

CAMPAGNA EDUCATIVA  
ANNO SCOLASTICO  
2019-2020

# Sorrisi PreviDenti

GUIDA PER IL  
DOCENTE



**SCUOLA  
DELL'INFANZIA**

ESPERTI IN PREVENZIONE  
**mentadent**

**FONDAZIONE  
ANDI  
ONLUS**  
Associazione Nazionale Dentisti Italiani  
Dentisti a tutto campo



# Gentile insegnante,

grazie per aver aderito alla 2° edizione del progetto didattico “Sorrisi Prevedenti” che quest’anno approda anche nella scuola dell’infanzia. Il progetto è promosso dalla Fondazione ANDI Onlus - Associazione Nazionale Dentisti Italiani (ANDI) e Mentadent.

Questa guida le consentirà di accompagnare le bambine e i bambini in un divertente percorso di conoscenza sul tema della salute orale insieme ai personaggi di Dentina e mamma Dentona, del Super-Dentista topo e del Re Leo.

Il progetto risponde alle linee guida del MIUR relative al PTOF della Scuola dell’Infanzia, finalizzate a dare agli alunni consapevolezza di sé (come individui e nel rapporto con l’altro), a far conoscere il proprio corpo e ad apprendere sin da piccoli l’importanza dell’igiene e della cura personale, intesa come educazione alla salute in senso lato, comprendendo così anche la sana alimentazione e i corretti stili di vita.

Grazie agli approfondimenti e alle proposte di attività contenute in questa guida e con il prezioso aiuto suo e dei genitori, potremo sensibilizzare i bambini a prendersi cura della loro bocca e a limitare gli alimenti che possono danneggiare la salute dei denti: perché dalla salute della bocca dipende il benessere di tutto il nostro corpo.

Il progetto didattico offre un kit per il docente, un kit per ciascun alunno e il sito web [www.sorrisiprevedenti.it](http://www.sorrisiprevedenti.it).

## Il kit docente include:

- questa guida;
- 2 disegni che i bambini potranno colorare per apprendere le nozioni di una corretta igiene orale divertendosi;
- 1 “Calendario lava i denti mattina e sera” e gli adesivi del sole e della luna per poter spiegare ai ragazzi l’attività dei 21 giorni da svolgere a casa;
- 1 poster da appendere in classe per invitare gli alunni a svolgere insieme ai genitori l’attività del Calendario;
- 1 striscione da affiggere in aula e 1 foglio con gli adesivi di Dentina e mamma Dentona da consegnare a ciascun bambino a completamento del percorso.

## Il kit alunno comprende:

- 1 opuscolo per i genitori, che riprenderà i concetti chiave che si affronteranno in aula, le indicazioni per svolgere l’attività dei 21 giorni e altre informazioni sulla salute orale dei più piccoli;
- 1 “Calendario lava i denti mattina e sera” e gli adesivi del sole e della luna;
- 1 memory game per far apprendere ai piccoli, giocando a casa con mamma e papà, gli elementi alla base dell’igiene orale e con l’occasione conoscere i personaggi delle avventure di Dentina e mamma Dentona.

Il sito web [www.sorrisiprevedenti.it](http://www.sorrisiprevedenti.it) inoltre, conterrà 8 video pillole di Dentina, mamma Dentona e del Super-Dentista topo sui messaggi chiave del percorso didattico; 1 video-lezione tenuta da un dentista dell’ANDI e 21 episodi delle avventure di Dentina e mamma Dentona per rendere divertente, anche a casa, il percorso dei 21 giorni.



## MODULI CONTENUTI IN QUESTA GUIDA

1. **L'importanza dell'igiene orale** - Conoscere i denti e la bocca.
2. **L'importanza della prevenzione** - Corrette scelte alimentari, corretta igiene orale, visite dal dentista.

NOTA: i contenuti di questa guida sono stati sviluppati sulla base del progetto FDI Mouth Heroes

## Il Calendario dei 21 giorni

La sua classe è invitata a praticare a casa un esercizio per 21 giorni, così da far diventare il lavarsi i denti un'abitudine quotidiana. Per la riuscita di questa attività, la invitiamo a coinvolgere attivamente anche i genitori!

Per 21 giorni i bambini potranno applicare gli adesivi del sole e della luna sul calendario che porteranno a casa, solo se laveranno correttamente i denti mattina e sera insieme a mamma e papà.

