**DENTISTI ANDI****CARIE, PREVENZIONE NEI BIMBI  
FIN DAI PRIMI MESI DI VITA**

A pagina 12

**DENTISTI ANDI**

# Carie: la prevenzione fin dai primi momenti di vita del bambino

Importanti regole da osservare ancora prima della dentizione  
Anche i dentini da latte possono essere attaccati dai batteri cariogeni

■ Spesso le neomamme si chiedono quando devono iniziare a prestare attenzione all'igiene dentale del loro bambino, dando per scontato che si debba aspettare che spuntino i primi dentini. In realtà le cure dell'apparato dentale devono aver inizio ancor prima della dentizione vera e propria.

**LE REGOLE DA OSSERVARE DAI PRIMI MESI**

Le carie si possono presentare anche nei denti da latte, quindi meglio seguire alcuni consigli che aiutano a prevenire la presenza dei batteri cariogeni. A partire dai due mesi di vita è bene iniziare a praticare una sorta di igiene orale perché, anche se i denti non sono ancora presenti, è bene mantenere un buon ph all'interno della bocca del neonato. Basta

munirsi di una garza leggermente umida, avvolgerla attorno al dito e passarla delicatamente sulle gengive, in modo da rimuovere i batteri. Basta fare questa operazione uno due volte a giorno.

Quando le gengive si infiammano in preparazione dell'eruzione dentale tante persone utilizzano il miele per lenire i dolori e gli spasmi. È un grosso errore da evitare. Il miele è uno zucchero e come tale non è adatto a questa funzione. Meglio utilizzare della semplice tisana di arnica con cui fare degli impacchi: non ha controindicazioni e calma il dolore.

Per agevolare la nascita del dente sono adatti i massaggi-gengive che, potendo essere messi al fresco in frigorifero, conferiscono un notevole sol-

lievo al piccolino.

**QUANDO SPUNTANO I PRIMI DENTI DA LATTE**

Nel momento in cui si assiste alla prima eruzione dentale, la pulizia orale diventa più completa. Oltre alla gengiva si devono pulire anche i denti. In questo caso si utilizza una garza asciutta da passare sui denti, sempre con estrema delicatezza. Sarebbe il caso di mantenere pulita anche la lingua che spesso accoglie i batteri cariogeni, ma è un'operazione che i piccoli non apprezzano molto e può causargli anche l'urto del vomito, quindi va eseguita con moltissima attenzione.

Quando spuntano i molari, si deve passare dalla garza allo spazzolino per neonati da utilizzare, all'inizio, senza denti-

fricio. Il sapore del dentifricio e il nuovo oggetto potrebbero indisporre il bambino che si opporrà all'attività di pulizia. Per i primi tempi basta utilizzare lo spazzolino con acqua tiepida, in modo da lasciargli il tempo di abituarsi al nuovo rito. È molto importante che il bambino, fin da piccolo, viva il momento dell'igiene orale in modo positivo così che diventi un'operazione da svolgere serenamente, tutti i giorni della sua vita.

Si tratta di un momento che può essere trasformato in gioco. Se vedete che vostro figlio desidera interagire con voi, lasciatelo fare, senza mai distogliere la vostra attenzione. Fategli prendere confidenza con lo spazzolino e, magari, provate a lavarvi i denti insieme. Incentivate pian piano

questa operazione, aumentando le sedute giornaliere. Solo quando questo rito sarà diventato consuetudine, potete iniziare ad usare piccole dosi di dentifricio per bambini.

## QUAND'È IL MOMENTO DELLA PRIMA VISITA DAL DENTISTA?

Alla soglia dei dodici mesi è bene prendere l'appuntamento con il dentista perché questo è il momento in cui lo specialista può valutare l'andamento della dentizione e controllare se sono presenti delle anomalie. Meglio scegliere un professionista specializzato nell'odontoiatria infantile, poiché sanno come approp-

ciarsi al bambino, senza causare traumi che potrebbero compromettere le sedute future. Anche i genitori devono 'lavorare' per preparare il bambino al primo incontro col dentista: come fare? Parlandogli con toni rassicuranti e non usandolo mai come minaccia 'Se fai così ti porto dal dentista, poi vedi'. Il dentista deve sempre essere visto come un amico.

