

seguì [quotidianosanita.it](#) [Tweet](#) [stampa](#)

Estate e mal di denti. I consigli dell'Isi per non rovinare le vacanze dei bambini

Piccoli trucchi e semplici regole dell'Istituto stomatologico italiano per proteggere il sorriso dei bambini nella stagione in cui aumenta il rischio carie per il maggior consumo maggiore di snack, succhi di frutta e gelati. Dal lavare i denti tutti i giorni a cosa fare se spunta il primo dente fino ai consigli in caso di partenze per mete esotiche.



23 LUG - E' importante proteggere il sorriso dei nostri bambini 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. Molti genitori – sostengono i dentisti [dell'Istituto stomatologico italiano](#) – tendono a trascurare la cura e l'igiene dei denti dei propri figli non solo per ragioni economiche, ma anche perché vittime di luoghi comuni che spesso sono del tutto infondati. Primo tra tutti, che i primi dentini non vadano tutelati perché "tanto poi cadono". Nulla di più sbagliato.

I denti decidui (da latte) sono fondamentali per il successivo sviluppo della bocca, sia per la funzione masticatoria, che per la crescita regolare della mandibola e della mascella e perché concorrono ad una corretta eruzione dei denti permanenti. I denti da latte per di più sono una chiave importante nello sviluppo del linguaggio e della fonazione. Per questo è raccomandabile seguire sempre una giusta prevenzione fin dalla nascita.

Piccoli trucchi e semplici regole arrivano dai dentisti dell'Isi, per trascorrere un'estate serena, senza togliere ai bambini i Sorrisi in vacanza:

1) Lavare i denti tutti i giorni. Anche se d'estate si è spesso fuori casa, è consigliabile lavare i denti almeno tre volte al giorno, dopo ogni pasto. In particolare, l'ultimo lavaggio prima di andare a dormire è il più importante perché durante il giorno l'azione antibatterica naturale della saliva aiuta a combattere la carie, mentre di notte i denti possono essere attaccati dai batteri con più facilità. Da sapere che fino ai sei anni d'età si deve utilizzare un dentifricio contenente 500 ppm di fluoro, mentre dai sei anni in poi si può utilizzare un dentifricio contenente 1000 ppm. Anche se non sono ancora spuntati i primi dentini, è opportuno pulire le gengive con una garzina almeno due volte al giorno. Una volta fuoriuscito il primo dentino da latte, bisogna iniziare a pulirlo con uno spazzolino con setole molto morbide.

2) Attenti all'alimentazione. Evitare cibi fuori pasto e non eccedere con alimenti ricchi di zuccheri, come succhi di frutta, caramelle, gelati che facilitano la formazione della placca, annullando l'azione dello spazzolino.

3) No ai biberon prima della nanna. E' importante non lasciare mai addormentare il bambino con il biberon che contiene latte, succo di frutta o tisane zuccherate perché questa abitudine è causa di carie, così come il ciuccio immerso in miele o zucchero. I genitori possono approfittare proprio del maggior tempo a disposizione da trascorrere con i propri bambini per eliminare questa cattiva abitudine.

4) Se spunta il primo dente. Il primo dentino da latte spunta tra i quattro e gli otto mesi provocando un lieve arrossamento della gengiva che spesso è mal tollerato dal bambino che potrebbe reagire con pianto, irrequietezza e difficoltà a prendere sonno. Per alleviare il fastidio dovuto all'eruzione dei denti da latte si possono utilizzare giocattoli appositamente studiati contenenti liquido refrigerante, biscotti che favoriscono il massaggio gengivale o pomate specifiche a base di sostanze naturali, come il timo, la calendula, la malva e la camomilla. Evitare miele o altre sostanze zuccherine, che possono provocare l'insorgenza di carie.

5) E se cade un dente in vacanza? Con le corse e i giochi all'aria aperta, nel periodo estivo sono più frequenti i traumi e gli incidenti a carico dei denti. In caso di rottura di un grosso frammento o addirittura di perdita di un dente permanente, è necessario recarsi tempestivamente dal dentista, per poter intervenire nel più breve arco di tempo possibile. Anche in caso di rottura di un dente da latte, è bene effettuare una visita, perchè prima che il corrispettivo dente permanente sia cresciuto, potrebbe essere necessario l'uso di un mantenitore di spazio.

6) Se un dente si caria, subito dal dentista! Nonostante le attenzioni e i gesti di prevenzione, i denti del vostro bambino si sono cariati. Che fare? Sia che si tratti di denti permanenti che di denti da latte, è importante intervenire rapidamente per evitare la degenerazione del processo carioso, con conseguenze dannose per la salute della bocca.

7) Come alleviare il fastidio di un dente cariato in attesa dell'intervento del dentista. Bisogna tenere la zona interessata il più pulita possibile; se la lesione si trova tra due denti, come spesso accade, è necessario cercare di pulire anche con il filo interdentale. Se il dolore è particolarmente intenso, si può dare al bambino un antidolorifico come il paracetamolo, chiedendo al pediatra il giusto dosaggio.

8) Mete esotiche? Controllo prima della partenza. Prima di partire per le vacanze, soprattutto se si tratta di mete esotiche o verso paesi con scarse condizioni igieniche, è raccomandabile effettuare una visita medica dal proprio dentista di fiducia. Per i bambini che portano apparecchi ortodontici è buona norma accertare che i dispositivi siano in buono stato e non necessitino di manutenzione.

23 luglio 2014

© Riproduzione riservata

Altri articoli in Cronache



Campania. Sottoscritto protocollo d'intesa tra Corte dei Conti e Carabinieri del Nas



Bellezza. I consigli dei chirurghi plastici per i trattamenti last minute prima delle vacanze



Milano. Prima gravidanza eterologa. Controlli dei Nas nella clinica Matris



Contracezione. Online la fan page della Sic. Un'occasione per diffondere la prevenzione tra i giovani



Aids. Tra le vittime del disastro aereo in Ucraina anche Joep Lange, pioniere lotta contro Hiv



Test medicina. Udu e Rete degli studenti vincono maxi ricorso al Tar. Oltre 2000 ricorrenti ammessi

OS newsletter

ISCRIVITI ALLA NOSTRA NEWS LETTER

Ogni giorno sulla tua mail tutte le notizie di Quotidiano Sanità.

OS gli speciali