Durante questo tempo, le chiediamo di verificare ogni settimana come sta procedendo l'esercizio ed eventualmente di aiutare i bambini con un ulteriore incoraggiamento.

Al termine dei 21 giorni, i bambini dovranno riconsegnarle il calendario e lei, a sua volta, potrà premiarli con gli adesivi di Dentina e mamma Dentona, come riconoscimento per avere completato il percorso didattico.

# CALENDARIO

## LAVA I DENTI MATTINA E SERA

Bambini, avete l'occasione di diventare un **SUPER DENTISTA** come me...

**Passaggio 1:** Appendi questo calendario in bagno

**Passaggio 2:** Attacca un adesivo ogni volta che ti lavi i denti la mattina e la sera

...Sì, dovete solo seguire questi semplici passaggi

### SETTIMANA UNO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VEDERDÌ	SABATO	DOMENICA
Trasforma il tuo sorriso in un sorriso. Lavi i denti e applichi un adesivo qui.						
Trasforma il tuo sorriso in un sorriso. Lavi i denti e applichi un adesivo qui.						

**I TUOI GENITORI**


Sei alla **SECONDA SETTIMANA!** Stai andando benissimo, continua così!

### SETTIMANA DUE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VEDERDÌ	SABATO	DOMENICA

**I TUOI GENITORI**


### SETTIMANA TRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VEDERDÌ	SABATO	DOMENICA

**I TUOI GENITORI**


Ti rimane solo la **TERZA SETTIMANA!** Ci sei quasi!

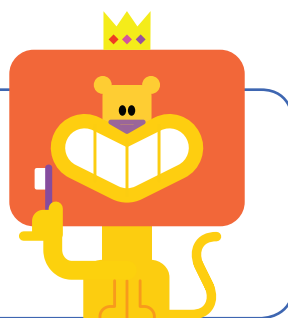


# L'IMPORTANZA DELL'IGIENE ORALE

Conoscere i denti e la bocca

## Obiettivi didattici

- Capire perché è importante l'igiene orale.
- Identificare i diversi denti nella nostra bocca.
- Capire perché abbiamo denti di forme e dimensioni diverse.



Una corretta igiene dentale è importante per la tutela della salute del nostro corpo. Se trascurata, può avere conseguenze molto spiacevoli e dannose, motivo per il quale è fondamentale che i bambini sin da piccoli apprendano le buone abitudini per prevenire le malattie legate a questo aspetto dell'igiene.

Di seguito alcune informazioni che dimostrano l'importanza di sensibilizzare i bambini e le famiglie su questo tema:

- già a partire dai 4 anni, secondo i dati dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), in Italia il 21,6% dei bambini soffre di carie, per aumentare al 43,1% a 12 anni, fino all'88,2% nella fascia d'età tra i 19 e i 25 anni;
- le gravi malattie gengivali e la carie non trattata nei denti primari (denti da latte) sono tra i primi 10 problemi di salute più diffusi;
- la carie può causare dolore, ansia e portare alla perdita prematura dei denti. Nel mondo ogni anno si perdono milioni di ore di scuola a causa della cattiva salute orale, influenzando negativamente sul rendimento scolastico dei bambini;
- una bocca sana contribuisce anche alla nostra autostima. Durante la loro crescita, i bambini con problemi di salute orale possono essere indotti a ridurre la propria socialità e il rapporto con l'altro "a causa dei loro denti";
- il consumo regolare di cibi e bevande zuccherate è la prima causa di carie e altre malattie orali.

## Conosciamo i nostri denti

Nell'arco della nostra vita abbiamo due serie di denti:

- denti **primari** (*da latte o decidui*), composti da 8 *incisivi*, 4 *canini* e 8 *molari*;
- denti **permanenti**, composti da 8 *incisivi*, 4 *canini*, 8 *premolari* e 12 *molari*, che si completeranno tra i 18 e i 25 anni.

Gli **incisivi** stanno al centro della nostra bocca. Li usiamo per mordere il cibo e per parlare.

I **canini** sono appuntiti e stanno ai lati dei nostri incisivi. Li utilizziamo per strappare e lacerare il cibo.

I **molari** sono i denti più grandi che abbiamo. Servono a schiacciare e masticare il cibo finché non è abbastanza piccolo da poterlo inghiottire.

