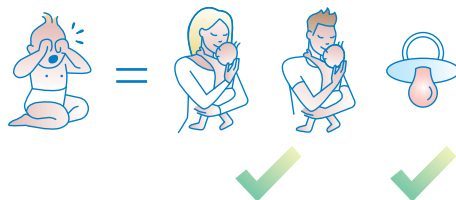
Badate che questi abbiano un'ampia apertura. L'uso del bicchiere ha delle ripercussioni favorevoli sullo sviluppo della deglutizione e del linguaggio e facilita l'assunzione di sostanze minerali nello smalto dentario. Se l'apertura del contenitore usato per bere è troppo piccola, questi preziosi elementi sono deglutiti senza effetto alcuno. Tali raccomandazioni valgono anche quando si tratta di dar da bere al bambino o alla bambina fuori casa.



Succhiare e uso del succhiotto

Succhiare ha un effetto tranquillizzante

Per i bambini in tenera età succhiare costituisce un fattore calmante. L'affetto dei genitori è indispensabile per instaurare un legame e garantire al bambino o alla bambina un senso di sicurezza.



Ciò che va considerato se il bambino o la bambina è avvezzo/a a succhiare il pollice

Il bebè che succhia il pollice soddisfa le sue esigenze primordiali, ma attenzione: questa abitudine può avere tra l'altro la conseguenza di una retrocessione della mandibola. Il richiamo amorevole «non mettere il pollice in bocca» aiuta a far perdere l'abitudine.

Stimolare il bambino o la bambina nei suoi tentativi di parlare

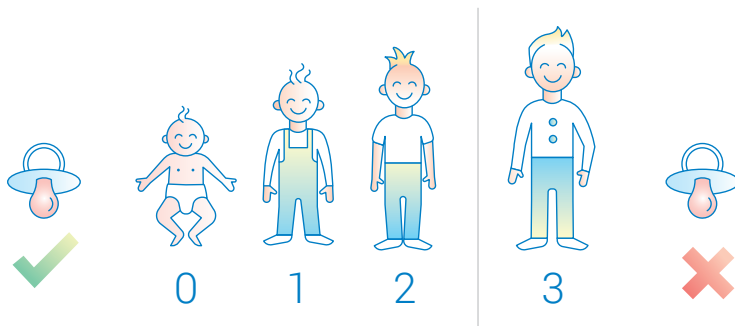
Il bebè che inizia ad articolare suoni e parole non dovrebbe essere ostacolato dal succhiotto. Già a partire dall'ottava settimana di vita i bambini sono capaci di riprodurre suoni articolati. Limitate di giorno l'uso del succhiotto, permettendo di farne ricorso per esempio in caso di agitazione.

Quando è sconsigliato usare il succhiotto

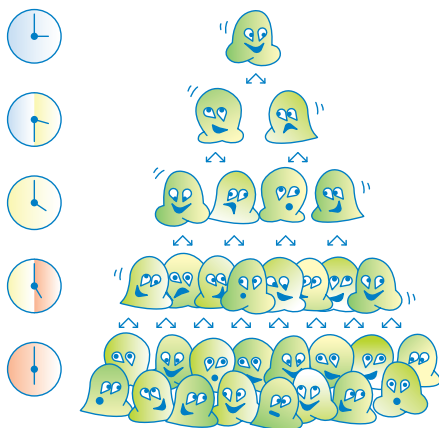
Se il bebè è sveglio e si sente bene è raccomandabile non ricorrere al succhiotto. L'uso frequente fa pressione sulla mandibola. Ai molari superiori viene a mancare così il sostegno dentare durante la deglutizione. I muscoli delle guance premono sui molari superiori provocando una malformazione della mascella. In prossimità dei denti anteriori verranno a crearsi con maggior frequenza deformazioni della mascella. A questo modo i denti anteriori rischiano di perdere la propria funzionalità. Invece di mordere il cibo sarà la lingua a spingersi attraverso l'apertura venutasi a creare.

