



Studio Odontoiatrico Dottoressa Bratti Elena
Via Messidoro 8/C, Ferrara
Tel.: 05321933342

Le regole per la prevenzione dentale

Ecco alcune regole d'oro da seguire affinché i nostri bambini crescano con una dentatura sana.

1. Visite di controllo:

tutti i bambini devono essere visitati da un ortodontista (dentista esperto di bambini) entro i sei anni di età, prima se i genitori notano qualcosa di anomalo.

L'ortodontista verificherà lo sviluppo, la crescita, l'igiene orale, le carie e situazioni come succhiamento del pollice o del ciuccio che predispongono alle malocclusioni e ai denti storti.

2. Igiene orale:

è fondamentale che i denti da latte vengano puliti quotidianamente dal momento della loro comparsa.

Con una garza bagnata quando stanno spuntando.

Quando sono spuntati, fino a 2 anni, dai genitori con uno spazzolino per bambini.

A partire dai 2 anni bisogna insegnare al bambino l'uso dello spazzolino: deve diventare un rito da celebrare sempre prima di andare a letto.

A partire dai 4 anni il bambino deve acquisire l'abitudine di lavarsi i denti da solo. Il genitore controllerà che l'abbia fatto correttamente.

3. Come ci si lava i denti:

Dedicare almeno 3 minuti alla pulizia.

Usare sempre lo spazzolino per bambini con setole sintetiche morbide.

Esercitare una pressione lieve senza schiacciare le setole: sono le punte che puliscono.

Guardare allo specchio quello che si fa; mirare e rimuovere la placca con movimenti circolari dello spazzolino.

Non è indispensabile il dentifricio, anzi, se c'è troppa schiuma, non si vede quello che si fa.



Studio Odontoiatrico Dottoressa Bratti Elena
Via Messidoro 8/C, Ferrara
Tel.: 05321933342

Cambiare lo spazzolino ogni 2-3 mesi.

Lo spazzolino va sempre sciacquato sotto l'acqua fredda o tiepida, mai calda.

Usare quotidianamente il filo interdentale dopo il dodicesimo anno di età.

4. Fluoro:

dalla nascita ai 14 anni la somministrazione quotidiana di fluoro per via orale può essere utile per la prevenzione della carie. Dai 6 anni 1 mg al dì. Fatevi consigliare caso per caso dal vostro ortodontista.

5. Alimentazione o igiene alimentare:

va posta estrema attenzione a ciò che mangiano o bevono i nostri bambini.

Ciò di cui si cibano sono i mattoni con cui costruiscono il loro organismo.

Nessuno vuole costruire casa propria con mattoni di qualità scadente. L'alimentazione deve essere variata e selezionata in modo da avere un rapporto completo ed equilibrato di vitamine, carboidrati, lipidi, sali minerali e proteine. Non fornire carboidrati (zuccheri) in continuazione ma ad orari regolari e fissi (colazione e merenda ed ai pasti principali). No a caramelle e gomme, non svolgono nessuna funzione utile, tutt'altro.

Attenzione alle merendine confezionate: contengono conservanti e coloranti industriali. Cercate il cibo genuino.

Bevande: quando il bambino ha sete la cosa migliore è dargli acqua preferibilmente non gasata.

Nei succhi di frutta, tisane, the, camomilla vi è sempre una quantità di zuccheri più o meno raffinati dal sicuro potenziale cariogeno. Le bevande gassate, in certi casi, oltre a molto zucchero contengono acido ortofosforico che demineralizza i denti.

6. I denti da latte

vanno curati sempre. Il loro scopo è quello di tenere occupato lo spazio in arcata per il dente permanente che seguirà. La loro perdita prematura comporta sempre alterazioni nella crescita dentale che dovranno essere risolte con terapie ortodontiche complesse.

"Prevenire è meglio che curare" non dev'essere inteso come messaggio pubblicitario ma come regola da seguire per garantirsi la



Studio Odontoiatrico Dottoressa Bratti Elena
Via Messidoro 8/C, Ferrara
Tel.:05321933342

buona salute

7. Igiene dell'apparecchio mobile

Lavare tutti i giorni con spazzolino e acqua corrente. Lasciare a bagno con le apposite pastiglie e sciacquare con abbondante acqua.

Dott.ssa Elena Bratti