

Norme da seguire coi bambini per la prevenzione alla carie dentale

Già in gravidanza:

- Per diminuire al massimo il grado di contaminazione salivare tra madre e figlio, la mamma deve avere un buon grado di igiene orale ed eseguire controlli periodici.
- Assumere compresse al fluoro 1mg al giorno dal 4° mese.

Dal momento della nascita fino a 3 anni:

- Evitare lo scambio di saliva tra i genitori e il bambino:
 - Tramite il bacio.
 - Testando la temperatura del biberon.
 - Giocando col ciuccio.
 - Con lo scambio di posate.
- Prevenire i traumi:
 - Usare la cintura in auto e adottare le corrette norme di sicurezza.
 - Prevenire per quel che è possibile i traumi quotidiani.
- Prendere l'abitudine di pulire la bocca del neonato con una garzina una volta al giorno dopo un pasto o durante un bagnetto.
- Successivamente, con l'eruzione dei primi dentini, passare all'utilizzo di una garzina sporcata con del dentifricio fluorato e poi di uno spazzolino da denti per bambini, prendendolo come se fosse un gioco.
- Con l'eruzione di tutti i dentini in arcata passare ad uno spazzolino con testina piccola e manico grosso.
- Utilizzare ciucci e tettarelle piatte invece di quelle tonde. Una volta usate quelle tonde il bimbo non vorrà più le prime.
- Seguire i consigli del dentista sulla fluoroprofilassi.
- Far visitare il bimbo non appena ha terminato l'eruzione di tutta l'arcata superiore e inferiore, cioè circa a 2 anni.
- Prevenzione a livello alimentare:
 - Non introdurre glucosio (lattosio, glucosio, maltosio, saccarosio, fruttosio) precocemente nell'alimentazione non aggiungendo sostanze dolci al latte e alle bevande. Il neonato non sa cosa sia il dolce finché non glielo facciamo assaggiare noi!
 - Non intingere il ciuccio in zucchero e miele soprattutto per farlo addormentare!
 - Evitare di utilizzare bevande già pronte già dolcificate (camomilla, latte , tè...).
 - Il latte materno ha un potere cariogeno maggiore del latte vaccino quindi non superare eccessivamente i tempi medi di allattamento al seno!

Età prescolare 3-6 anni:

Igiene orale:

- Il bimbo spazzola i denti da solo sulle superfici oclusali, mentre necessita della supervisione di un adulto 1 volta al giorno.
- In caso di permuta precoce la gengiva è gonfia e dolente, quindi è un ostacolo alla pulizia, per cui è necessaria la supervisione di un adulto.

- La tecnica di spazzolamento è a discrezione del bimbo con poco dentifricio al fluoro (fluoro 500 ppm).
- Far controllare il bimbo dal dentista circa 1 volta l'anno. Introducendo precocemente il bimbo nello studio dentistico in modo atraumatico lo si aiuterà a non aver timore delle cure!
- Seguire il programma di fluoroprofilassi (applicazioni professionali di fluoro).

Alimentazione:

- Attenzione alle merendine con un'alta adesività: si possono mangiare ma non continuamente. Si fa merenda e poi si lavano i denti.
- Tra la frutta le banane hanno alta adesività.
- I corn flakes oltre ad avere alto potere adesivo contengono un'alta quantità di saccarosio.
- Attenzione allo zucchero "occulto" dei succhi di frutta.
- I succhi light invece contengono molti acidi e, sotto il ph critico di 5,7, i denti si cariano.
- Introdurre appena possibile l'uso della tazza, al posto del biberon.
- Sostituire con surrogati lo zucchero, quali: xilitolo, che oltretutto è batteriostatico sullo streptococco mutans, uno dei batteri responsabili della carie; sorbitolo, mannitolo, licasina, maltite, palatinite, lactite, saccarina, aspartame.

Riconoscimento precoce di:

- Abitudini viziate quali succhiamento del pollice protratto oltre i 3 anni.
- Uso protratto di biberon e ciuccio.
- Succhiamento del labbro inferiore.
- Deglutizione atipica: controllare se il bimbo interpone la lingua tra i denti superiori e inferiori mentre deglutisce (o far controllare al dentista) e mentre parla.
- Bisogno del logopedista.
- Baby bottle syndrome: i dentini, prima gli incisivi superiori poi i molari superiori, poi i molari inferiori, cambiano colore diventando marroni o neri. Vi sono vari stadi:
 - Stadio reversibile entro i 10-12 mesi.
 - Stadio danneggiato-cariato nei 16-24 mesi con sensibilità.
 - Lesioni profonde nei 20-36 mesi.
 - Lesioni traumatiche oltre i 36.

Età scolare:

- Il bambino impara la corretta tecnica di spazzolamento.
- Può avvalersi di ausili quali le pastiglie rivelatrici di placca.
- I primi molari permanenti che erompono necessitano di sigillature.
- Far controllare l'eruzione degli incisivi e dei molari al dentista.
- Utilizzo di collutorio al fluoro una volta al giorno più il gel al fluoro 1 volta a settimana, oltre a spazzolarsi i denti con dentifricio al fluoro 2 volte al giorno.
- Controlli periodici dal dentista.
- Alimentazione sana e naturale.
- Limitare l'uso delle caramelle e dei dolci in generale ad un particolare momento della giornata, e evitando di far continuamente merenda.

La tua collaborazione come genitore ci sarà di enorme aiuto per assicurare un sorriso sano ai tuoi bambini, grazie!