A due anni del succhiotto non se ne parla più

Nel caso ideale. Il divezzamento dovrebbe intervenire gradatamente e con la dovuta prudenza.



Denti e batteri

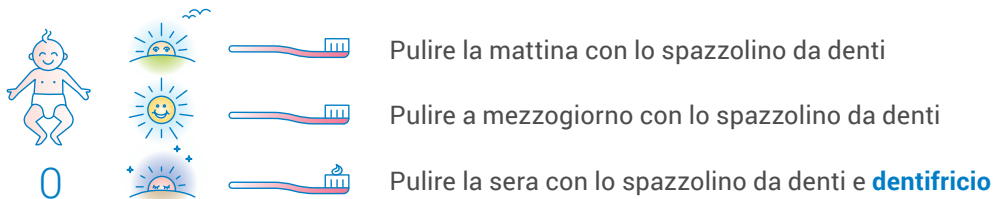


10'000 germi si riproducono:

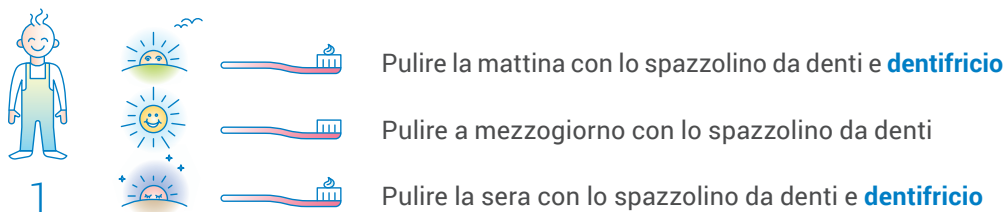
- in ½ ora 20'000 germi
- in 1 ora 40'000 germi
- in 2 ore 160'000 germi
- in 3 ore 640'000 germi
- in 4 ore 2'560'000 germi

In poche ore i denti sono insediati da batteri

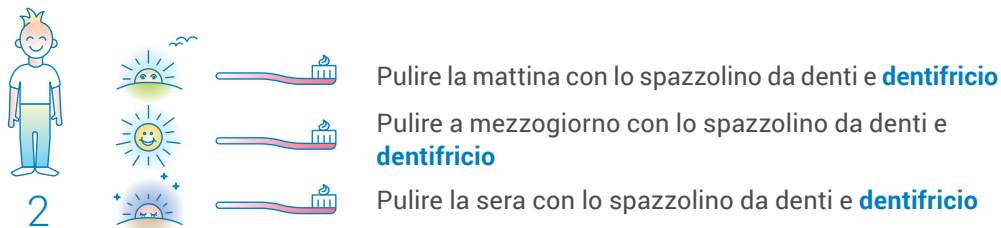
I batteri si riproducono con tale veemenza che nel giro di 4–6 ore il dente ne è completamente ricoperto. Siccome non tutti i batteri giovano ai denti, non rimane che il consiglio: pulizia regolare 3 volte al giorno per mantenere sani i denti.



Nel primo anno di vita: introdurre con amorosa delicatezza la pulizia dei denti 3 volte al giorno. Non si usi complessivamente più di una piccola dose di dentifricio al fluoruro per bambini (una punta dalle dimensioni di un pisello al massimo). Potete pulire i denti del vostro bimbo o della vostra bimba anche tre volte al giorno avendo cura di non applicare più di un velo di dentifricio (lubrificante). Pulire i denti dovrebbe essere una cosa piacevole e divertente sin dall'inizio!



Compiuto il primo anno d'età: usate ora complessivamente due volte al giorno una punta (grande come un pisello) di dentifricio al fluoruro per bambini.



Compiuto il secondo anno d'età: usate ora complessivamente tre volte al giorno una punta (grande come un pisello) di dentifricio al fluoruro per bambini.

