

Azienda Provinciale  *per i Servizi Sanitari*
Provincia Autonoma di Trento

Direzione per la promozione e l'educazione alla salute
Dipartimento di Odontostomatologia

*Un sano sorriso...
per il tuo bambino*



Progetto "Salute Orale 0-14 anni"

Anche prima della nascita del bambino, la futura madre può fare molto per la salute dei denti del proprio figlio.

Una corretta dieta in gravidanza ed una regolare assunzione di fluoro rappresentano due momenti di prevenzione fondamentali.

Durante i corsi di preparazione al parto inoltre la madre può apprendere ulteriori informazioni che le saranno utilissime dopo la nascita:

- ✓ la fluoroprofilassi rivolta al bambino*
- ✓ l'alimentazione sana con pochi zuccheri*
- ✓ la regolare pulizia dei denti appena sono spuntati*
- ✓ l'uso corretto del biberon*
- ✓ l'approccio sereno con il dentista*

Questo opuscolo, rivolto principalmente ai genitori, vuole illustrare semplici ma fondamentali concetti per la salute dei denti del bambino ed individua le strutture di riferimento alle quali ci si può rivolgere per qualsiasi ulteriore informazione.

Quattro chiacchiere tra genitori

Anna e Maria sono amiche di vecchia data; Anna aspetta un bambino mentre Maria ne ha uno di 10 mesi e uno di 3 anni. Si trovano spesso al parco giochi



“Cosa stai facendo?” chiede incuriosita Anna a Maria.

*“Sto pulendo i dentini
del mio bambino”*
risponde Maria.

*“Ma se sono appena
spuntati!”*
dice Anna.

*“È vero, ma il mio
pediatra mi ha detto di
prendermi cura dei suoi
denti fin da subito e di farlo ogni giorno!”*
Così posso prevenire la carie dei denti da latte”
replica Maria.





Ma i denti da latte non vengono persi?" chiede Anna.

"Certo, ma se si cariano possono fare molto male, e poi servono per tenere il posto per quelli permanenti che spunteranno più avanti!" risponde Maria.

"Dimmi che cosa ti ha detto ancora il pediatra!" chiede Anna sempre più incuriosita.

"Mi ha detto anche di dargli cibi sani con poco zucchero e di non metterlo mai a letto con il biberon; replica Maria. Riprende: "Infatti la carie può iniziare appena i denti spuntano in bocca".

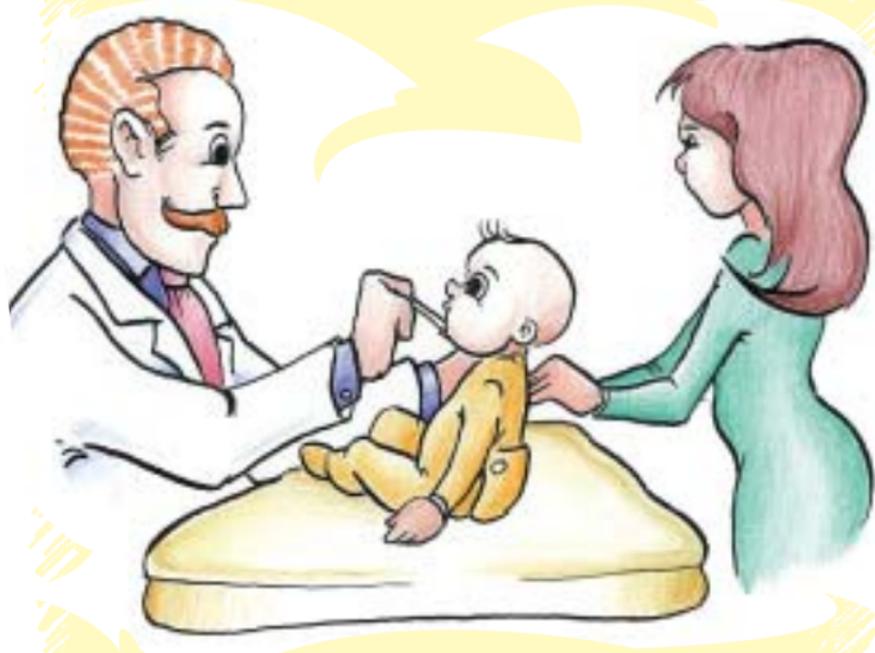


"Sai che ti dico?" conclude Anna, "Penso che mi preoccuperò molto presto della salute dei denti del mio bambino!"



In conclusione.

