

I PRIMI 7

I primi 7 consigli (fondamentali) per una corretta igiene orale



Salute orale e alimentazione



La sindrome da biberon: carie precoci nei neonati

Sarebbe opportuno evitare che il bambino assuma in modo continuativo bevande zuccherine e/o acide (succo di frutta) con il biberon. Questo tipo di bevande durante la giornata o durante la notte può favorire la comparsa della carie prima al livello sugli incisivi e poi al livello sui molari.

La contaminazione incrociata

Il cucchiaino utilizzato dall'adulto per assaggiare e per testare la temperatura di un piatto deve essere sempre sciacquato prima di essere introdotto nella bocca del bambino.

Se l'adulto dovesse avere carie non curate, potrebbe trasmettere la carica batterica (responsabile delle lesioni cariose) direttamente al bambino, aumentando quindi il suo rischio di carie.

L'allattamento materno

Anche se una scelta personale, l'allattamento materno fino ai 6 mesi di età è raccomandato dall'OMS e dal Ministero della Salute Italiano. L'allattamento materno favorisce il buon sviluppo osseo della mascella: lo sforzo di succhiare il seno è maggiore rispetto a quello esercitato su una tettarella. Tuttavia, dopo la comparsa dei primi denti (6 mesi) il latte materno, ricco di carboidrati fermentati, può avere un effetto dannoso sui denti, soprattutto quando gli allattamenti sono frequentemente ripetuti durante il corso della giornata.

Le buone abitudini di igiene orale da acquisire fin dai primi anni di età



Lo spazzolamento dei denti

Fondamentale per uno spazzolamento corretto dei denti l'utilizzo di un dentifricio al fluoro fin dall'eruzione del primo dentino dall'età di 6 mesi. Importante il rispetto delle dosi adeguate di dentifricio (quantità della dimensione di un chicco di riso spazzolando una volta al giorno fino a 2 anni di età, e la dimensione di un piccolo pisello spazzolando 2 volte al giorno da 2 anni). Per quanto riguarda la dose di fluoro, le linee guida ministeriali attualmente in vigore, raccomandano fino ai 6 anni un dentifricio con almeno 1.000 ppm di fluoro. Dopo i 6 anni può essere utilizzato un dentifricio con 1.000-1.450 ppm di fluoro.

L'integrazione di fluoro

L'importanza della somministrazione topica del fluoro e della profilassi è evidenziata nelle linee guida nazionali del Ministero della Salute. La somministrazione sistemica di fluoro, per mezzo di gomme e compresse, riguarda invece solo i bambini a rischio elevato di carie. È fondamentale per questo motivo fissare un primo appuntamento dal dentista sin da subito per valutare il rischio di carie del bambino.

La prima visita dal dentista

La prima visita dal dentista deve essere effettuata nel primo anno di vita del bambino per identificare possibili abitudini scorrette di igiene orale che potrebbero essere dannose alla sua salute orale.

MIH: ipomineralizzazione degli incisivi e dei molari

I punti bianchi sugli incisivi rappresentano il sintomo più frequente di una ipomineralizzazione dei molari che favoriscono la formazione delle lesioni cariose. Per questo rappresentano un chiaro segnale di sollecito per un controllo dal dentista.

Lo spazzolamento inizia dal primo dente



Tutto quello che devi sapere sulla carie

La carie è dovuta ad attacchi acidi ripetuti generati dall'incontro degli zuccheri contenuti negli alimenti e i batteri che si trovano nella bocca. Se non trattata, la carie può rapidamente alterare in modo irreversibile i tessuti duri del dente ed eventualmente può trasformarsi in un ascesso. Pertanto la carie non è una casualità!

Nel bambino il dolore provocato dalla carie può causare difficoltà a nutrirsi con possibili conseguenze sulla crescita, problemi di sonno, problemi di concentrazione e di ansia.

È fondamentale trattare la carie sui denti da latte con cura per evitare la contaminazione batterica dei futuri denti permanenti.

Fattori di rischio

0-3 anni

- La contaminazione batterica genitore/bambino quando i genitori assaggiano, con lo stesso cucchiaino, gli alimenti che daranno ai loro bambini.
- Utilizzo continuo del biberon con latte o un prodotto zuccherato.

3-6 anni

- La consumazione di zucchero nascosto contenuto nelle patatine, torte, ecc.
- La persistenza dell'uso del biberon al posto di alimenti solidi da masticare.
- L'assenza di un consulto da parte del dentista fin dalla più giovane età.

6-12 anni

- L'utilizzo degli apparecchi ortodontici aumenta il rischio di ritenzione del cibo.
- Spuntini frequenti e il consumo eccessivo di bevande acide o ricche di zucchero.

Sviluppo della carie

Dente in buona salute

Lo smalto La dentina La polpa



Primo stadio

La carie attacca lo smalto
Assenza di dolore



Secondo stadio

La carie attacca la dentina
Sensibilità



Terzo stadio

La carie tocca i nervi
Mal di denti



Quarto stadio

La carie infetta tutto il dente
Ascesso



Consigli per evitare la carie



Spazzolare due volte al giorno per due minuti secondo un metodo adatto all'età.



Utilizzare un dentifricio al fluoro e uno spazzolino da denti adeguato per l'età del bambino.



Abitudini alimentari sane: limitare la quantità di zucchero nell'alimentazione e il numero degli spuntini.



Una visita di controllo dal dentista almeno una volta l'anno e dall'età di 1 anno.