

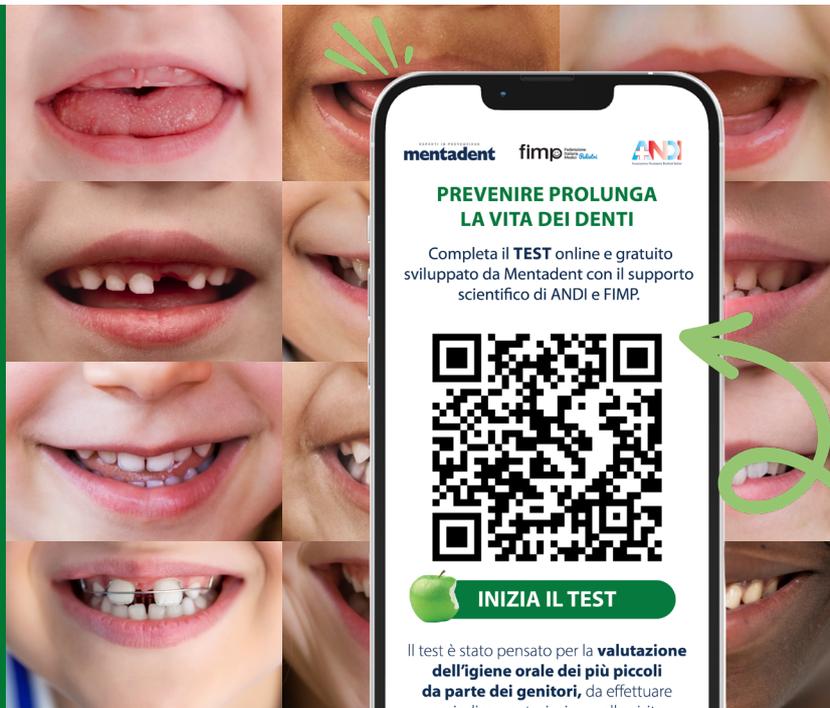
Come cresce il suo sorriso?

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.

È proprio a tutti voi che ci rivolgiamo, per far sì che le buone abitudini della prevenzione in fatto di salute di bocca e denti siano chiare e condivise. Perché ogni fascia d'età ha le proprie specificità ed è importante sfatare alcuni falsi miti rispetto all'igiene orale nei bambini, ancora molto diffusi.

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.



Le dieci regole da seguire per una corretta igiene orale

Alimentazione sana

Una dieta equilibrata ricca di frutta, verdura e latticini fornisce nutrienti essenziali per la salute dentale. È importante limitare il consumo di zuccheri liberi, come quelli presenti nei dolci e in molte bevande (bibite gasate ma anche succhi di frutta!), poiché i batteri della placca si nutrono di questi zuccheri, producendo acidi che danneggiano lo smalto dei denti.

Buone abitudini

La corretta igiene orale è fondamentale per rimuovere la placca batterica dai denti e dalle gengive. La spazzolatura dei denti almeno 2 volte al giorno con uno spazzolino a setole morbide aiuta a prevenire la formazione di placca e tartaro. La spazzolatura dovrebbe includere tutte le superfici dei denti e della lingua. Il rispetto dei classici 2 minuti per lo spazzolamento dei denti e l'uso del filo interdentale devono essere adeguati all'età del bambino.

Educazione sulla salute orale

Educare i bambini sull'importanza della salute orale e sulle corrette pratiche igieniche può aiutarli a sviluppare abitudini positive per tutta la vita. Utilizzare materiali educativi adatti all'età, come libri illustrati o app interattive, può rendere l'apprendimento divertente e coinvolgente per i bambini. L'educazione dovrebbe includere informazioni sui cibi che favoriscono la salute dentale e sulle conseguenze negative di abitudini dannose come succhiare il pollice o mordere le unghie.

Visite regolari dal dentista

Le visite dentali regolari consentono al dentista di valutare la salute dentale del bambino, individuare precocemente eventuali problemi e fornire consigli per la prevenzione. L'età della prima visita può avvenire intorno ai 2 anni o anche prima favorendo un imprinting positivo che permetterà un beneficio per tutta la vita.

