

AZIONE SALVADENTI

L'IGIENE DENTALE
DALLA GRAVIDANZA FINO
AI DENTI PERMANENTI





DALLA GRAVIDANZA FINO AL 1° DENTE DA LATTE

Durante la gravidanza il cavo orale diviene particolarmente sensibile ai cambiamenti dell'organismo. Le variazioni ormonali favoriscono lo scambio intercellulare, in altre parole, cellule e tessuti diventano più permeabili e di conseguenza anche i batteri eventualmente presenti nello spazio interdente possono penetrare nei tessuti con maggiore facilità. In questa fase è necessaria un'intensa pulizia dei denti e degli spazi interdentali poiché, senza un'efficace igiene orale, la patina dentale batterica (placca o biofilm) può provocare sia carie sia una gengivite (infezione delle gengive) da gravidanza. In funzione della predisposizione personale a sviluppare carie e problematiche affini, l'igiene orale domestica dovrebbe essere integrata con una pulizia dentale professionale presso uno studio dentistico o un centro di igiene dentale.

L'alimentazione della futura mamma ha anche un ruolo importante per la salute del bambino e pertanto si dovrebbe seguire una dieta il più possibile bilanciata e variegata, che privilegi prodotti a base di farina integrale, frutta e verdura, con un consumo moderato di dolci e snack salati. Anche latte e latticini, nonché alimenti ricchi di proteine (p. es. carne, pesce, uova, legumi) devono essere inclusi nel menu giornaliero.

I denti da latte del vostro bambino si sviluppano già tra la 6^a e l'8^a settimana di gravidanza. In seguito si formano le prime «lamine dentali», dalle quali si sviluppano i germi dentari per i 20 denti da latte e i 32 denti permanenti che cresceranno successivamente.

Alla nascita del bambino, tutti i 20 denti da latte e anche i denti permanenti sono già presenti nell'osso sotto la gengiva. Già prima dell'eruzione dentaria il piccolo può avvertire lievi dolori a causa della crescita dei denti. Aumento della salivazione, irritabilità, guance arrossate, temperatura corporea leggermente più alta, oppure un pugno in bocca indicano l'arrivo di un dentino. In presenza di questi effetti collaterali della dentizione può risultare utile, ad esempio, un anello da dentizione refrigerato o un apposito gel ad effetto lenitivo.

Fino a quando non è spuntato il primo dentino potete massaggiare con molta delicatezza la mascella superiore e inferiore - ancora priva di denti - del vostro bambino, preferibilmente usando il polpastrello. In questo modo, vostro figlio si abituerà alla «manipolazione» all'interno della sua bocca. Se le punte dei dentini sono già visibili, dopo che il bambino ha bevuto, potete pulire l'area circostante utilizzando un bastoncino di ovatta inumidito.



DAL 1° DENTE DA LATTE FINO AL 2° COMPLEANNO

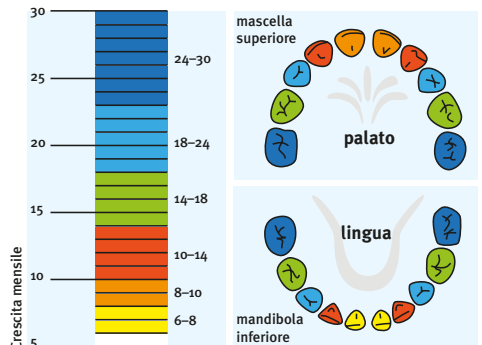
Tra il 6° e l'8° mese è possibile osservare il primo dentino da latte sulla mascella inferiore. Gli altri lo seguiranno, rispettando un ordine ben preciso. Prima che spuntino tutti i 20 denti da latte, (dieci sulla mascella superiore e dieci su quella inferiore), occorrono circa due anni e mezzo. Prendersi cura dei denti decidui è molto importante, perché non servono soltanto per mantenere lo spazio necessario per i denti permanenti, ma anche per lo sviluppo del linguaggio e per la mimica, per mordere il cibo e masticarlo.

L'eruzione del primo dente da latte segna, allo stesso tempo, l'inizio di una regolare pulizia dei denti. A partire da questo momento il compito dei genitori consiste nel pulire i denti da una a due volte al giorno, utilizzando uno spazzolino per bambini molto morbido e un dentifricio per bambini. Dall'eruzione del primo dente fino al 2° compleanno vi consigliamo di utilizzare un dentifricio di dolcezza media (non eccessiva). Una volta al giorno una quantità pari alla grandezza di un pisello (circa 250 mg) per una concentrazione di fluoro di 500 ppm oppure due volte al giorno una quantità pari alla grandezza di un chicco di riso (circa 100 mg) per una concentrazione di fluoro superiore a 500 ppm.