Ricorda che puoi fare molto per la salute dei denti di tuo figlio, iniziando già prima che nasca con una dieta equilibrata e una corretta assunzione di fluoro. Da piccolo rispetta una corretta alimentazione e dagli il fluoro secondo le dosi consigliate dal medico. Abbi sempre cura dell'igiene orale quotidiana fin a dal momento in cui spuntano i primi dentini. Quando ha compiuto circa 2 anni di età portalo per una prima visita dal tuo dentista; a lui potrai chiedere tutte le informazioni necessarie per mantenere sani i denti del tuo bambino.



A chi rivolgersi:

- ✓ al tuo pediatra;
- ✓ al tuo dentista;
- ✓ al tuo medico di famiglia;
- ✓ al distretto sanitario;
- ✓ al tuo ginecologo se aspetti un bambino.

Dedicato ai genitori, anche futuri:

ovvero, una bocca sana per il tuo bambino.

Prima della nascita:

Forse non ci hai mai pensato, ma tutto quello che mangi durante la gravidanza è molto importante. Mangiare sano aiuta te e il bambino a rimanere sani.



Una dieta variata e bilanciata è facile da seguire e ti consente di mangiare qualsiasi alimento; ci vuole però un po' di moderazione, non è difficile. Controlla sempre il tuo peso. Assumi il fluoro con regolarità: ciò aiuterà il bambino ad avere denti sani.

Potrai comunque chiedere consigli al tuo medico di fiducia su cosa devi fare per seguire una dieta corretta.



È arrivato il bebè:

Ricorda che l'allattamento materno è il miglior modo di alimentare il neonato.

Se puoi cerca di allattare per qualche mese perché nel latte materno sono contenute tutte le sostanze importanti per una sana crescita.

Sappi però che anche il latte artificiale per bambini è un ottimo sostituto.

Consigli per una bocca bella e sana:

Una bocca sana non è solo bella ma non causa problemi e soprattutto dolore al bambino. È perciò importante seguire azioni corrette fin dalla nascita del bimbo.



1) Proteggi i denti del bambino usando il fluoro.

A partire dei sei mesi di vita il fluoro, alle dosi consigliate, è totalmente innocuo per il bambino; serve a proteggere i denti dalla carie.

Le nostre acque potabili purtroppo sono povere di fluoro e quindi, salvo rare eccezioni, bisogna integrarne l'apporto con appositi prodotti.

Informati presso il tuo Distretto sanitario, il tuo pediatra presso il tuo dentista sulla presenza di fluoro nell'acqua del tuo paese; se il fluoro è scarso, fatti prescrivere la giusta dose per il tuo bambino.

2) Esamina e pulisci regolarmente i denti del tuo bambino

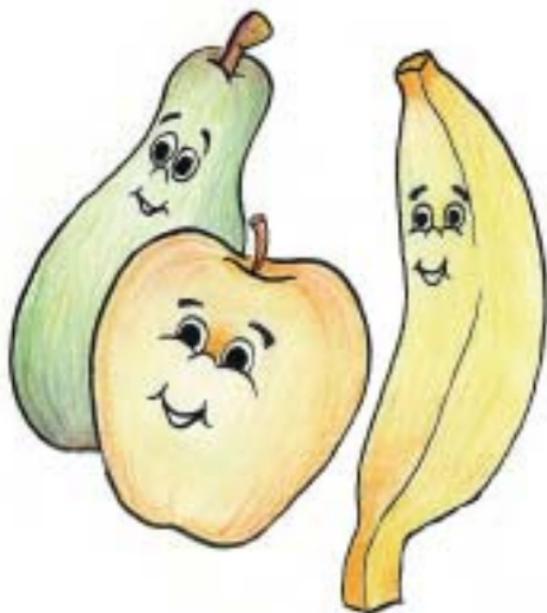
Fin da quando nascono i primi dentini è importante esaminarli. I denti sani hanno tutti lo stesso colore. Se noti macchioline scure o scoloriture chiedi informazioni al tuo dentista.

Un dente appena spuntato si può pulire con un fazzoletto soffice e pulito oppure con un piccolo spazzolino, almeno una volta al giorno e preferibilmente prima di andare a dormire.

Verso i due anni tutti i dentini dovrebbero essere spuntati e si possono pulire con lo spazzolino usando una piccola quantità di dentifricio al fluoro.

Quando il bimbo è più grandicello, potrà usare da solo lo spazzolino, ma il dentifricio mettilo tu e controlla comunque che non ci siano tracce di cibo sui denti.





