

CAMPAGNA
DI EDUCAZIONE
ALLA CORRETTA
IGIENE ORALE

Sorrisi PreviDenti

GUIDA PER IL
GENITORE

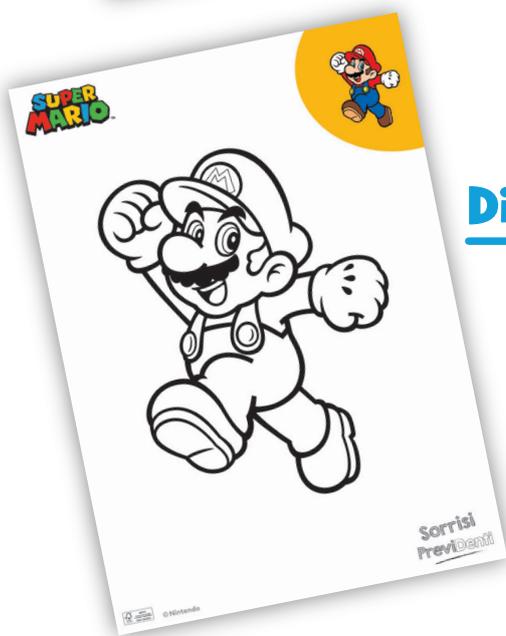


LA GUIDA INCLUDE:



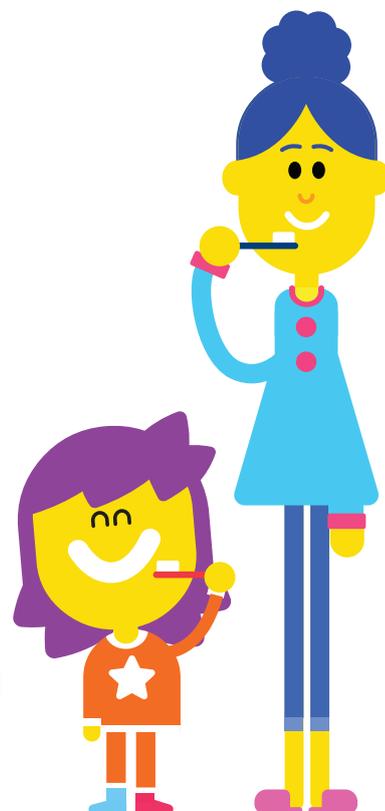
Leaflet educativo

Calendario lava i denti mattina e sera



Disegni da colorare

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.

NOTA: i contenuti di questa guida sono stati sviluppati sulla base del progetto FDI Mouth Heroes

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, il coinvolgimento e l'aiuto dei genitori giocheranno un ruolo fondamentale!

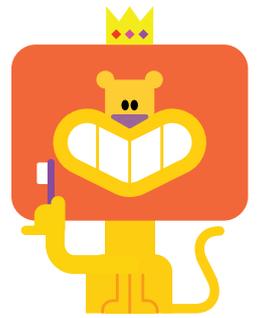
Per 21 giorni i bambini potranno colorare gli spazi con il disegno del sole e della luna sul calendario che porteranno a casa, se laveranno correttamente i denti mattina e sera insieme a mamma e papà!



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:

- **Primari** (da latte o decidui), composti da 8 incisivi, 4 canini e 8 molari;
- **Permanenti**, composti 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.

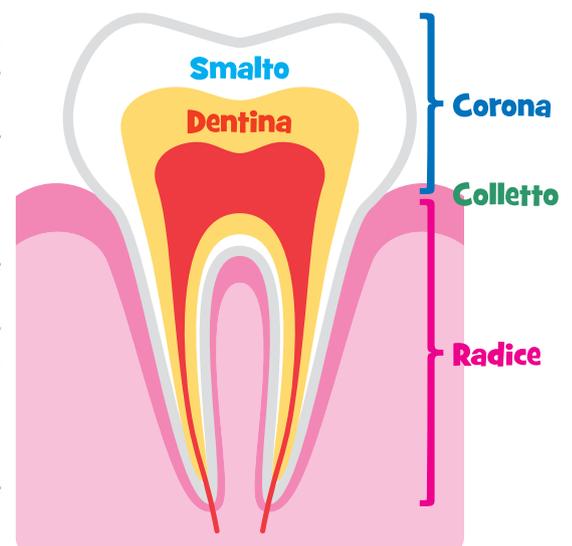
I **premolari** compaiono soltanto nella serie di denti permanenti e servono alla frantumazione e alla masticazione del cibo.

Perché sono importanti i denti da latte

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

Se il dente deciduo viene perso troppo presto, lo spazio che lo contiene può richiudersi ed 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.



CURIOSITA'

Prendiamo confidenza con la nostra bocca

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 l'**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.



Disponibili su youtube le video pillole
"Mentadent Sorrisi Prevedenti" per approfondire il tema.

