

CAMPAGNA
DI EDUCAZIONE
ALLA CORRETTA
IGIENE ORALE

Sorrisi PreviDenti

GUIDA
INSEGNANTE



Gentile insegnante,

grazie per aver aderito al progetto didattico “Sorrisi Prevedenti”, promosso dalla Fondazione ANDI Onlus - Associazione Nazionale Dentisti Italiani (ANDI) e Mentadent.

Questa guida le consentirà di accompagnare le bambine e i bambini in un divertente percorso di conoscenza sul tema della salute orale insieme ai personaggi di Dentina e mamma Dentona, del Super-Dentista topo e del Re Leo.

Il progetto risponde alle linee guida del MIUR relative al PTOF della Scuola dell’Infanzia, finalizzate a dare agli alunni consapevolezza di sé (come individui e nel rapporto con l’altro), a far conoscere il proprio corpo e ad apprendere sin da piccoli l’importanza dell’igiene e della cura personale, intesa come educazione alla salute in senso lato, comprendendo così anche la sana alimentazione e i corretti stili di vita.

Grazie agli approfondimenti e alle proposte di attività contenute in questa guida e con il prezioso aiuto suo e dei genitori, potremo sensibilizzare i bambini a prendersi cura della loro bocca e a limitare gli alimenti che possono danneggiare la salute dei denti: perché dalla salute della bocca dipende il benessere di tutto il nostro corpo.

LA GUIDA INCLUDE:



Leaflet educativo

Calendario lava i denti mattina e sera

Il “Calendario lava i denti mattina e sera” per poter spiegare ai ragazzi l’attività dei 21 giorni da svolgere a casa divertendosi (ulteriori dettagli a pag. 3)



Disegni da colorare

Alcuni disegni che i bambini potranno colorare per apprendere le nozioni di una corretta igiene orale divertendosi

Attestato di partecipazione



MODULI CONTENUTI IN QUESTA GUIDA

1. L’importanza dell’igiene orale - Conoscere i denti e la bocca.
2. L’importanza della prevenzione - Corrette scelte alimentari, corretta igiene orale, visite dal dentista.

Il Calendario dei 21 giorni

Tutti i piccoli spazzolatori sono invitati a praticare a casa un esercizio per 21 giorni, così da far diventare il lavarsi i denti un'abitudine quotidiana.

Per la riuscita di questa attività, la invitiamo a coinvolgere attivamente anche i genitori!

Per 21 giorni i bambini potranno colorare gli spazi con il disegno del sole e della luna sul calendario che porteranno a casa, solo se laveranno correttamente i denti mattina e sera insieme a mamma e papà.

Durante questo tempo, le chiediamo di verificare ogni settimana come sta procedendo l'esercizio ed eventualmente di aiutare i bambini con un ulteriore incoraggiamento.

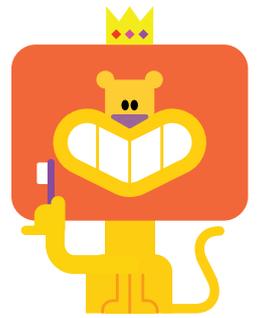
Al termine dei 21 giorni, i bambini dovranno riconsegnarle il calendario e condivideranno l'esperienza vissuta riassumendola in un disegno.



1

L'IMPORTANZA DELL'IGIENE ORALE

Conoscere i denti e la bocca



- Capire perché è importante l'igiene orale.
- Identificare i diversi denti nella nostra bocca.
- Capire perché abbiamo denti di forme e dimensioni diverse.

Una corretta igiene orale è importante per la tutela della salute del nostro corpo. Se trascurata, può avere conseguenze molto spiacevoli e dannose, motivo per il quale è fondamentale che i bambini sin da piccoli apprendano le buone abitudini per prevenire le malattie legate alla salute della bocca.