I **premolari** compaiono soltanto nella serie di denti permanenti e servono alla frantumazione e alla masticazione del cibo.

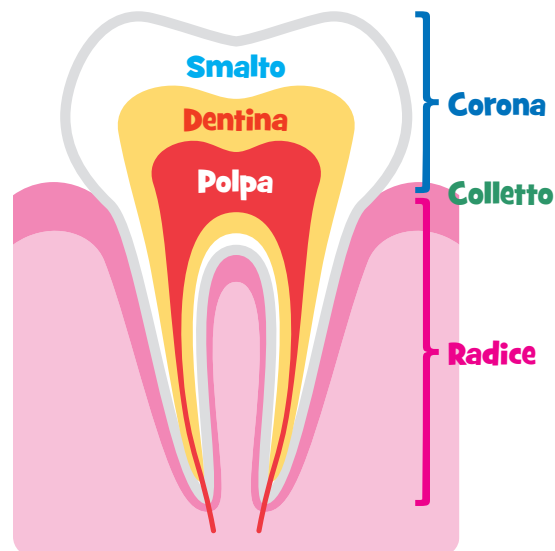
### Perché sono importanti i denti da latte

I denti da latte permettono al bambino di parlare e di masticare e preparano e tengono il posto ai futuri denti permanenti. Se il dente deciduo viene perso troppo presto, lo spazio che lo contiene può richiudersi ed il dente permanente rischia di non svilupparsi in posizione corretta.

Oltre a garantire la masticazione, i denti svolgono altre funzioni importanti: MORDERE, PARLARE (pronunciare alcune lettere come f, t, s, z), SORRIDERE, FISCHIARE.

Mostrare agli alunni, laddove possibile, la video pillola  
"Scegli un ciuccio anatomico e non usarlo oltre i 3 anni"  
sul sito [www.sorrisiprevidenti.it](http://www.sorrisiprevidenti.it).

Oppure invitare i genitori a guardarla a casa insieme ai loro figli.



## Prendiamo confidenza con la nostra bocca

### La fatina dei denti

Mostrare agli alunni, laddove possibile, le video pillole “Dolci e bibite zuccherate non sono amici dei tuoi denti” e “Ricorda di non mangiare i dolci dopo aver lavato i denti” sul sito [www.sorrisiprevidenti.it](http://www.sorrisiprevidenti.it). Oppure invitare i genitori a guardarle a casa insieme ai loro figli.

Perdere i denti da latte può creare nel bambino molta paura. Per aiutarli a superarla possiamo raccontare la storiella della **Fatina dei Denti**, che durante la notte porta un regalino in cambio del primo dente caduto.

Secondo un'altra leggenda, a fare lo scambio con il dentino caduto è un **Topolino magico**, interessato ai denti dei bambini per sostituirli ai suoi, che a furia di rosicchiare si consumano (*è vero infatti che nei roditori i denti si consumano rapidamente, cadono, e vengono sostituiti molto spesso*).

A questo punto, sarà interessante procedere con alcune di queste attività:

- far raccontare in classe l'esperienza della caduta dei primi dentini;
- ritagliare dai giornali immagini di bocche sorridenti e osservarle insieme;
- osservare reciprocamente in classe il sorriso dei bambini;
- far pronunciare ai bambini alcune parole in cui i denti hanno un ruolo fondamentale, ad es.: farfalla, festa, foresta, missile, sirena, salsa, zanzara, zattera;
- far mordere qualcosa di duro come una mela o un panino e osservare l'impronta che lasciano i denti.



#### LO SAPEVI CHE...

##### Anche gli animali hanno i denti puliti?

Nel mondo animale lavarsi i denti non per tutti è una preoccupazione quotidiana.

Il **coccodrillo**, ad esempio, ha un piccolo uccellino che svolge la stessa funzione dello spazzolino per l'uomo, tanto che è soprannominato l'**uccellino dentista**. Questo animaletto si infila nelle fauci del coccodrillo e con molta cura con il becco asporta tutti i residui di cibo incastrati tra i denti del coccodrillo che, con estrema pazienza, sopporta il lavoro di questo dentista personale.

Nella giungla invece, la natura ha provveduto a fornire al **leone** denti molto distanziati tra di loro in modo tale che non rimangano residui di cibo.

