

iDenti KIT



guadagnare salute

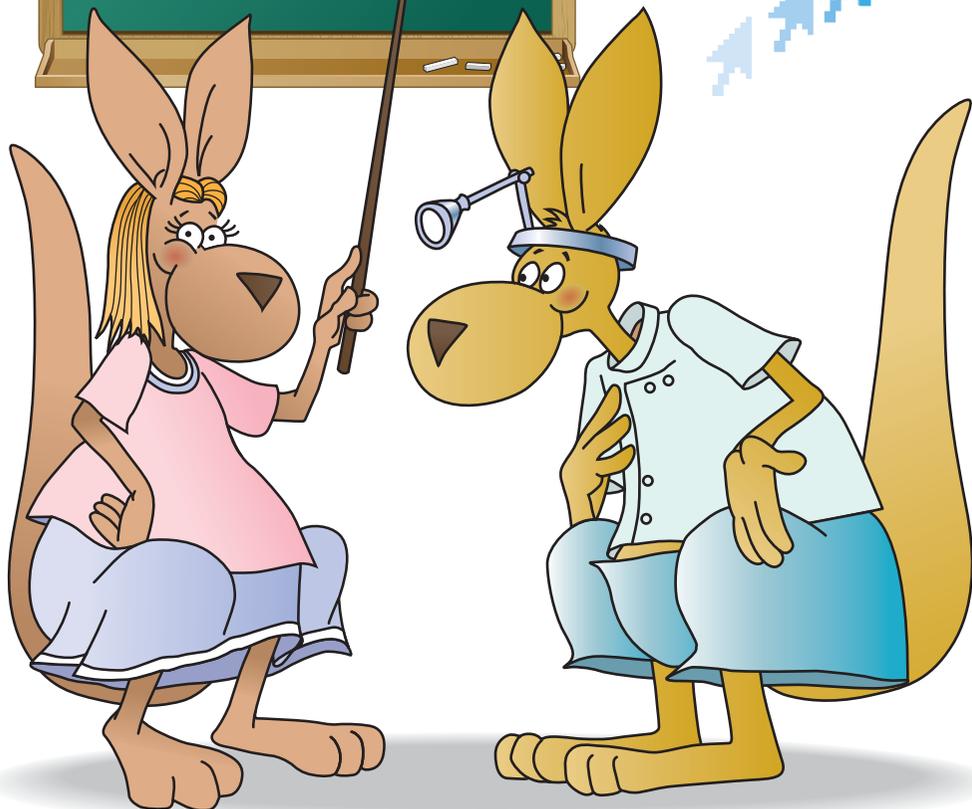
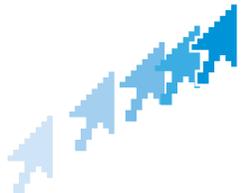
rendere facili le scelte salutari

www.salute.gov.it/stiliVita/stiliVita.jsp

www.scuolaesalute.it

www.salutiamoci.it

www.usrpiemonte.it/salute/default.aspx




Ministero della Salute

Ministero dell'Istruzione,
dell'Università e della Ricerca

iDenti KIT


Ministero dell'Istruzione,
dell'Università e della Ricerca
Ufficio Scolastico Regionale per il Piemonte
Direzione Generale

 REGIONE
PIEMONTE

LE BUONE PRATICHE PER LA SALUTE ORALE DEI VOSTRI BAMBINI



LE BUONE ABITUDINI NASCONO IN FAMIGLIA

1 La salute e lo sviluppo armonico della bocca del bambino sono influenzati dall'allattamento al seno che va promosso e sostenuto.

2 Fin dai primi mesi di vita del tuo bambino è importante curare l'igiene della sua bocca: detergi e strofina delicatamente dopo ogni pasto, o almeno due volte al giorno, le sue gengive con una garzina umida.

3 Quando nasceranno i primi dentini passa a usare uno spazzolino piccolo e morbido inumidito con l'acqua.

I primi dentini a spuntare saranno quelli davanti (gli incisivi), seguiranno poi quelli di lato (canini e molari), in tutto saranno 20: 10 sopra e 10 sotto.

Verso i due anni di età la dentatura da latte dovrebbe essere completa.

4 Non bagnare il ciuccio o la tettarella del biberon con la tua saliva, in questo modo potresti trasmettergli batteri dannosi.

5 Evita di passare il ciuccio o la tettarella nel miele o in altre sostanze dolci che potrebbero causare carie gravissime e dolorose.

6 Verso i 18/24 mesi di vita dirada l'uso di ciuccio e biberon per passare all'uso di tazza e posate e a una alimentazione solida.

7 Scegli con cura gli alimenti e pensa che tutto ciò che fa bene ai denti fa bene a tutto il corpo.



8 Evita di somministrargli alimenti e bevande zuccherate fuori dai pasti principali; non abituarlo a essere premiato o consolato con i dolci.

9 Prima e durante il sonno notturno dagli da bere solo acqua: la regola è "si va a letto con i dentini puliti".

10 Scoraggia cattive abitudini come succhiarsi il dito o mangiarsi le unghie che possono procurare gravi danni alla dentatura e alla bocca.

11 Rendi l'ambiente dove vive sicuro da possibili traumi accidentali che potrebbero interessare denti e mascelle.

12 Lascia che sia presente quando tu stesso ti lavi i denti: ti imiterà, ma solo per gioco; ecco perché dovrai essere tu a guidarlo insegnandogli i primi gesti. Spazzola i suoi dentini con una dose di dentifricio per bambini, pari alla dimensione di una lenticchia. Pulisci tutte le superfici: quelle dove mastica, quella verso l'interno, quella verso l'esterno sia sopra che sotto e non dimenticarti di pulire anche il dorso della lingua.

13 L'uso del fluoro aiuta a rinforzare la sua dentatura e a ridurre il rischio di carie: chiedi al dentista e al pediatra le dosi corrette di somministrazione.

14 Se sono presenti carie, queste devono essere curate perché, oltre a provocare molto dolore, possono rovinare i denti che nasceranno dopo.

15 Portalo con te quando ti rechi a una visita dal dentista perché cominci a prendere confidenza anche con questo medico.