Di seguito alcune informazioni che dimostrano l'importanza di sensibilizzare i bambini e le famiglie su questo tema:



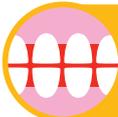
Già a partire dai 4 anni, secondo i dati dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), in Italia il 21,6% dei bambini soffre di carie, per aumentare al 43,1% a 12 anni, fino all'88,2% nella fascia d'età tra i 19 e i 25 anni;



Le gravi malattie gengivali e la carie non trattata nei denti primari (denti da latte) sono tra i primi 10 problemi di salute più diffusi;



La carie può causare dolore, ansia e portare alla perdita prematura dei denti. Nel mondo ogni anno si perdono milioni di ore di scuola a causa della cattiva salute orale, influenzando negativamente sul rendimento scolastico dei bambini;



Una bocca sana contribuisce anche alla nostra autostima durante la loro crescita, i bambini con problemi di salute orale possono essere indotti a ridurre la propria socialità e il rapporto con l'altro "a causa dei loro denti";



Il consumo regolare di cibi e bevande zuccherate è la prima causa di carie e altre malattie orali.

Conosciamo i nostri denti

Nell'arco della nostra vita abbiamo due diversi tipi di dentizione:

- **Primaria** (da latte o decidui), composta da 8 incisivi, 4 canini e 8 molari;
- **Permanente**, composta da 8 incisivi, 4 canini, 8 premolari e 12 molari, che si completeranno tra i 18 e i 25 anni.

Gli **incisivi** si trovano al centro della nostra bocca. Li usiamo per mordere il cibo e per parlare.

I **canini** sono appuntiti e si collocano ai lati dei nostri incisivi li utilizziamo per strappare e lacerare il cibo.

I **molari** sono i denti più grandi che abbiamo: servono a schiacciare e masticare il cibo finché non è abbastanza piccolo da poterlo inghiottire.

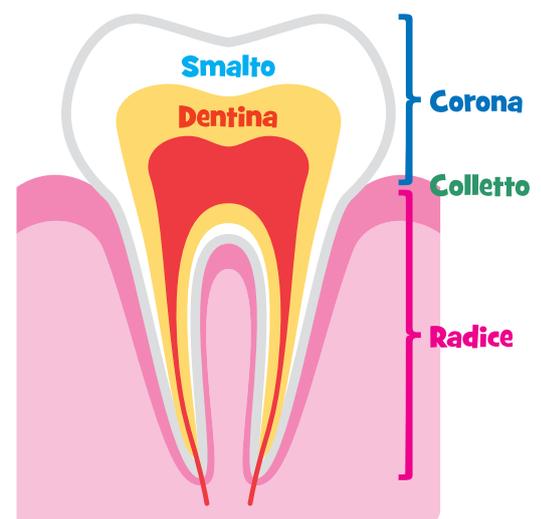
I **premolari** compaiono soltanto nella serie di denti permanenti e servono alla frantumazione e alla masticazione del cibo.

Perché sono importanti i denti da latte

I denti da latte permettono al bambino di parlare, masticare e "preparano" il posto ai futuri denti permanenti.

Se il dente deciduo viene perso troppo presto, lo spazio che lo contiene può richiudersi e il dente permanente rischia di non svilupparsi in posizione corretta.

Oltre a garantire la masticazione, i denti svolgono altre funzioni importanti: MORDERE, PARLARE (pronunciare alcune lettere come f, t, s, z), SORRIDERE, FISCHIARE.



Prendiamo confidenza con la nostra bocca

La fatina dei denti

Perdere i denti da latte può creare nel bambino molta paura. Per aiutarli a superarla possiamo raccontare la storiella della **Fatina dei Denti**, che durante la notte porta un regalino in cambio del primo dente caduto.

Secondo un'altra leggenda, a fare lo scambio con il dentino caduto è un **Topolino magico**, interessato ai denti dei bambini per sostituirli ai suoi, che a furia di rosicchiare si consumano (*è vero infatti che nei roditori i denti si consumano rapidamente, cadono, e vengono sostituiti molto spesso*).

A questo punto, sarà interessante procedere con alcune di queste attività:

- far raccontare in classe l'esperienza della caduta dei primi dentini;
- ritagliare dai giornali immagini di bocche sorridenti e osservarle insieme;
- osservare reciprocamente in classe il sorriso dei bambini;
- far pronunciare ai bambini alcune parole in cui i denti hanno un ruolo fondamentale. Ad esempio: farfalla, festa, foresta, missile, sirena, salsa, zanzara, zattera;
- far mordere qualcosa di duro come una mela o un panino e osservare l'impronta che lasciano i denti.



LO SAPEVI CHE...

Anche gli animali hanno i denti puliti?

