

CAMPAGNA EDUCATIVA
ANNO SCOLASTICO
2019-2020

Sorrisi PreviDenti

GUIDA PER IL
DOCENTE



**SCUOLA
PRIMARIA**

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 Previdenti”, promosso dalla Fondazione ANDI Onlus - Associazione Nazionale Dentisti Italiani (ANDI) e Mentadent.

Questa guida le consentirà di svolgere delle attività in classe per coinvolgere i suoi alunni sull'importanza della salute orale in compagnia dei simpatici personaggi di Dentina e mamma Dentona, del Super-Dentista topo e del Re Leo.

Gli approfondimenti e le proposte di attività prevedono procedimenti costruttivi e creativi, volti all'autoformazione, affinché l'educazione alla salute diventi parte integrante del programma formativo degli alunni della Scuola Primaria, come del resto indicato dalle linee guida del MIUR.

Alla fine del percorso, i bambini capiranno come prendersi cura della propria bocca, limitare certi alimenti che possono danneggiare la salute dei denti e del nostro organismo, e dunque assumere comportamenti più corretti per la loro salute.

Il progetto offre un kit per il docente, uno per ciascun alunno e il sito web www.sorrisiprevidenti.it.

Il kit docente include:

- questa guida;
- 4 schede didattiche per far esercitare gli alunni a scuola o a casa sulle tematiche trattate;
- 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 l'attività del Calendario insieme ai genitori;
- 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 manuale che riprenderà i concetti chiave che si affronteranno in aula;
- 1 “Calendario lava i denti mattina e sera” e gli adesivi del sole e della luna.

Il sito web www.sorrisiprevidenti.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; 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. Lezione di **SCIENZE** - Conoscere i denti e la bocca.
2. Lezione di **EDUCAZIONE ALIMENTARE** - L'influenza di corrette scelte alimentari sulla salute orale.
3. Lezione di **EDUCAZIONE ALLA SALUTE**
 - a) Consigli per una corretta igiene orale.
 - b) L'importanza della prevenzione (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.



L'importanza dell'igiene orale

Perché insegnare la salute orale?

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 sin da bambini vengano seguite delle regole e apprese delle abitudini per prevenire le malattie legate a questo aspetto dell'igiene.

I fattori di rischio delle malattie della bocca si sovrappongono a quelli delle più comuni malattie croniche (tumori, malattie cardiovascolari, diabete), per questo avere cura della salute della propria bocca è molto più che curare solo i denti: si tratta infatti di influire in modo positivo su tutto lo stato di salute e sul benessere generale della persona.

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

- a livello globale, si stima che 486 milioni di bambini soffrano di carie nei denti primari (denti da latte) già a partire dai 4 anni;
- le gravi malattie gengivali e la carie non trattata nei denti primari sono tra i primi 10 più diffusi problemi di salute;
- 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.



La salute, intesa non solo come assenza di malattia, ma nel suo concetto più ampio di benessere fisico, psichico e sociale, dipende molto spesso dal nostro stile di vita. Insomma, spesso la salute dipende da noi stessi.

Storia dell'igiene orale in pillole

Fin dai tempi più antichi l'uomo ha affrontato il mal di denti e ha cercato di porvi rimedio. Nonostante la dieta dei nostri avi fosse molto povera, la carie non era assente: infatti la troviamo anche in denti che risalgono all'Età della pietra e all'Età del ferro, e neppure gli Egizi e i Romani ne erano immuni!

Nei codici del re babilonese Hammurabi si trovano consigli per lenire il mal di denti.

Gli Etruschi hanno lasciato importanti reperti di sofisticate protesi dentarie.

I Romani pulivano e lucidavano i denti con un panno di stoffa.

Molte popolazioni, per l'igiene orale, avevano la consuetudine di masticare alcuni legni o speciali radici o foglie aromatiche (come ad esempio la salvia).

Finalmente nella metà del XIX secolo in America si produsse il primo "Miracoloso Spazzolino a ciuffi del dott. West" a fibre sintetiche (nylon) e nel 1872 fu inventata la prima pasta dentifricia moderna a base di sali minerali ed essenze rinfrescanti.

Nel 1911 a Dresda in Germania si realizzò la Prima Esposizione Internazionale d'igiene, nella quale convennero milioni di visitatori: i prodotti per l'igiene orale si moltiplicarono e si diffusero diventando beni di consumo di massa, accessibili a tutti.