Inizia la pulizia dei denti



I primi denti da latte spuntano tra i 4 e i 12 mesi di vita

Si riscontrano tuttavia delle grandi variazioni. Ciò è assolutamente normale e non vi è motivo per preoccuparsene. Non appena nascono le prime punte inizia la vera e propria pulizia dentaria.



La pasta dentifricia per bambini dovrebbe contenere fluoruro

Il fluoruro viene assimilato nello smalto dentario rendendo i denti da latte più resistenti. Vi raccomandiamo quindi di scegliere fino al sesto anno d'età un dentifricio per bambini che contenga 500 ppm di fluoruro. Tra l'altro il fluoruro rafforza anche i vostri propri denti, cari genitori.



I denti da latte hanno vita lunga

All'età di tre anni circa tutti i denti da latte sono spuntati. La dentatura da latte conta 20 denti. I primi denti permanenti crescono a partire dai 6 anni. Gli ultimi denti da latte sono generalmente i molari, cadono circa all'età di 11 anni.

Come avviare la pulizia dei denti

L'espressione del vostro viso è determinante poiché trasmette e rivela i vostri sentimenti. Vostro figlio o vostra figlia imita i gesti e la vostra mimica. Un approccio positivo facilita dunque la pulizia dei denti.



È così semplice:

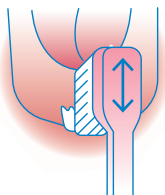
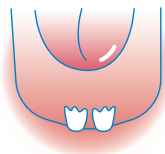
Volete che apra la bocca, aprite la vostra.



Per dare l'esempio:

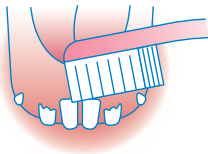
Pulite dapprima i vostri denti usando il vostro proprio spazzolino da denti.

1 Allo spuntare dei denti



Pulire sempre obliquamente. Poggiare lo spazzolino in posizione orizzontale e muovere di trasverso.

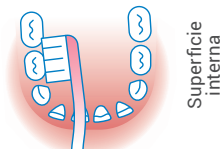
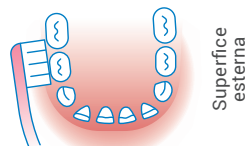
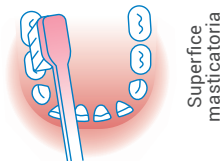
2 Denti in crescita



In modo da poter raggiungere durante la fase di crescita tutta la superficie dei denti lo spazzolino va tenuto in posizione inclinata.

Fintanto che i denti non toccano tra di loro abbiate cura di pulire anche gli interstizi e di farvi passare il dentifricio.

3 Dentatura completa



Attenzione zucchero

Zucchero provoca la carie

Miele, zucchero bianco, zucchero da canna, zucchero candito, fruttosio, lattosio – insomma ogni tipo di zucchero alimenta pure i batteri che sono all'origine della carie. I bambini che consumano frequentemente dolci e bevande edulcorate favoriscono la crescita di questi batteri. Si viene così a creare uno squilibrio che porta alla carie e ai denti bucati.

Lo zucchero stimola il sonno? No!

Al contrario, l'afflusso eccessivo di zucchero accelera il metabolismo e l'assorbimento nelle cellule. Il tasso glicemico cala fortemente e il bambino o la bambina si sveglierà più facilmente. Se ora si ripete l'operazione dando di nuovo da bere latte o bevande dolci interviene un circolo vizioso con effetti deleteri.

Regole fondamentali per un'alimentazione che mantenga sani i denti

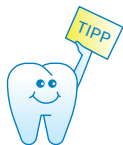


Alimenti che richiedono un'attiva masticazione

Pane integrale, frutta o per esempio formaggio a pasta dura stimolano i naturali meccanismi di protezione nella cavità orale.

Essere d'esempio

Ogni abitudine alimentare si apprende e si interiorizza nel corso della vita.



