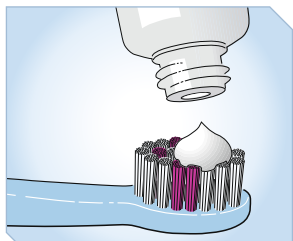
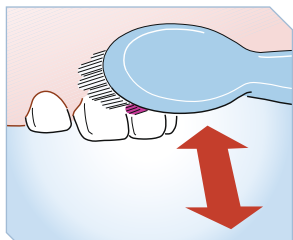


Usate lo spazzolino dal primo dente!

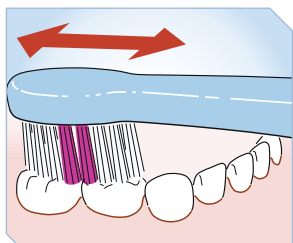
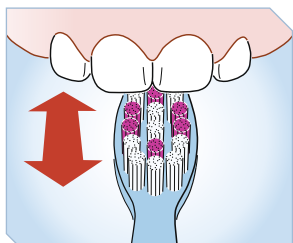
È compito dei genitori spazzolare i denti dei loro figli almeno una volta al giorno. Importante è iniziare subito, dal momento in cui il primo dente spunta. Al più tardi dopo l'apparizione dei secondi molari di latte (a circa 2 anni) è necessario spazzolare i denti 2 volte al giorno.



Con uno spazzolino per bambini morbido e un po' di dentifricio fluorato per bambini. Consigliamo l'uso di dentifrici per bambini che non siano troppo dolci. Lo spazzolino deve essere sostituito dopo 1-2 mesi.



Spazzolare con movimenti verticali (sù e giù) includendo la gengiva.



Le superfici masticatorie dei molari di latte sono da spazzolare con movimenti orizzontali.

Dopo la spazzolatura dei denti non è necessario sciacquare la bocca: è sufficiente sputare!



Denti sani ci ha dato la natura...

Grazie a un'alimentazione corretta e a un'igiene adeguata denti e gengive rimangono sani!

Editore:



Universität
Zürich^{UZH}

Zentrum für Zahnmedizin

Partner:



Schweiz. Verband der Mütterberaterinnen



SSO

Schweiz. Zahnärzte-Gesellschaft

Swiss Dental Hygienists

Sponsor:



TRISA Dental Division – 6234 Triengen/Switzerland – www.trisa.ch

Senza zucchero niente carie

Il consumo frequente di alimenti e bevande zuccherate è la causa principale della carie dentaria. I batteri che compongono la placca dentale sono in grado, in pochi minuti, di fermentare lo zucchero in acidi che intaccano lo smalto e poi la dentina. Questi batteri producono anche sostanze tossiche responsabili dell'infiammazione e del sanguinamento delle gengive. Tutto ciò può essere evitato limitando la frequenza del consumo di zucchero ed allontanando giornalmente la placca batterica.

Importante per i bebè

Il fabbisogno di liquidi del neonato è coperto dal latte (materno). Nei periodi particolarmente caldi o come complemento alle pappe l'acqua del rubinetto (in Svizzera di ottima qualità) è il miglior dissetante.



Attenzione biberon!

In linea di principio nel biberon si dovrebbe mettere solo acqua del rubinetto o latte.

Il biberon non deve essere lasciato al bambino nel lettino.

All'età di 12 mesi è opportuno interrompere l'uso del biberon. Il bambino imparerà velocemente a bere dalla tazza.

Succhiare continuamente da un biberon contenente bevande zuccherate (**sciropo, succo di frutta, tè freddo, bibite gassate** ecc.) può portare nell'arco di alcuni mesi alla distruzione della dentatura da latte.

La frutta matura è ideale per la preparazione delle pappe dei bambini. Con essa viene coperto sufficientemente anche il bisogno di dolce. Un apporto supplementare in forma di zucchero, miele ecc. non è necessario. Pappe pronte contengono sovente zucchero: prima di acquistarle è necessario controllarne la composizione. Se nella dieta i dolciumi restano l'eccezione, i bambini imparano a gestirli.

«Il succhiotto non deve **mai** essere intinto nel **miele** o nello **zucchero!**»

Come regola: solo spuntini senza zucchero,

uno alla mattina e uno al pomeriggio. Mangiucchiare tra i pasti rovina i denti. I cibi zuccherati sono da consumare durante i pasti principali. A questo proposito è necessario tener presente i seguenti punti:

- Una quantità anche considerevole d'un alimento zuccherato consumata in una volta è meno dannosa per i denti della stessa quantità suddivisa in tante piccole porzioni.
- Resti di cibo zuccherati devono venir eliminati subito (entro dieci minuti) mediante la spazzolatura dei denti.
- Prodotti molto zuccherati prendono il posto di cibi sani, rovinano l'appetito e possono portare a un eccesso di peso.

Spuntini sani:



- **mele, carote, frutta e legumi freschi in generale**
- **pane nero, biscotti al riso, fette biscottate integrali**
- **formaggio, ricotta al naturale o yoghurt con frutta fresca e noci**
- **da bere è ideale l'acqua del rubinetto**

Cibi da non consumare agli spuntini:



- **frutta secca, pane con marmellata o miele**
- **gelati, cioccolata, pasticcini, dolciumi**
- **le torte alla frutta contengono farina e zucchero e sono particolarmente appiccicose**
- **biscotti «per bambini»: controllate il contenuto in zucchero!**
- **bevande dolci e zuccherate**

«senza zucchero» – amico dei denti»

I prodotti con la dicitura «senza zucchero» possono contenere fino allo 0.5% di zucchero. L'indicazione «senza zuccheri aggiunti» significa invece che al prodotto non è stato aggiunto dello zucchero. Questi prodotti possono però contenere per natura diversi tipi di zucchero che, se consumati di frequente, provocano la carie.



Solo l'indicazione amico dei denti» garantisce che questi dolciumi non siano nocivi per i denti. Questi prodotti non sono però indicati per i bambini piccoli (prima della scuola dell'infanzia).