

Homepage &gt; Crescita

## I denti dei bambini sono a rischio in estate, colpa di snack e gelati

Scritto da: [PaolaPerria](#) - mercoledì 23 luglio 2014
[Tweet](#)


0



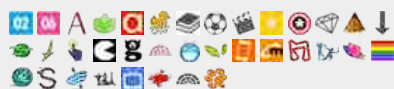
*Durante le vacanze estive i bambini tendono a mangiare più dolcetti fuori pasto, e questo mette a rischio la salute dei loro denti. Ecco i consigli degli esperti per proteggere il sorriso dei più piccoli*

Parliamo della **salute dei denti dei bambini**, un tema importante che in estate assume qualche criticità in più rispetto al resto dell'anno.

L'allarme, o meglio, il semaforo giallo, viene acceso dagli **esperti** dell'Istituto stomatologico italiano, che pongono l'accento sui **rischi** connessi con l'abitudine – senza dubbio maggiore nella bella stagione e in vacanza – di consumare **gelati, bibite e snack zuccherati**.



### I MAGAZINE DI BLOGO



### SCELTI PER VOI



CATEGORIE

[Vedi tutte](#)

Abbigliamento

[Archivi per mese](#)

Come ben sappiamo (ce lo dicevano anche i nostri nonni), lo **zucchero** è il principale nemico dei denti, e in particolare di quelli dei bambini, sia da latte che permanenti. Spesso in **spiaggia** o fuori casa, i bambini hanno la possibilità di **mangiare molti più dolcetti** - tra caramelle, gelati, ghiaccioli e merendine - di quanto accada nel resto dell'anno, ma l'**igiene dentale** non è proporzionale, anzi!

Durante le gite e le giornate fuori casa, magari passare al mare, difficilmente i bimbi hanno la possibilità di **lavarsi i denti** tutte le volte che sarebbe necessario, e questo li espone al rischio di sviluppare **carie**, del resto **un problema in crescita in generale**.

Gli esperti, perciò, invitano le mamme e i papà a seguire **otto semplici regole** per proteggere la salute dentale dei loro figli anche in estate. Eccole:

1. **Lavarsi i denti** tutti i giorni almeno **3 volte al giorno**. Particolarmente importante l'ultimo lavaggio dopo cena, prima di andare a dormire
2. Evitare, se possibile, i **cibi fuori pasto**, inclusi snack e gelati, se non in via del tutto eccezionale
3. Non eccedere con gli **alimenti dolci** (meglio alternare le merende con cibi salati o semplice frutta)
4. Evitare di dare il **biberon** al bambino prima della nanna (predispose alle carie dei primi

dentini)

5. Non immergere la tettarella del ciuccio o del biberon nel **miele** o nello **zucchero** per far addormentare il bambino

6. In caso di **rottura di un dente**, anche da latte, non aspettare il rientro a casa ma andare subito al dentista. Stesso discorso in caso di carie e **mal di denti** che insorga in vacanza. Meglio intervenire subito!

7. Quando **spuntano i primi dentini** – in genere tra i 4 e i 6 mesi di vita del bebè – per alleviare il fastidio e il gonfiore della gengiva si possono usare gli appositi giocattoli provvisti di liquido refrigerante rinfrescante, o pomate a base di sostanza naturalmente lenitive come timo, malva, camomilla e calendula

8. Prima di partire verso **mete esotiche** in cui non siamo sicuri delle condizioni igieniche che troveremo, meglio sottoporre il bambino ad un **controllo dentale**. Nel caso che il piccolo porti l'**apparecchio ortodontico**, bisogna inoltre verificare che sia in ottime condizioni e che non necessiti di manutenzione

Non dimenticate di scaricare la Blogo App, per essere sempre aggiornati sui nostri contenuti. E' disponibile su [App Store](#) e su [Google Play](#) ed è gratuita.

© Foto Getty Images - Tutti i diritti riservati

Vota l'articolo:

Nessun voto. Potresti essere tu il primo!

Leggi anche: [Crescita](#) [Igiene e pulizia](#) [Salute](#)

## NOTIZIE DALLA RETE



0 COMMENTI [AGGIUNGI IL TUO](#)




CHI SIAMO

CONTATTI

CONDIZIONI D'UTILIZZO



PRIVACY

ARCHIVI

CATEGORIE

© 2004-2014 Blogo.it, alcuni diritti riservati sotto licenza Creative Commons.

Per informazioni pubblicitarie e progetti speciali su Blogo.it contattare la concessionaria esclusiva [Populis Engage](#).

Bebelog.it fa parte del Canale Blogo Donna ed è un supplemento alla testata Blogo.it registrata presso il Tribunale di Milano n. 487/06, P. IVA 04699900967.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.