##### Denti per tutti gli usi e di tutte le misure!

Il più grande dente conosciuto è quello appartenente al **mammuto**, ormai estinto: la sua zanna misurava 4,6 metri di lunghezza e pesava circa 130 kg!

Nei **roditori** i denti crescono in continuazione perché vengono utilizzati tantissimo per rosicchiare e si consumano rapidamente. Questo fenomeno si verifica anche nello **squalo**: ogni dente caduto viene prontamente sostituito da uno nuovo, perfettamente efficiente ed affilato. Un singolo squalo nel corso della sua esistenza può cambiare circa 30.000 denti.

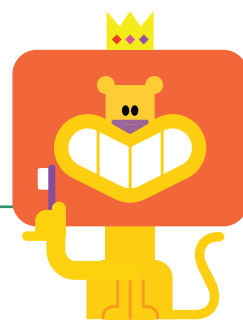
I **castori** utilizzano i loro denti per abbattere gli alberi, tagliare i rami e costruirsi le dighe con il legno.

Il **tricheco** usa le sue zanne per trascinarsi lungo le coste rocciose.



# 2 L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE

*Corrette scelte alimentari, corretta igiene orale, visite dal dentista*



## Obiettivi didattici

- Identificare quali sono le scelte corrette nell'alimentazione per prevenire la carie.
- Conoscere le buone abitudini da adottare quotidianamente per una corretta igiene orale.
- Comprendere l'importanza della prevenzione: chi è il dentista e perché è importante andare dal dentista regolarmente.

Una sana alimentazione durante l'infanzia è importante per lo sviluppo e può prevenire la carie dentale, la carenza di importanti nutrienti, l'obesità e alcune patologie croniche.

## I nemici dei denti

Per l'insorgenza della carie è molto influente il consumo di alimenti dolci: lo zucchero infatti è l'alimento preferito della placca dentale. Ogni volta che mangiamo qualcosa che contiene zuccheri, i batteri presenti nel cavo orale li trasformano in sostanze acide che per circa 30 minuti aggrediscono lo smalto dei denti favorendo l'insorgenza della carie.

Se non possiamo fare a meno dei dolci, è però preferibile:

- mangiarli a fine pasto e, dopo, lavarsi i denti;
- non mangiarli negli spuntini di metà mattinata e del pomeriggio e la sera prima di addormentarsi.

## RICORDA

Ricorda! Un alimento è tanto più cariogeno quanto maggiore è il suo contenuto di zucchero e quanto più a lungo rimane a contatto con i denti (pensiamo alle caramelle gommosi, ai lecca-lecca, al cioccolato, che sono in assoluto gli alimenti più cariogeni).

## Gli amici dei denti

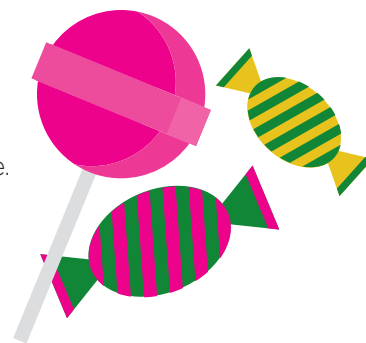
Per mantenere i denti sani sono consigliati alimenti ricchi di calcio (latte, formaggi e yogurt), alimenti ricchi di vitamine e sali minerali (verdura e frutta) e bevande non zuccherate. Una dieta povera di frutta e verdura può portare a carenze vitaminiche (fra cui quella di vitamina C) che, specie in assenza di una buona igiene orale, può facilitare l'insorgenza di una patologia gengivale. Masticare cibi ricchi di fibre contribuisce a detergere i denti e a stimolare la produzione di saliva, che contiene sostanze salutari per il benessere della nostra bocca e aumenta il pH della placca. Altri alimenti che hanno un'azione benefica sulla salute orale sono quelli che contengono alcuni ceppi di probiotici (ad es. i fermenti lattici).

## LE BUONE ABITUDINI PER UNA CORRETTA IGIENE ORALE

- Lavarsi i denti due volte al giorno con un dentifricio al fluoro.
- Utilizzare la corretta tecnica di spazzolatura (*si veda schema a pag. 8*).
- Cambiare spesso lo spazzolino da denti e comunque non appena si deteriorano le setole.
- Evitare cibo e bevande zuccherate fuori dai pasti principali.
- Niente spuntini dopo la spazzolatura serale.
- Effettuare la visita dal dentista una o due volte all'anno.