Trasformate l'igiene orale in un rituale della sera, dopo l'allattamento al seno o con «il

biberon». Successivamente, cercate di dare al vostro bambino solo acqua e non latte, poiché quest'ultimo contiene lattosio, che può provocare carie. Se vostro figlio, per tranquillizzarsi, avesse bisogno di qualcosa da mettere in bocca, un succhietto che non comprometta il corretto sviluppo di denti e mascella è preferibile al pollice. Al più tardi al compimento dei tre anni, tuttavia, l'abitudine del succhietto deve essere eliminata.

L'igiene orale quotidiana serve al vostro bambino anche come utile preparazione per la visita dal dentista. Portate vostro figlio dal vostro dentista tra il 18° e il 24° mese di vita, per la prima volta, e successivamente con regolarità. In questo modo sarà possibile riconoscere in anticipo eventuali posizioni errate dei denti e malocclusioni e adottare ulteriori misure in caso di aumento del rischio di carie.





DAL 2° COMPLEANNO

A circa due anni lo sviluppo delle prime capacità motorie è completo. È quindi possibile, giocando, avvicinare il bambino ad un'igiene dentale autonoma. Fate da esempio e presentategli l'igiene dentale quotidiana come un rito da compiere insieme. Per invogliarlo, potete ricorrere ad un'allegria canzoncina sulla pulizia dei denti oppure ad una clessidra, che attirano l'attenzione del bambino. I bambini possono anche pulire i denti dei genitori, una pratica che ne rafforza l'interesse e la disponibilità a lasciare che anche i genitori «diano una passata finale» ai loro denti.

Quando il vostro bambino avrà ca. 2 anni e mezzo la sua dentatura da latte sarà completa. All'inizio i denti sono spesso ancora privi di spazi interdentali. Più il bambino cresce, tanto più si formeranno spazi tra un dente e l'altro. Questo è importante affinché anche i successivi denti permanenti, più grandi, trovino posto sulla mascella. Una dentatura da latte sana costituisce la base per la salute della dentatura permanente. Infatti, se i denti da latte cadono troppo presto a causa della carie, quelli permanenti cresceranno «storti». Inoltre eventuali malattie dentali provocano mal di denti – talvolta persino formazione di materia purulenta. Questi processi possono compromettere sensibilmente lo sviluppo dei

denti permanenti. A partire dal secondo compleanno consigliamo di pulire i denti da latte due volte al giorno – al mattino, dopo la colazione e la sera, prima di andare a letto – a fondo. La quantità di dentifricio da utilizzare varia in base alla concentrazione di fluoro: una quantità massima pari alla lunghezza delle setole dello spazzolino (250-500 mg) per una concentrazione di fluoro di 500 ppm; una quantità pari alla grandezza di un pisello (circa 250 mg) per una concentrazione di fluoro di 1000 ppm. Tenete presente che, oltre all'igiene orale due volte al giorno, i denti devono venire spazzolati anche dopo ogni spuntino con cibi zuccherati.



IL PASSAGGIO ALLA DENTIZIONE PERMANENTE

All'età di ca. sei anni compaiono i primi denti permanenti. Lo sviluppo della dentatura dura di norma dai 6 ai 12 anni e in questa fase si parla anche della cosiddetta dentizione mista. A partire dall'età della scuola materna, a 4 anni, e fino ai 6 anni, si consiglia di pulire a fondo i denti due volte al giorno, dopo ogni pasto principale, utilizzando ogni volta un dentifricio per bambini (con una concentrazione di fluoro pari a 500ppm). Solo a partire dai 6 anni sarà possibile passare a un dentifricio junior o per adulti (concentrazione di fluoro pari a 1000-1500 ppm). Anche in questo caso è necessario ricordarsi di pulire i denti anche dopo ogni spuntino con cibi zuccherati. Poiché pulirsi i denti in modo corretto non è facile, è meglio che, fino al compimento dei 9 anni (3^a classe), i genitori provvedano ad un controllo e ad una «passata finale».

Il passaggio dalla dentizione decidua a quella permanente avviene in due tappe.