Durante questa prima seduta, lo specialista, oltre a controllare lo stato di salute dentale del bambino, vi darà alcune informazioni necessarie a salvaguardare la salute dei denti: l'igiene orale, i cibi cariogeni da evitare, quelli anticariogeni

da incentivare e come evitare quelle abitudini sbagliate che possono modificare l'apparato dentale.

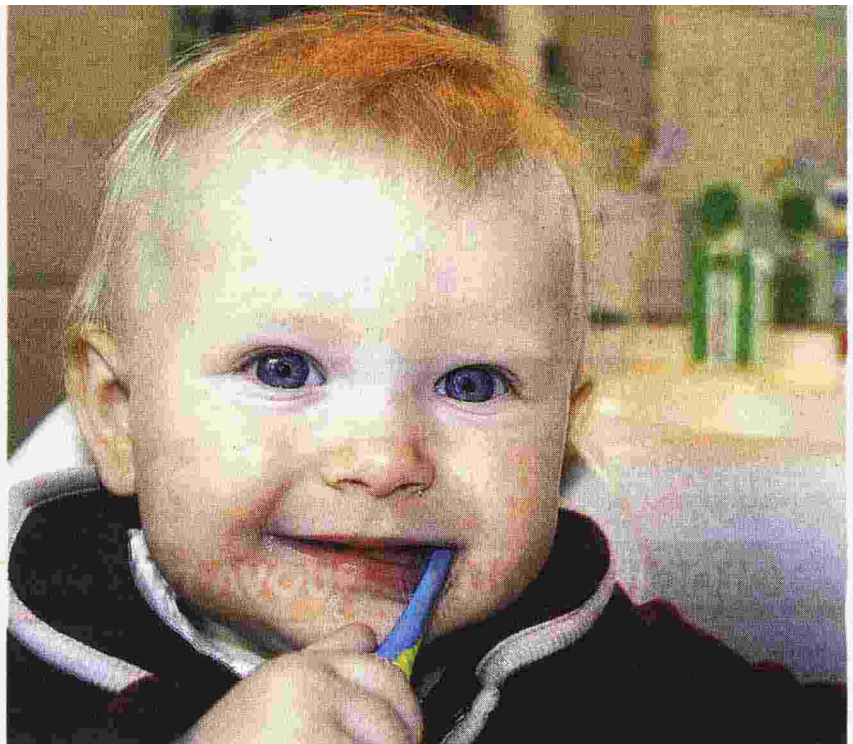
## CHE COSA MANGIARE E CHE COSA EVITARE

La fase dello svezzamento ha le sue tappe, quindi quello non possiamo intervenire più di tanto, ma ci sono alcune brutte abitudini che vanno assolutamente evitate. Le tisane per i bambini, ad esempio, non dovrebbero mai contenere zucchero e non si dovrebbero lasciare a loro disposizione in modo incontrollato.

I nemici dei denti, questo lo sappiamo tutti, sono gli zuccheri (i batteri che causano le

carie si nutrono di questi) e gli acidi che vanno a impoverire lo smalto del dente agevolando il lavoro degli agenti cariogeni. Fortunatamente ci sono tanti alimenti anticariogeni che possono essere comodamente consumati anche fuori casa come: frutta fresca non acida, frutta a guscio (noci, mandorle, nocciole eccetera), verdura cruda e fibrosa (sedano, carote, finocchi), latticini, acqua e bevande alcaline non zuccherate.

Il dentista stesso provvederà ad elencarvi tutti gli alimenti utili al benessere dei denti di vostro figlio: chiedete tutte le informazioni necessarie allo specialista, in modo da garantire un buon apparato dentale a vostro bambino.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.