## Il dentista è nostro amico

Il dentista è il dottore/la dottoressa che si prende cura dei nostri denti fin da piccoli. Le visite di controllo, infatti, sono uno strumento fondamentale per il monitoraggio della salute della nostra bocca e sono il modo migliore per familiarizzare con una figura che spesso è vissuta con timore dai bambini. Iniziando le prime visite molto presto, anche in assenza di disturbi, si evita che il bambino associ la figura del dentista al dolore e dunque alla paura.



Mostrare agli alunni, laddove possibile, le video pillole "Vai dal dentista con regolarità: prenota una visita ogni 6 mesi" e "Ricorda di cambiare spesso lo spazzolino" sul sito [www.sorrisiprevidenti.it](http://www.sorrisiprevidenti.it). Oppure invitare i genitori a guardarle a casa insieme ai propri figli.

## Creiamo un cartellone I cibi amici e nemici dei denti

Sapendo che “quello che fa bene ai nostri denti, fa bene anche al nostro corpo”, può essere utile coinvolgere la classe in delle attività sul tema della corretta alimentazione.

Ecco di seguito due proposte per creare dei cartelloni: un modo ludico per memorizzare ed ampliare le nostre conoscenze!

**1** Procurarsi ritagli di immagini raffiguranti varie tipologie di cibo e mostrarle ai bambini: pane, pasta, riso, olio, yogurt, merendine, dolci, frutta, verdura, caramelle, latte, formaggi, acqua, bevande gassate, bevande non zuccherate, ecc... Chiedere anche ai bambini di contribuire portando da casa immagini sullo stesso tema.

### Stimoli per la discussione

- Quali di questi cibi piacciono ai bambini?
- Quali non piacciono?
- Sanno quali sono i cibi che contengono zuccheri (quindi cariogeni)?
- Sanno quali sono i cibi che non contengono zuccheri (non cariogeni)?
- Se proprio non ne possiamo fare a meno, quando è meglio mangiare i dolci e perché?
- Perché non si devono mangiare i dolci prima di andare a letto?
- Perché i nostri denti si cariano?

Realizzare quindi con la classe un cartellone con le immagini raccolte (oppure con i disegni realizzati dai bambini), suddividendole in 2 gruppi:

- cibo amico dei denti (*qui si potrebbe affiancare un'immagine/disegno di visi sorridenti*);
- cibo nemico dei denti (*qui si potrebbe affiancare un'immagine/disegno di visi tristi*).

**Per concludere:** rivisitare gli alimenti che non hanno riscontrato il gradimento dei bambini. Adesso sono disposti ad assaggiare qualche cibo sano o a mangiarne in maggiore quantità?

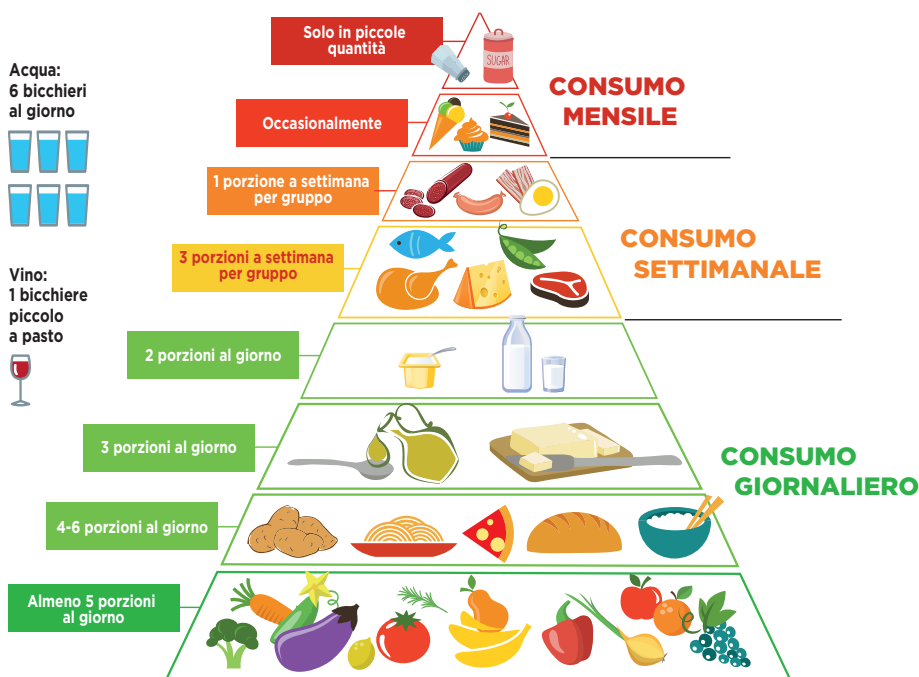
**2** Partendo dal concetto di **piramide alimentare**, giochiamo alla costruzione della “Casa dei cibi”.