Nel mondo animale lavarsi i denti non per tutti è una preoccupazione quotidiana.

Il **cocodrillo**, ad esempio, ha un piccolo uccellino che svolge la stessa funzione dello spazzolino per l'uomo, tanto che è soprannominato **uccellino dentista**. Questo animaletto si infila nelle fauci del cocodrillo e con molta cura con il becco asporta tutti i residui di cibo incastrati tra i denti del cocodrillo che, con estrema pazienza, sopporta il lavoro di questo dentista personale.

Nella giungla invece, la natura ha provveduto a fornire al **leone** denti molto distanziati tra di loro in modo tale che non rimangano residui di cibo.

Denti per tutti gli usi e di tutte le misure!

Il più grande dente conosciuto è quello appartenente al **mammut**, ormai estinto: la sua zanna misurava 4,6 metri di lunghezza e pesava circa 130 kg!

Nei roditori i denti crescono in continuazione perché vengono utilizzati tantissimo per rosicchiare e si consumano rapidamente.

Questo fenomeno si verifica anche nello squalo: ogni dente caduto viene prontamente sostituito da uno nuovo, perfettamente efficiente ed affilato. Un singolo squalo nel corso della sua esistenza può cambiare circa 30.000 denti.

I castori utilizzano i loro denti per abbattere gli alberi, tagliare i rami e costruirsi le dighe con il legno.

Il **tricheco** usa le sue zanne per trascinarsi lungo le coste rocciose.



2

L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE

Corrette scelte alimentari, corretta igiene orale, visite dal dentista

Obiettivi didattici

- **Identificare quali sono le scelte corrette nell'alimentazione per prevenire la carie. (Vedi piramide alimentare a pagina 7).**
- **Conoscere le buone abitudini da adottare quotidianamente per una corretta igiene orale.**
- **Comprendere l'importanza della prevenzione: chi è il dentista e perché è importante andare dal dentista regolarmente.**



Una sana alimentazione durante l'infanzia è importante per lo sviluppo e può prevenire la carie dentale, la carenza di importanti nutrienti, l'obesità e alcune patologie croniche.

I nemici dei denti

Per l'insorgenza della carie è molto influente il consumo di alimenti dolci: lo zucchero infatti è l'alimento preferito della placca dentale. Ogni volta che mangiamo qualcosa che contiene zuccheri, i batteri presenti nel cavo orale li trasformano in sostanze acide che per circa 30 minuti aggrediscono lo smalto dei denti favorendo l'insorgenza della carie.

Se non possiamo fare a meno dei dolci, è però preferibile:

- mangiarli a fine pasto e, dopo, lavarsi i denti;
- evitarne il consumo negli spuntini di metà mattinata, pomeriggio e alla sera prima di addormentarsi.

Gli amici dei denti

Per mantenere i denti sani sono consigliati alimenti ricchi di calcio (latte, formaggi e yogurt), vitamine, sali minerali (verdura e frutta) e bevande non zuccherate. Una dieta povera di frutta e verdura può portare a carenze vitaminiche (fra cui quella di vitamina C) che, specie in assenza di una buona igiene orale, può facilitare l'insorgenza di una patologia gengivale. Masticare cibi ricchi di fibre contribuisce a detergere i denti e a stimolare la produzione di saliva, che contiene sostanze salutari per il benessere della nostra bocca e aumenta il pH della placca. Altri alimenti che hanno un'azione benefica sulla salute orale sono quelli che contengono alcuni ceppi di probiotici (ad es. i fermenti lattici).

RICORDA

Ricorda! Un alimento è tanto più cariogeno quanto maggiore è il suo contenuto di zucchero e quanto più a lungo rimane a contatto con i denti (pensiamo alle caramelle gommosi, ai lecca-lecca, al cioccolato, che sono in assoluto gli alimenti più cariogeni).

LE BUONE ABITUDINI PER UNA CORRETTA IGIENE ORALE



Lavarsi i denti due volte al giorno con un dentifricio al fluoro.



Utilizzare la corretta tecnica di spazzolatura (si veda schema a pag. 8).



Cambiare spesso lo spazzolino da denti e comunque non appena si deteriorano le setole.



Evitare cibo e bevande zuccherate fuori dai pasti principali.



Niente spuntini dopo la spazzolatura serale.