La corretta scelta alimentare

Il vostro interesse per una precisa scelta alimentare è la chiave di successo. A Basilea ci sono numerosi centri di consulenza che vi possono offrire aiuto e sostegno in questo ambito. **Ulteriori informazioni al sito: www.uzb.ch**



Attenersi quotidianamente alle regole

Rispettando rigorosamente queste regole fondamentali non c'è da temere che saltuarie eccezioni come una giornata alla fiera, le festività natalizie o altre ricorrenze speciali possano nuocere alla salute o ai denti di vostro/a figlio/a.

Bevande

Le abitudini acquisite durante l'infanzia plasmano profondamente la nostra vita

Abituandosi a bere bevande non edulcorate si potranno al meglio evitare i rischi di carie, obesità e diabete.

Attenzione, le seguenti bevande contengono una gran quantità di zucchero

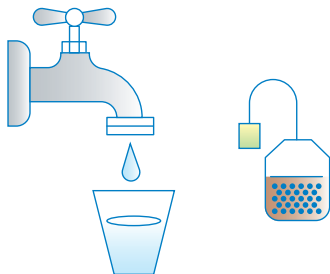
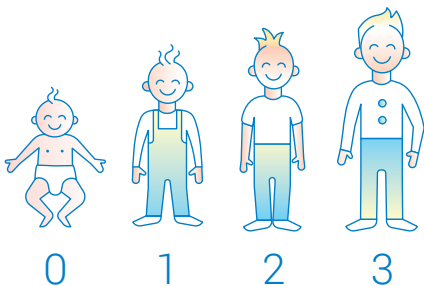
I succhi di frutta, la Coca-Cola e l'Ice-Tea hanno un tasso di zucchero enorme ed un elevato grado di acidità. Questo è particolarmente nocivo per i denti.

La frutta si deve masticare

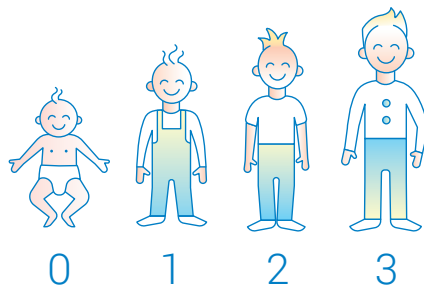
Masticando la frutta l'acidità è in parte neutralizzata dalla saliva. Inoltre il contenuto di zucchero è notevolmente inferiore e più facilmente digeribile.

Alimentazione a basso tenore di zucchero fino al terzo anno d'età

Di regola non è difficile evitare le bevande edulcorate nei primi 3 anni di vita. Compiuti i 3 anni, un succo o una bibita rinfrescante in occasione di una festività o di una ricorrenza particolare sono graditi piaceri infantili.



Acqua, tè, infusioni o tisane
senza zucchero



Evitare per favore tutte le bevande
edulcorate, quali Ice-Tea,
succhi di frutta e Coca-Cola

Mangiare frutta

La frutta fa parte del piano alimentare

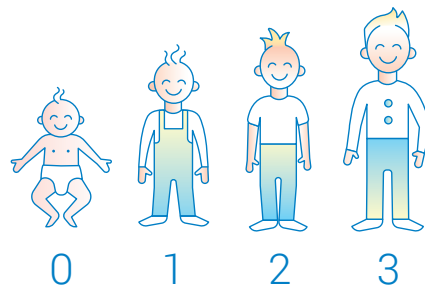
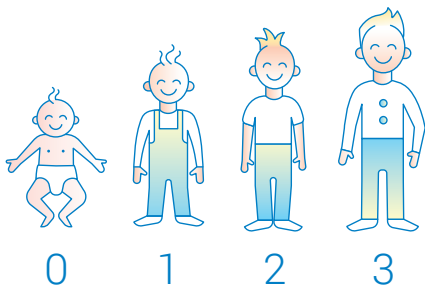
Il primo frutto da dare al bebè potrebbe essere per esempio una mela. Le mele hanno un effetto positivo in caso di problemi di digestione. Se ben sopportato, si potrà aggiungere gradatamente al piano alimentare una seconda varietà di frutta.