È come se i cibi abitassero in una casa a più piani: i cibi al piano terra sono quelli che devono essere consumati più spesso rispetto a quelli che si trovano all'ultimo piano.

Realizzare quindi un cartellone su cui avrete disegnato una piramide a più piani, dove i bambini, con il vostro aiuto, potranno collocare le immagini dei cibi. Qui di seguito riportiamo l'immagine della piramide alimentare relativa alla *Dieta Mediterranea*.

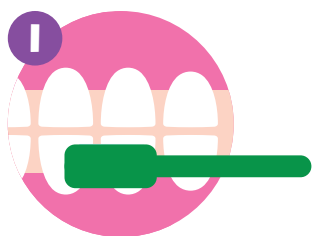
Proponiamo di seguito un approfondimento sulla piramide alimentare, quale spunto efficace per parlare ai bambini di corrette abitudini alimentari.

La piramide alimentare è un modello che utilizza la figura della piramide per descrivere un regime alimentare, indicando quali cibi devono essere preferibilmente assunti durante una settimana, e in quali proporzioni. La disposizione degli alimenti nella piramide indica la loro importanza nella dieta di tutti i giorni: gli alimenti alla base sono da consumarsi frequentemente, mentre quelli in cima sono da consumare con parsimonia perché giudicati meno consoni al mantenimento di un buono stato di salute.

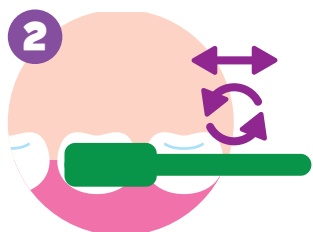


# COME LAVARSI I DENTI CORRETTAMENTE

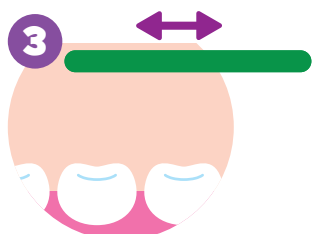
## 5 semplici passaggi da spiegare ai bambini



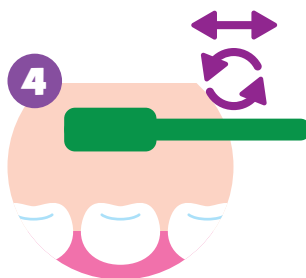
Appoggiare lo spazzolino, su cui abbiamo messo il dentifricio al fluoro, molto vicino alle gengive.



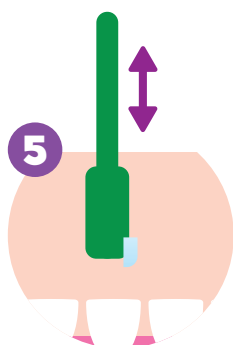
Lavare la superficie esterna dei denti spazzolando delicatamente con un movimento che va dalla gengiva al dente.



Spazzolare piano piano anche la superficie masticatoria dei denti, muovendo lo spazzolino avanti e indietro.



Lavare la parte interna dei denti spazzolando con un movimento rotatorio, spostando lo spazzolino sempre dalla gengiva al dente.



Tenere la testina dello spazzolino verso l'alto, attenzione a lavare bene tutti i denti, fino in fondo, con un movimento dall'alto verso il basso per un tempo complessivo non inferiore ai due minuti.



Progetto didattico promosso da

mentadent



in collaborazione con



con il supporto didattico di



Mostrare agli alunni, laddove possibile, le video pillole "Lava i denti almeno 2 volte al giorno: la mattina e la sera", "Ricorda di lavare i denti prima di andare a dormire" e "Spazzola i denti per almeno 2 minuti" sul sito [www.sorrisiprevidenti.it](http://www.sorrisiprevidenti.it). Oppure invitare i genitori a guardarle a casa insieme ai propri figli.