



Prevenire prolunga la vita dei denti.



# Come cresce il suo sorriso?

La sua salute orale di domani dipende da te, oggi.

L'igiene orale è un'abitudine fondamentale per la salute a 360 gradi: va coltivata già in tenera età perché si consolidi poi nella vita adulta. Ogni bambino, nel proprio percorso verso una corretta routine di igiene orale, deve poter contare su diversi alleati: **genitori, pediatri, insegnanti...** e naturalmente **i dentisti**.

Ecco **10 punti fondamentali a cui prestare attenzione**, a partire dai primi mesi di vita, per far sedimentare **le buone abitudini dell'igiene orale**, favorendo una sempre maggior indipendenza del bambino e accompagnandolo nel suo percorso di crescita.



- 1 Alimentazione sana:**  
seguire una dieta equilibrata ricca di frutta, verdura e latticini. Evitare le bevande zuccherate, caramelle e dolci!



- 2 Buone abitudini sin da piccoli:**  
la corretta igiene orale è fondamentale per rimuovere la placca batterica dai denti e dalle gengive. La regola d'oro? Pulire la cavità orale dei neonati con una garza umida dopo il pasto; per i più grandicelli: spazzolare i denti almeno 2 volte al giorno per 2 minuti!



- 3 Educazione alla salute orale:**  
imparare sin da piccolissimi le corrette pratiche dell'igiene orale è fondamentale per sviluppare e consolidare abitudini positive per tutta la vita. Prima si comincia meglio è, senza dimenticare che ogni età ha il suo spazzolino!



- 4 Visite regolari dal dentista:**  
la prima visita deve avvenire non oltre i 2 anni, o anche prima se necessario, favorendo un imprinting positivo che consoliderà l'abitudine per tutta la vita!



- 5 Fluoroproflassi:**  
la comunità scientifica è unanime nel consigliare, sin da piccoli, l'utilizzo di un dentifricio con fluoro (almeno 1.000 ppm), per contrastare l'insorgenza delle carie. Si ricorda che la quantità suggerita di dentifricio è pari circa a 1 chicco di riso fino ai 2 anni e a un seme di pisello fino ai 6 anni.



- 6 Sigillature dentali:**  
le sigillature dentali creano una barriera fisica contro i batteri: possono ridurre il rischio di carie fino all'80%!



- 7 Evitare abitudini dannose:**  
succhiare il pollice, il ciuccio o mangiarsi le unghie possono influire negativamente sulla salute dei denti e del cavo orale.



- 8 Attenzione a eventuali anomalie:**  
le visite regolari dal dentista servono per monitorare il regolare sviluppo dentale nei bambini e per individuare precocemente eventuali anomalie.



- 9 Protezione durante lo sport:**  
far indossare ai bambini un paradenti durante l'attività sportiva riduce il rischio di lesioni ai denti, alle gengive e alla mascella.



- 10 Dare il buon esempio:**  
è importante che genitori e caregiver siano i primi a seguire una corretta routine di igiene orale, altrimenti difficilmente i bambini faranno lo stesso!