Nel mondo attuale assistiamo a gravi disuguaglianze nella cura della salute orale. Nei paesi ricchi il mal di denti è praticamente ormai debellato, con la prevenzione e le terapie odontoiatriche adottate per conservare a lungo il buon funzionamento dell'apparato masticatorio, per correggere la posizione dei denti e per migliorare l'estetica del sorriso. Ma nei paesi poveri le persone vivono ancora le più comuni sofferenze e la perdita dei denti, con grande danno per la qualità della vita.

Le malattie della bocca

Sono diverse e dovute a cause distinte: carie, formazione di placca e tartaro, gengiviti, lesioni traumatiche, lesioni infiammatorie delle mucose ecc... La carie dentaria rappresenta tutt'oggi una malattia a larghissima diffusione nella popolazione infantile ed inizia a colpire i bambini molto presto. Il fenomeno è talmente diffuso che si parla della carie come di "epidemia silente" perché pur trattandosi di un fenomeno facilmente prevenibile, comporta danni alla salute inaccettabili.

RICORDA E SPERIMENTA

È importante spiegare ai bambini che prendersi cura dei nostri denti è fondamentale per il nostro benessere. I denti infatti ci aiutano a: **MASTICARE** il cibo, **PARLARE** in maniera chiara e sono fondamentali per avere un bel **SORRISO**.

ESPERIMENTO IN CLASSE

Provate a far pronunciare ai bambini una frase, o a far cantare una canzone, senza che le labbra e la lingua tocchino i denti. Vedrete che non sarà possibile pronunciare alcune consonanti, come per esempio la F, la S e la Z!



1

LEZIONE DI SCIENZE

Conoscere i denti e la bocca

Obiettivi didattici

- Capire perché i denti sono importanti.
- Identificare i diversi denti nella nostra bocca.
- Capire perché abbiamo denti di forme e dimensioni diverse.
- Conoscere le diverse parti del dente.



Una bocca sana è importante in tutte le fasi della nostra vita. Una corretta masticazione permette di ridurre i bocconi di cibo in frammenti, sui quali poi i succhi digestivi dello stomaco agiranno, migliorando la nostra digestione. Ma il ruolo dei denti non finisce qui. Usiamo i denti per parlare e per sorridere, e una bocca sana può darci fiducia nella nostra vita sociale.

Nell'arco dell'intera nostra vita abbiamo due serie di denti: la prima è detta **primaria** o **decidua** ed è formata da 20 denti, detti *decidui* o *da latte* (perché compaiono quando il bambino è ancora in fase di allattamento). Intorno ai 6 anni questi denti cominciano a cadere per lasciare il posto alla seconda e definitiva serie di denti, detta **permanente**.

I nostri denti sono diversi per forma, per dimensioni e funzioni. Ecco quali sono i **tipi di denti**:

- gli *incisivi*, situati anteriormente e disposti come le lame di un paio di forbici, sono denti "a scalpello". Essendo affilati e taglienti servono soprattutto a tagliare il cibo;
- i *canini*, situati lateralmente agli incisivi, sono appuntiti e aguzzi e quindi adatti a strappare e lacerare il cibo;
- i *premolari*, hanno due margini e una superficie masticabile più piatta perché sono destinati alla frantumazione del cibo mentre mordono;
- i *molari*, situati posteriormente, servono a schiacciare e a sminuzzare finemente il cibo. Hanno superfici masticatorie più grandi e piatte proprio perché il loro compito è quello di masticare e macinare il cibo in pezzi più piccoli.

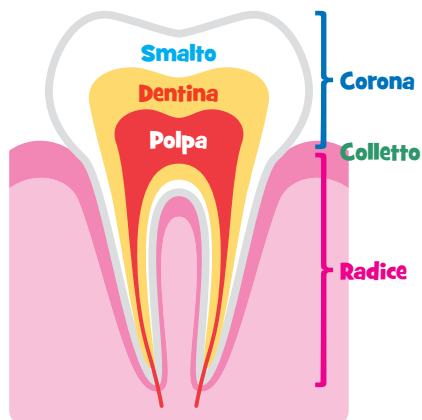
Come sono strutturati i denti?

Ogni dente è costituito da 3 parti: la *corona*, la parte visibile in bocca, di colore bianco, simile alla corona del re; la *radice*, la parte del dente che non è visibile, situata all'interno dell'osso; il *colletto*, la parte del dente che collega la corona e la radice all'altezza della gengiva.

Di cosa sono fatti i denti?

I denti sono composti dallo *smalto*, dalla *dentina* e dalla *polpa*.

Per maggiori dettagli si veda il glossario a pagina 15.



Scopriamo insieme A cosa servono i denti



Mostrare ai bambini alcune immagini relative ad azioni che uomini e animali possono svolgere con i denti. Le immagini possono essere prese da internet, o ritagliate dai giornali. Chiedere eventualmente anche ai bambini di cercarne a casa e di portarle in classe.