Effettuare la visita dal dentista una o due volte all'anno.

IL DENTISTA E L'IGIENISTA DENTALE SONO NOSTRI AMICI

Il dentista è il dottore o la dottoressa che si prende cura dei nostri denti fin da piccoli. L'igienista dentale è l'operatore sanitario che si occupa della prevenzione delle affezioni oro-dentali su indicazione dei dentisti.

Le visite di controllo rappresentano uno strumento fondamentale per il monitoraggio della salute della nostra bocca e sono il modo migliore per familiarizzare con due figure nuove per i più piccoli e che, alle volte, possono essere vissute con timore dai bambini. Iniziando le prime visite molto presto, anche in assenza di disturbi, si evita che il bambino associ la figura del dentista al dolore e dunque alla paura.

Creiamo un cartellone

I cibi amici e nemici dei denti

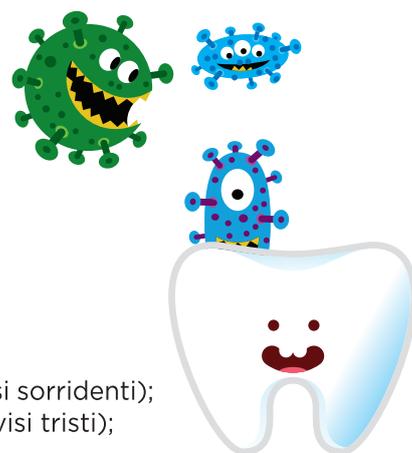
Sapendo che “quello che fa bene ai nostri denti, fa bene anche al nostro corpo”, può essere utile coinvolgere la classe in attività sul tema della corretta alimentazione.

Ecco di seguito due proposte per creare dei cartelloni: un modo ludico per memorizzare ed ampliare le nostre conoscenze!

1 Procurarsi ritagli di immagini raffiguranti varie tipologie di cibo e mostrarle ai bambini: pane, pasta, riso, olio, yogurt, merendine, dolci, frutta, verdura, caramelle, latte, formaggi, acqua, bevande gassate, bevande non zuccherate, ecc...

Stimoli per la discussione

- Quali di questi cibi piacciono ai bambini?
- Quali non piacciono?
- Sanno quali sono i cibi che contengono zuccheri (quindi cariogeni)?
- Sanno quali sono i cibi che non contengono zuccheri (non cariogeni)?
- Se proprio non ne possiamo fare a meno, quando è meglio mangiare i dolci e perché?
- Perché non si devono mangiare i dolci prima di andare a letto?
- Perché i nostri denti si cariano?



Per concludere:

Realizzare quindi con la classe un cartellone con le immagini raccolte (oppure con i disegni realizzati dai bambini), suddividendole in 2 gruppi:

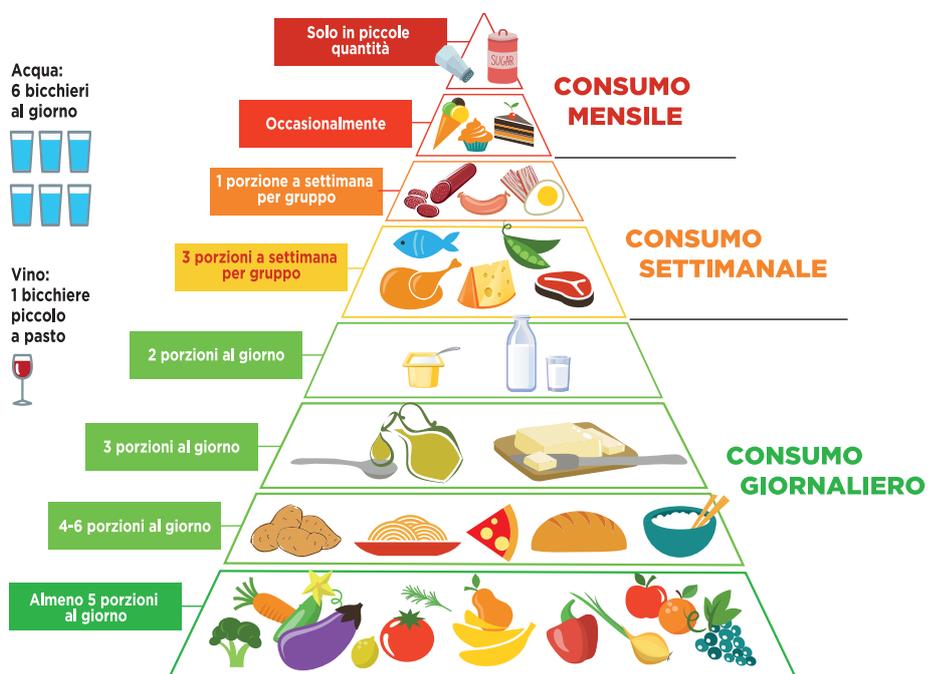
- cibo amico dei denti (qui si potrebbe affiancare un'immagine/disegno di visi sorridenti);
- cibo nemico dei denti (qui si potrebbe affiancare un'immagine/disegno di visi tristi);
- consegnare i materiali presenti nel kit e riportati a pagina 2.