Masticare è bene per la digestione e stimola lo sviluppo del linguaggio

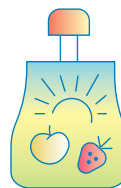
Masticando si esercitano i muscoli della lingua e della faccia, cosa estremamente importante per lo sviluppo del linguaggio. La masticazione stimola inoltre il flusso di saliva, senza di cui gli alimenti non potrebbero essere decomposti e digeriti.

Masticare frutta appaga lo stomaco e conferisce un senso di sazietà

La frutta va masticata e non sorbita in forma liquida. Ciò contribuisce a sviluppare un sano senso di sazietà, riducendo inoltre i futuri rischi d'obesità.



2× al giorno frutta e
3× al giorno verdura



Evitare le tettarelle alla frutta e i biberon
contenenti puree di frutta

Bebè e dentista

A partire da 2 anni ogni sei mesi dal dentista

Controlli dentari effettuati regolarmente sono la prerogativa per una buona salute dei denti di vostro/a figlio/a.

Attenti alla carie

In particolare nella prima infanzia si riscontra una forma di carie particolarmente aggressiva che può distruggere in poco tempo la completa dentatura. In uno stadio molto precoce vi sono dei trattamenti efficaci che non richiedono un oneroso intervento sotto narcosi.

La diagnosi precoce giova a vostro figlio o a vostra figlia

Già in tenera età è possibile individuare eventuali malformazioni mascellari causate da abitudini dannose. Queste malformazioni possono pregiudicare il corretto sviluppo del linguaggio. Un'adeguata consulenza e precise raccomandazioni facilitano le misure correttive che di regola, a quest'età, hanno esito positivo in breve tempo. Nel contempo si potrà valutare la qualità della sostanza dentaria. All'occorrenza sono disponibili dei programmi di trattamento offerti da specialisti o da eseguire a casa.



Fate uso dei controlli dentari gratuiti

Nei cantoni Basilea-Città e Basilea-Campagna i controlli dentari per vostro figlio o vostra figlia sono eseguiti gratuitamente. Basta presentare l'apposito buono di controllo che può essere richiesto presso il pediatra curante o il consultorio per i genitori di Basilea-Città. Il controllo è effettuato all'età di 2, 3 e 4 anni presso un dentista che fa capo alla Società svizzera odontoiatri (SSO) o presso la clinica dentaria universitaria scolastica (UZB).



Buoni di controllo in omaggio

I buoni di controllo sono offerti in omaggio dalla Fondazione Walter Fuchs in collaborazione con la Società odontoiatri dei cantoni Basilea-Città e Basilea-Campagna nonché con la clinica dentaria universitaria scolastica.



Universitäres Zentrum
für Zahnmedizin Basel

La clinica dentaria universitaria (UZB) è il centro di competenza per la medicina dentaria a sostegno dei dentisti, genitori e bambini. Problemi di trattamento pediatrico vengono affrontati a livello universitario e interdisciplinare.

Indirizzo di contatto UZB

Dr. med. dent. Cornelia Filippi

Leiterin Prophylaxe

UZB – Schulzahnklinik

St. Alban Vorstadt 12

CH-4010 Basel

Tel.: 061 284 84 06

E-Mail: cornelia.filippi@uzb.ch

web: uzb.ch

Il progetto è patrocinato da: Società odontoiatri dei cantoni Basilea-Città e Basilea-Campagna, Consultorio per i genitori Basilea-Città, HEKS/Vitalina, Clinica pediatrica universitaria (UKBB), Centro per il sostegno pediatrico del Dipartimento della pubblica educazione del cantone Basilea-Città nonché Sostegno pediatrico KID Basilea.