Ad esempio:

- un castoro che abbatte un albero e taglia i rami per costruire col legno la sua diga;
- un bambino che morde una mela;
- uno scoiattolo che rosicchia una noce;
- una bambina che canta;
- bambini che sorridono;
- un cane che morde un osso o un giocattolo.

Stimoli per la discussione

- Cosa è rappresentato in queste immagini?
- Cosa hanno in comune le azioni rappresentate in queste immagini?
- Quante cose si possono fare con i denti?
- Considerato che i denti ci servono per fare tante cose nella vita quotidiana, sarà bene averne cura, vero?
- Anche noi potremmo fare come lo scoiattolo e il castoro?
- Perché no? (Riflessioni sulla specificità e tipologie dei denti negli uomini e negli animali).
- Sapresti disegnare o ritagliare dai giornali altre azioni che si possono compiere con i denti?

LO SAPEVI CHE...

- Il più grande dente conosciuto è quello appartenente al **mammut**, ormai estinto: la sua zanna misurava 4,6 metri di lunghezza e pesava circa 130 kg!
- Nei **roditori** i denti crescono in continuazione in quanto vengono utilizzati 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

LEZIONE DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

L'influenza di corrette scelte alimentari sulla salute orale

Obiettivi didattici

- Identificare quali sono le scelte corrette nell'alimentazione per prevenire la carie.
- Comprendere come troppo zucchero può causare la carie dentale.
- Indagare, registrare e comprendere cosa succede se non facciamo scelte sane.



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.

Per l'insorgenza della carie è molto influente il consumo di alimenti dolci: lo zucchero infatti è l'alimento preferito della placca dentale. Troviamo lo zucchero non solo nelle classiche merendine, nel cioccolato, nel miele, ma anche in tutte le bevande gassate e nei succhi di frutta. 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.

RICORDA

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.

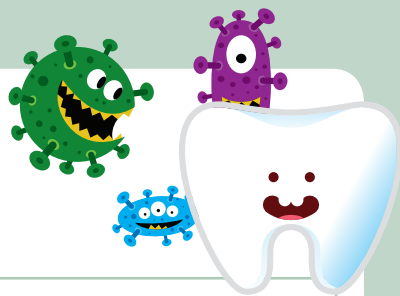
Un alimento è tanto più cariogeno quanto maggiore è il suo contenuto di zucchero e quanto più a lungo rimane a contatto con i denti (pensiamo alle caramelle gommose, ai lecca-lecca, al cioccolato, che sono in assoluto gli alimenti più cariogeni).

Gli alimenti utili per mantenere i denti sani

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).



Creiamo un cartellone Gli amici e i nemici 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. Oppure invitare i genitori a guardarle a casa insieme ai loro figli.

Sapendo che “quello che fa bene ai nostri denti, fa bene anche al nostro corpo”, può essere utile coinvolgere la classe in attività sul tema della corretta alimentazione. Ecco di seguito due proposte per creare dei cartelloni che saranno strumenti efficaci per ampliare la conoscenza dell'argomento.

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 cariogeni?
- Sanno quali sono i cibi 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 disegni realizzati dai bambini), suddividendole in 2 gruppi:

- cibo amico dei denti
- cibo nemico dei denti

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?

Consigliamo inoltre di introdurre il concetto di **piramide alimentare**, trasformandolo in un vero e proprio gioco di costruzioni. 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 grande piramide a 3 o più piani, dove i bambini, con il vostro aiuto, potranno collocare le immagini dei cibi.

Potete trovare la piramide alimentare a pagina 14 oppure scaricarla a questo link e stamparla: <https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/alimentazione/dieta-mediterranea-una-piramide-di-salute>.



LEZIONE DI EDUCAZIONE ALLA SALUTE

Consigli per una corretta igiene orale

Obiettivi didattici

- Fare le scelte giuste per difendere la nostra salute.
- Conoscere le buone abitudini da adottare per una corretta igiene orale.
- Utilizzare la corretta tecnica di spazzolatura.



Il concetto di salute e le buone abitudini

Nell'immaginario collettivo “si è sani quando non si è malati”. La salute, intesa non solo come assenza di malattia, ma nel suo concetto più ampio, di benessere fisico, psichico e sociale, dipende molto spesso da noi stessi e dal nostro stile di vita. È bene dunque spiegare ai bambini come difendere questo bene prezioso giorno per giorno e quali sono le buone abitudini da adottare: in particolare lavarsi, alimentarsi in maniera equilibrata, fare esercizio fisico.