1^a tappa: tra i 6 e gli 8 anni, otto incisivi e quattro grandi molari (chiamati “denti dei sei anni”) segnano la comparsa dei primi denti permanenti. I quattro grandi molari non sostituiscono alcun dente da latte, bensì erompono direttamente dietro questi ultimi. Ecco perché durante la pulizia è importante riservare loro un'attenzione particolare: poiché

non si possono raggiungere spazzolando orizzontalmente lungo la linea dei denti, bisogna passare lo spazzolino lateralmente dietro all'ultimo dente da latte. Questa operazione è necessaria da quando i denti cominciano a spuntare fino a eruzione completa, nonché per i secondi molari che si trovano subito dietro.

2^a tappa: nell'età compresa tra 10 e 12 anni erompono i denti rimanenti. Si tratta dei quattro canini nonché di otto piccoli e quattro grandi molari.

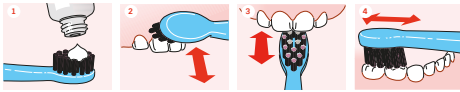
Successivamente la dentizione è completa e comprende 28 denti, anche se mancano ancora i quattro denti del giudizio, che possono spuntare a partire dai 17 anni.



TECNICHE DI PULIZIA DEI DENTI*

A PARTIRE DALL'INIZIO DELLA SCUOLA MATERNA:

FINO ALL'INIZIO DELLA SCUOLA MATERNA:



1. Utilizzare uno spazzolino per bambini morbido e un dentifricio per bambini al fluoro. La quantità da utilizzare varia a seconda dell'età del bambino e della concentrazione di fluoro nel dentifricio. Dall'inizio della dentizione fino al 2° anno d'età:

- una volta al giorno una quantità pari alla grandezza di un pisello (circa 250 mg) per una concentrazione di fluoro di 500 ppm,
- due volte al giorno una quantità pari alla grandezza di un chicco di riso (circa 100 mg) per una concentrazione di fluoro tra 500 e 1000 ppm.

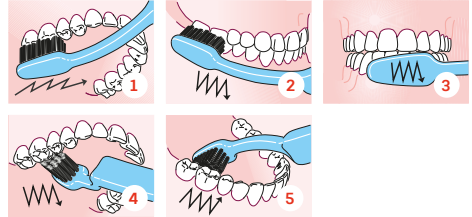
Dal 2° al 6° anno d'età:

- due volte al giorno una quantità massima pari alla lunghezza delle setole dello spazzolino (250–500 mg) per una concentrazione di fluoro di 500 ppm,
- due volte al giorno una quantità pari alla grandezza di un pisello (circa 250 mg) per una concentrazione di fluoro tra 500 e 1000 ppm.

2. & 3. Spazzolare le superfici esterne e interne dei denti anteriori con movimenti verticali (su e giù), fin sulla gengiva.

4. Spazzolare le superfici di masticazione dei molari da latte con piccoli movimenti orizzontali.

Dopo aver pulito i denti non è necessario risciacquare la bocca con acqua; è sufficiente sputare. Lo spazzolino andrebbe sostituito non appena le setole iniziano ad allontanarsi le une dalle altre.



1. Le **superfici di masticazione** vengono spazzolate da dietro in avanti con dei piccoli movimenti orizzontali.

Sequenza: sopra a destra – sopra a sinistra / sotto a destra – sotto a sinistra.

2. Le **facce esterne dei denti** laterali vengono spazzolate a denti chiusi da dietro fino al canino con piccoli movimenti verticali. A partire dalla terza elementare l'arcata superiore e quella inferiore vengono spazzolate separatamente.

Sequenza: a destra poi a sinistra.

3. Le **facce esterne dei denti anteriori** vengono spazzolate, dopo aver messo gli incisivi superiori e quelli inferiori spigolo contro spigolo, con dei piccoli movimenti verticali da destra a sinistra.

Sequenza: prima sopra poi sotto.

4. & 5. Le **facce interne dell'arcata superiore e inferiore** vengono spazzolate con piccoli movimenti verticali partendo dall'ultimo dente dietro a destra fino a raggiungere l'ultimo dente dietro a sinistra.

Dopo la spazzolatura sciacquare con un po' d'acqua. Lo spazzolino dovrebbe avere una testina corta e stretta e venire sostituito non appena le setole iniziano a deformarsi.