2 Partendo dal concetto di **piramide alimentare**, giochiamo alla costruzione della “Casa dei cibi”. È come se i cibi abitassero in una casa a più piani: i cibi al piano terra sono quelli che devono essere consumati più spesso rispetto a quelli che si trovano all'ultimo piano.

Realizzare quindi un cartellone su cui avrete disegnato una piramide a più piani, dove i bambini, con il vostro aiuto, potranno collocare le immagini dei cibi. Qui di seguito riportiamo l'immagine della piramide alimentare relativa alla *Dieta Mediterranea*.

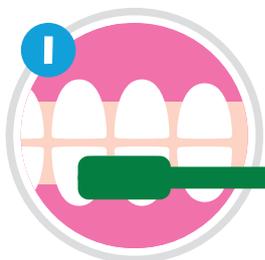
Proponiamo di seguito un approfondimento sulla piramide alimentare, quale spunto efficace per parlare ai bambini di corrette abitudini alimentari.

La piramide alimentare è un modello che utilizza la figura della piramide per descrivere un regime alimentare, indicando quali cibi devono essere preferibilmente assunti durante una settimana, e in quali proporzioni. La disposizione degli alimenti nella piramide indica la loro importanza nella dieta di tutti i giorni: gli alimenti alla base sono da consumarsi frequentemente, mentre quelli in cima sono da consumare con parsimonia perché giudicati meno consoni al mantenimento di un buono stato di salute.

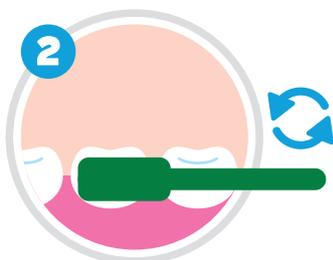


COME LAVARSI I DENTI CORRETTAMENTE

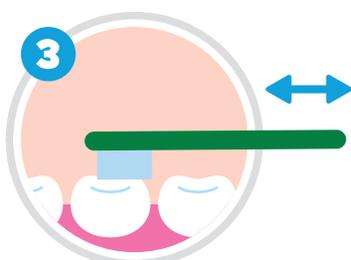
5 semplici passaggi da spiegare ai bambini



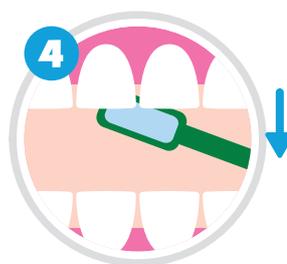
1 Appoggiare lo spazzolino, su cui abbiamo messo il dentifricio al fluoro, molto vicino alle gengive.



2 Lavare la superficie esterna dei denti spazzolando delicatamente con un movimento che va dalla gengiva al dente.



3 Spazzolare delicatamente anche la superficie masticatoria dei denti, muovendo lo spazzolino avanti e indietro.



4 Lavare la parte interna dei denti spazzolando con un movimento rotatorio, spostando lo spazzolino sempre dalla gengiva al dente.



5 Ricordati di spazzolare la lingua per rimuovere i batteri.



Progetto promosso da

ESPERTI IN PREVENZIONE
mentadent



in collaborazione con



con il supporto didattico di



Mostrare agli alunni, laddove possibile, le video pillole disponibili su youtube cercando "Mentadent Sorrisi Prevedenti". Oppure invitare i genitori a guardarle a casa insieme ai propri figli.