Per quanto riguarda l'igiene orale, la salute e lo sviluppo armonico della bocca sono influenzati dalle nostre azioni e dalle nostre abitudini quotidiane. Ecco, allora, i nostri consigli:

- lavarsi i denti due volte al giorno;
- utilizzare la corretta tecnica di spazzolatura;
- cambiare spesso lo spazzolino da denti;
- 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.

I denti si lavano tutti i giorni almeno mezz'ora dopo ogni pasto e soprattutto dopo aver mangiato cibi dolci e appiccicosi, spazzolando bene tutte le superfici, anche quelle che sembrano irraggiungibili. Il movimento, verticale, dello spazzolino procede dal rosa della gengiva al bianco del dente. Si comincia spazzolando le superfici interne dei denti dell'arcata superiore, dall'ultimo dente del lato destro fino a raggiungere il lato opposto, dopodiché si passa alla parte esterna. In ultimo, spazzoliamo le superfici masticanti, quelle dei premolari e dei molari. Una volta terminato con l'arcata superiore, si procede con quella inferiore, seguendo le stesse indicazioni. Infine, diamo una bella pulita anche alla superficie della lingua.

Gli strumenti per la cura dei nostri denti sono lo spazzolino e il dentifricio al fluoro.

Mostrare agli alunni, laddove possibile, le video pillole “Spazzola i denti per almeno 2 minuti” e “Ricorda di cambiare spesso lo spazzolino” sul sito www.sorrisiprevidenti.it.
Oppure invitare i genitori a guardarle a casa insieme ai loro figli.



Inventiamo una storia

La sfortunata avventura del verme dei denti



Mostrare agli alunni, laddove possibile, le video pillole “Ricorda di lavare i denti prima di andare a letto” e “Lava i denti almeno 2 volte al giorno: la mattina e la sera” sul sito www.sorrisiprevidenti.it. Oppure invitare i genitori a guardarle a casa insieme ai loro figli.

Per iniziare, spiegate ai bambini in quali alimenti si trova lo zucchero e che mangiarne troppo non fa bene alla nostra bocca e al nostro corpo, ricordando che lo zucchero è subdolo e ama nascondersi. Leggete poi il seguente testo:

La leggenda del verme dei denti

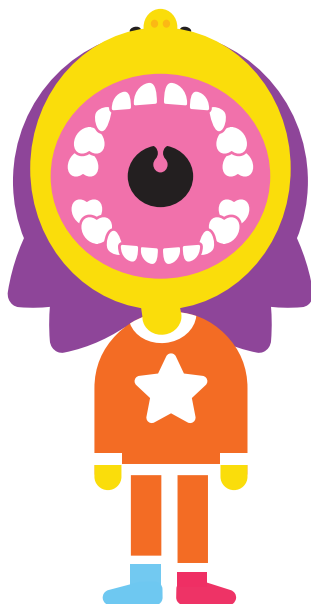
Già sulle tavolette di terracotta e sui rotoli di papiro delle prime civiltà troviamo traccia di metodi di cura dei denti. Una tavoletta babilonese del 1800 a.C. racconta la famosa leggenda del verme dei denti, ritenuto responsabile della carie. Nato nel fango e affamato, il verme implora Poseidone: “O Dio delle acque, dammi la grazia di abitare tra i denti e le gengive degli uomini, dove abbondano i cibi e le bevande!” Ottenuto il favore divino, il verme si insedia nella bocca umana dove comincia a scavare cunicoli e caverne, dando vita alla tortura infernale del mal di denti! Anche se già nel 400 a.C. il medico dell'antica Grecia, Ippocrate, esortava a non credere alla storia del verme e a lavarsi denti e gengive ogni giorno, la leggenda è sopravvissuta fino al Medio Evo.

L'attività consiste nel prendere spunto dalla leggenda per inventare con la classe la seguente storia “La sfortunata avventura del verme dei denti”.

L'incipit della storia sarà il seguente: “Nato nel fango e affamato, il verme implora Poseidone: ‘O Dio delle acque, dammi la grazia di abitare tra i denti e le gengive dell'uomo, dove abbondano i cibi e le bevande!’” Ma il verme dei denti non viene ascoltato da Poseidone, perché i bambini conoscevano alla perfezione le corrette abitudini per rendere la bocca un luogo poco ospitale per il verme. Infatti tutti i bambini e qui continuate voi!

I bambini si ricordano tutte le buone abitudini da adottare?

Fare riferimento ai consigli di pagina 10.