CONSIGLI UTILI

La carie non è ereditaria e può presentarsi soltanto quando i denti sono spuntati. Durante tale fase è fondamentale utilizzare lo zucchero con moderazione. Infatti, per lo sviluppo della carie sono necessari batteri, zucchero e tempo. I batteri del cavo orale trasformano lo zucchero in acidi che decalcificano lo smalto dei denti. Se questa decalcificazione avviene troppo frequentemente, con il tempo si formano dei buchi (carie). Inoltre, il rischio di carie dipende anzitutto dalla frequenza dell'assunzione di zuccheri e non tanto dalla quantità consumata. Praticamente tutti i tipi di zucchero possono provocare carie – non solo il normale zucchero per uso domestico (zucchero semolato), bensì anche lo zucchero di canna, il glucosio, il fruttosio, il lattosio, ecc.

Per questo motivo è importante anche bere prevalentemente acqua ed evitare il contatto prolungato dei denti con liquidi zuccherati (succhi di frutta, ovomaltina o bevande a base di cacao). Pertanto non lasciate in nessun caso a disposizione del vostro bambino un biberon per servirsi ogni volta che lo desidera. Permettere al bambino di succhiare in continuazione il biberon compromette la naturale funzione protettiva della saliva e i denti vengono letteralmente immersi in una soluzione a base di zucchero e distrutti molto rapidamente dalla carie. È vero che i succhi di frutta (soprattutto succo d'arancia e di mela) apportano preziose vitamine e sali minerali, ma in genere contengono molto fruttosio e acidi della frutta e – se consumati in modo costante – possono provocare carie in modo altrettanto veloce. Inoltre i succhi di frutta – anche diluiti – danneggiano la superficie dei denti, provocandone l'erosione. Anche tisane e infusi devono essere consumati con prudenza:

molti tè solubili infatti contengono zuccheri nascosti.

Se volete dare al vostro bambino qualcosa di dolce scegliete prodotti 'amici dei denti' e quando li acquistate controllate la presenza del sigillo di qualità «omino dei denti». I prodotti con l'«omino dei denti» sono stati sottoposti a test scientifici per verificarne la sicurezza per i denti e favoriscono la salute della bocca. Tuttavia, anche in questo caso, è consigliabile un consumo moderato, poiché altrimenti il vostro bambino si abituerà al sapore dolce. Inoltre, un consumo eccessivo dei prodotti amici dei denti può avere effetto lassativo.

Pertanto privilegiate il consumo di frutta fresca e croccante, verdura cruda e prodotti a base di farina integrale. Questi alimenti sono ideali per lo sviluppo del vostro bambino; infatti vanno masticati con forza, contribuendo a stimolare la produzione di saliva, che costituisce un importante sistema di protezione in bocca: essa lava e pulisce i denti, protegge, «ripara» e rinforza lo smalto, apportando calcio e fluoro.

Nel caso in cui il vostro bambino dovesse soffrire di carie, analizzate il problema insieme ad un dentista o ad un igienista dentale per scoprirne la causa e prevenire eventuali conseguenze. Tra le possibili cause dell'insorgenza della carie vi sono, ad esempio, un eccessivo consumo di zucchero oppure un'insufficiente pulizia dei denti.

IN SINTESI:

un'efficace e regolare pulizia dei denti nonché la riduzione di spuntini e bevande zuccherate aiutano a prevenire la carie.

Insieme contro la carie e per la salute orale!

Il Dente felice garantisce sensibilizzazione e prevenzione mirate nel campo della cura dei denti e dell'igiene orale per la popolazione svizzera. È quindi indispensabile la collaborazione con il personale specializzato in materia di igiene dentale: ad esempio con Voi!

Sostenete l'Azione Salvadenti e l'idea promossa dal Dente felice:
diventate membri dell'associazione!

I membri versano annualmente una quota di CHF 50.00 ricavandone numerosi vantaggi. Gli specialisti che non hanno ancora terminato il periodo di formazione possono aderire in qualità di membri junior. L'adesione durante il suddetto periodo è gratuita.

EDITORE E MAGGIORI INFORMAZIONI



AZIONE SALVADENTI
Bahnhofstrasse 7b
6210 Sursee

Telefono 061 271 22 25
info@zahnfreundlich.ch
www.zahnfreundlich.ch

© 7. Versione / 2024

* Fonte 'tecnica di pulizia dei denti':
Università di Zurigo;
Centro di medicina dentale