2

L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE

Corrette scelte alimentari, corretta igiene orale, visite dal dentista

- **Identificare quali sono le scelte corrette nell'alimentazione per prevenire la carie (si veda piramide alimentare a pag. 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. Cerchiamo di ridurre il consumo di dolci e ricordiamoci di lavare sempre i denti dopo ogni pasto!

Gli amici dei denti

Per mantenere i denti sani sono consigliati alimenti ricchi di calcio (latte, formaggi e yogurt), alimenti ricchi di vitamine e 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.

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/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.

Impariamo insieme

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 parlare con i bambini anche di 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...

Chiedere anche ai bambini di contribuire nella ricerca.

Per concludere:

Realizzare quindi 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).

Rivedere il cartellone con i bambini e consegnare loro i materiali presenti nel kit e riportati a pag.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.

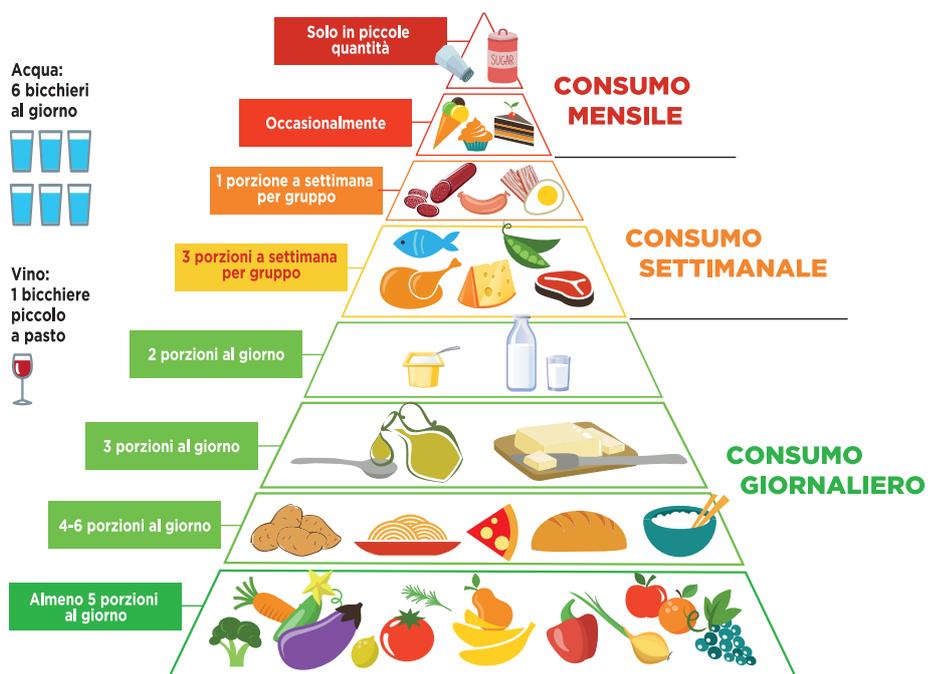
Realizzate quindi un cartellone su cui avrete disegnato una piramide a più piani, dove i bambini, con il vostro aiuto, potranno collocare le immagini dei cibi.

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.

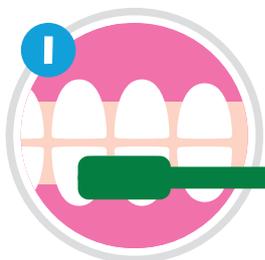
La piramide alimentare è un modello che utilizza la figura della piramide per descrivere un regime alimentare, indicando quali cibi devono essere preferibilmente assunti durante una settimana, e in quali porzioni.

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 consumarsi con parsimonia perché giudicati meno consoni al mantenimento di un buono stato di salute.

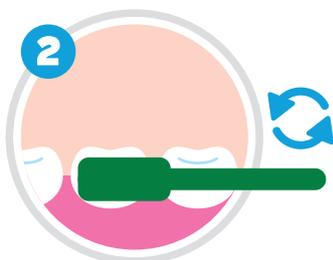


COME LAVARSI I DENTI CORRETTAMENTE

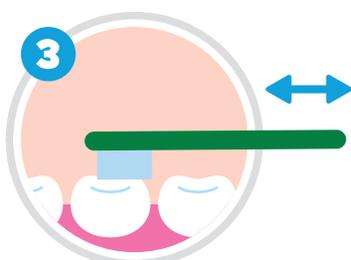
5 semplici passaggi da spiegare ai bambini



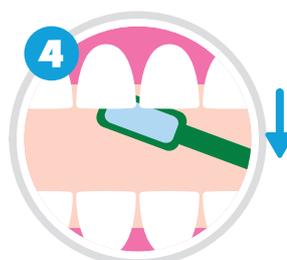
Appoggiare lo spazzolino, su cui abbiamo messo il dentifricio al fluoro, molto vicino alle gengive.



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



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



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



Ricordati di spazzolare la lingua per rimuovere i batteri.



Progetto promosso da

ESPERTI IN PREVENZIONE
mentadent



in collaborazione con



con il supporto didattico di