Fluoroprofilassi

La fluoroprofilassi può essere fornita tramite dentifrici fluorurati o trattamenti applicati dal dentista. L'uso di integratori di fluoro è rivolto a casi selezionati sotto il controllo del medico. Infatti le raccomandazioni sull'uso del fluoro dipendono dalla concentrazione di fluoro nell'acqua potabile e dalle esigenze individuali del bambino.

Sigillature dentali

Le sigillature dentali sono sottili rivestimenti applicati sui solchi e nelle fossette dei denti posteriori per creare una barriera fisica contro i batteri. Le sigillature riducono il rischio di carie dell'80% nei primi due anni dopo l'applicazione e del 50% nei successivi tre anni. È importante che le sigillature siano applicate su denti sani e puliti per garantirne l'efficacia.

Evitare abitudini dannose

Abitudini come succhiare il pollice, succhiare il ciuccio o mordere le unghie possono influire negativamente sulla salute dei denti e del cavo orale. Il succhiare il pollice o il ciuccio può causare problemi di sviluppo nella crescita dei denti e del palato, mentre mordere le unghie può danneggiare lo smalto dei denti. È importante identificare queste abitudini precocemente e intervenire con tecniche di sostegno positive.

Attenzione ad eventuali anomalie

Il monitoraggio regolare dello sviluppo dentale permette di individuare precocemente eventuali anomalie o ritardi nello sviluppo dei denti. Il dentista può valutare l'allineamento dei denti, la crescita mascellare, la permuta dei denti da latte ed alterazioni funzionali per identificare eventuali problemi che richiedono interventi precoci, come l'ortodonzia.

Protezione durante lo sport

Durante l'attività sportiva, è importante proteggere i denti e la bocca da lesioni. Indossare un paradenti può ridurre il rischio di lesioni ai denti, alle gengive e alla mascella durante impatti o cadute. I paradenti dovrebbero essere ben adattati alla bocca del bambino e sostituiti regolarmente per mantenere la loro efficacia protettiva.

Dare il buon esempio

Essere un modello positivo per i bambini praticando una corretta igiene orale e mantenendo una buona salute dentale può influenzare positivamente il loro comportamento. I genitori e i caregiver possono incoraggiare i bambini a lavare i denti regolarmente, limitare il consumo di cibi zuccherati e adottare abitudini salutari come la visita regolare dal dentista. Dimostrare un impegno verso la propria salute dentale può ispirare i bambini a fare lo stesso.

Bibliografia:

American Academy of Pediatric Dentistry (AAPD): <https://www.aapd.org/> - American Dental Association (ADA): <https://www.ada.org/> - A.Polimeni: "Odontoiatria Pediatrica"; Edra 2019 - L.Paglia, S.Scaglioni, C.Agostoni, M.Paglia: "Crescere con denti sani: Guida alla corretta alimentazione e alla salute orale di mamma e bambino; Franco Angeli 2019 - Autori Vari: "Guida pratica di odontoiatria Pediatrica"; Sintesi Infomedica 2019: <https://www.sipps.it/wp-content/uploads/2019/10/GUIDA-PRATICA-ODONTOIATRIA.pdf> - SIOI-FIMP: "Linee guida per la prevenzione della carie in età pediatrica"; https://www.sioi.it/wp-content/uploads/2013/03/linee_guida_SIOI.pdf - Ministero della Salute: "Linee guida nazionali per la promozione della salute orale e la prevenzione delle patologie orali in età evolutiva"; https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2073_allegato.pdf - Ministero della Salute: "Linee guida nazionali per la prevenzione ed il trattamento odontoiatrico del rissamento e della sindrome delle apnee ostruttive nel sonno in età evolutiva"; https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2484_allegato.pdf - Concentrazione di fluoro in acque potabili e dentifrici: protezione lesione cariosa/rischio fluorosi; Il Dentista Moderno n°7/2024, articolo di Stefano Daniele.