3) Alimentazione sana per denti sani

Alimenti ricchi di zucchero favoriscono la formazione della carie dei bambini. I batteri della bocca trasformano infatti gli zuccheri in acidi e questi ultimi corrodono lo smalto favorendo la carie. Perciò scegli cibi con poco zucchero; meglio frutta e verdura piuttosto che dolci e caramelle.



4) Carie e biberon

Vi è l'abitudine a mettere a nanna il piccolo con il biberon; purtroppo gli zuccheri contenuti nelle bevande (té istantanei zuccherati, succhi di frutta, altre bevande zuccherate) possono favorire la carie da biberon. Se vuoi, quindi riempi il biberon di sola acqua tiepida.

Anche durante il giorno non dare biberon di bevande dolci come se fosse un ciuccio.

E non intingere nemmeno il ciuccio nello zucchero o nel miele.

Appena possibile, cerca di insegnare al bambino a bere dalla tazza.



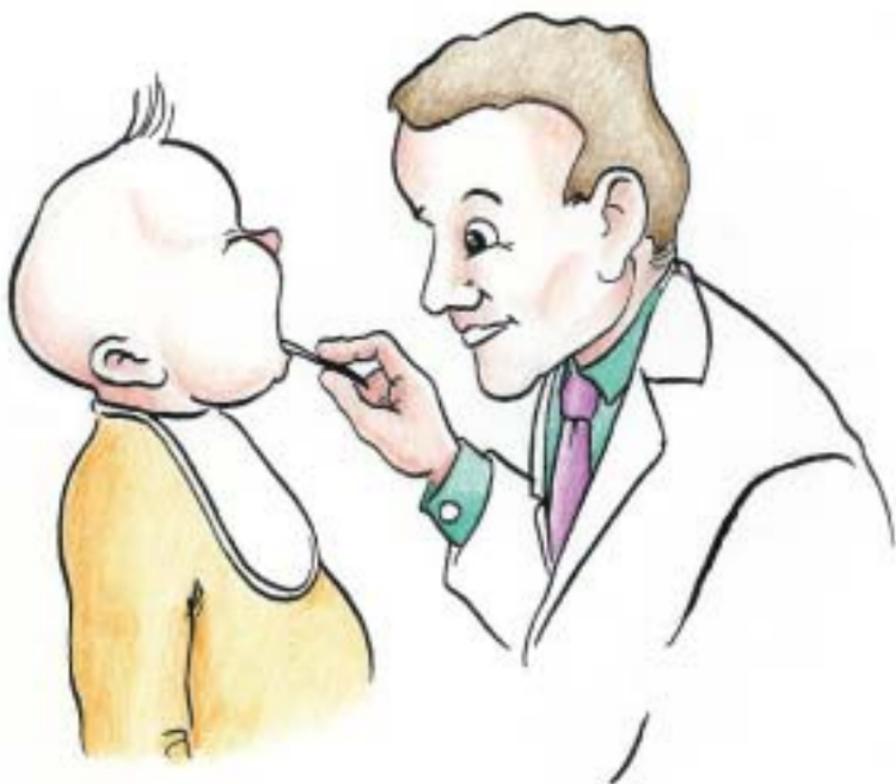
5) Porta il bambino dal dentista

Chiedi al tuo dentista quando è meglio vedere per la prima volta il bambino per la sua prima visita: di solito è tra il primo ed il secondo anno.

La visita è indolore e rapida.

Avrai così la sicurezza che tutto è sotto controllo e il bimbo non avrà paura delle nuove visite.

In futuro, quando spunteranno i primi molari, potrai chiedere consiglio al dentista dell'opportunità di "sigillare" i denti, ossia di applicare una specie di vernice protettiva per prevenire la carie sui denti permanenti.



Progetto “Salute Orale 0-14 anni”

È un progetto di medicina preventiva a valenza provinciale che l'Azienda per i servizi sanitari di Trento rivolge a tutti i soggetti in età pediatrica.

Ha lo scopo di promuovere i corretti comportamenti di igiene orale e alimentare per prevenire la carie; vuole anche sensibilizzare i genitori sul problema della malocclusione.

Attraverso la collaborazione di pediatri, odontoiatri e operatori sanitari dei distretti sono state individuate alcune azioni strategiche:

- ✓ igiene orale quotidiana ad iniziare fin dalla nascita del bambino
- ✓ fluoroprofilassi
- ✓ corretta alimentazione
- ✓ controllo dello stato di igiene e di salute dei denti dei bambini attraverso lo screening in determinate fasce di età.

Il progetto è coordinato dalla Direzione per la Promozione e l'Educazione alla Salute in collaborazione con il Dipartimento di Odontostomatologia, i Distretti Sanitari e i Pediatri di libera scelta.