

Più controlli, meno zuccheri: i consigli dei dentisti per le vacanze estive Come proteggere il sorriso dei bimbi



Lavare i denti tutti i giorni. Fare un controllo dal dentista prima di andare in vacanza in mete esotiche. E ancora: evitare gli zuccheri e il biberon prima della nanna. Questi sono solo alcuni dei consigli che **L'Istituto stomatologico italiano** (Isi) ha incluso nel decalogo redatto per non rovinare le vacanze e i sorrisi dei bambini.

«È importante proteggere il sorriso dei nostri bambini - dice una nota dell'Isi - fin dalla più tenera età, soprattutto d'estate, quando il consumo maggiore di snack, succhi di frutta e gelati aumenta il

rischio d'insorgenza della carie e di altri problemi del cavo orale». Tra i consigli dei dentisti: lavarsi i denti tutti i giorni, non eccedere con alimenti ricchi di zuccheri, non lasciare che il bimbo si addormenti con il biberon in bocca, stare attenti ai primi dentini che spuntano (evitare miele e alleviare il fastidio con giochi appositamente studiati), rivolgersi al dentista se un dente cade o si caria. Infine: tenere più puliti i denti cariati in attesa dell'intervento del dentista e fare un controllo prima di partire per lunghi viaggi.