LEZIONE DI EDUCAZIONE ALLA SALUTE

L'importanza della prevenzione (la visita dal dentista)

Obiettivi didattici

- Sapere chi è il dentista e come ci aiuta.
- Sapere cosa succede quando andiamo dal dentista.
- Comprendere perché è importante andare dal dentista regolarmente.



Il dentista è tuo amico

Il dentista è il dottore/la dottoressa che si prende cura dei denti. Controlla la presenza di carie e, se necessario, rimuove l'eventuale accumulo di placca che, se non gestita, porterà alla carie. Controlla anche la posizione dei denti e, se c'è bisogno, applica gli apparecchi ortodontici per correggerla. Infine ci dà le indicazioni per una corretta igiene orale ed alimentare: insomma, il dentista ci aiuta a conservare i nostri denti bianchi, sani e forti.

Le visite di controllo 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. È importante iniziare le prime visite molto presto, anche in assenza di disturbi, per evitare che il bambino associ la figura del dentista al dolore e dunque alla paura. In ogni caso, controllare periodicamente il cavo orale almeno una volta all'anno consente di identificare un'eventuale carie in fase precoce e quindi trattarla tempestivamente.

Ricordiamo che la carie dentaria rappresenta tutt'oggi una malattia a larghissima diffusione nella popolazione infantile ed inizia a colpire presto i bambini e che una carie non trattata porta irrimediabilmente alla perdita del dente.

Chi lavora con il dentista?

L'*assistente alla poltrona odontoiatrica* è colui/colei che assiste il dentista. Deve quindi conoscere i passaggi necessari per eseguire una determinata cura e preparare tutti i materiali utili alle operazioni del dentista. Terminata la cura, dopo ogni paziente, deve riordinare lo studio, disinfettarlo e sterilizzare gli strumenti che sono stati usati.

L'*odontotecnico* svolge un ruolo importante che è quello di costruire gli apparecchi ortodontici. Lavora nel laboratorio odontotecnico, dove ha macchine adatte alla fusione dei metalli, alla cottura della ceramica e a tutte le altre lavorazioni necessarie.

Mostrare agli alunni, laddove possibile, la video pillola "Vai dal dentista con regolarità: prenota una visita ogni 6 mesi" sul sito www.sorrisiprevidenti.it. Oppure invitare i genitori a guardarla a casa insieme ai loro figli.



Inventiamo una storia

Una visita dal dentista



È importante far raccontare ai bambini le loro esperienze dal dentista. Chi di loro è già stato dal dentista? Com'è andata la visita?

La classe dovrà essere informata sul soggetto della storia, che è quello che vede come protagonista un/a bambino/a che affronta la sua prima visita dal dentista. La classe dovrà identificarsi con il/la protagonista.

Ciao bambini, io mi chiamo e voglio raccontarvi una storia. Qualche giorno fa, proprio mentre stavo guardando il mio programma preferito alla tivù, la mia mamma mi dice: "Tesoro domani abbiamo la visita dal dentista".

"Mamma, ma io non ho il mal di denti!", le ho risposto un po' annoiato e anche un po' preoccupato. La mia mamma si mette a ridere e mi dice che non si va dal dentista solo quando si ha il mal di denti, ma anche per

Far rispondere i bambini, verificando che abbiano imparato che i controlli dentali regolari sono importanti per mantenere denti e gengive in buona salute e che una visita regolare dal dentista può contribuire ad una vita di buona salute e benessere generale.

"Sì mamma, ho capito, ma cosa mi farà il dentista?"

Far rispondere i bambini, verificando che abbiano imparato che il dentista controllerà che i denti siano cresciuti correttamente e si assicurerà che siano puliti e sani e non ci siano carie. Se necessario, verrà rimosso anche l'eventuale accumulo di placca che, se non gestito, può portare alla carie.

"Ho capito, però mi prometti che non mi farà male?". "Promesso", mi dice la mamma.

Il giorno dopo la mamma viene a prendermi a scuola e andiamo dal dentista. Mi hanno accolto con un sorriso e mi hanno fatto accomodare su una poltrona fantastica, sembrava di essere su una navicella spaziale, si alzava e si abbassava e ho potuto telecomandarla io! Poi il dentista mi ha controllato la bocca con uno specchietto e alla fine mi ha fatto i complimenti perché mi lavo bene i denti. Per forza, la mia mamma mi ripete sempre di lavarmi bene, mi ha comprato anche una clessidra per cronometrare il tempo! Comunque, aveva ragione la mia mamma, è andato tutto benissimo. Prima di andare via, il dentista, che era anche simpatico, mi ha dato dei consigli per prendermi cura dei mie denti. Voi li conoscete già? Su, sentiamo un po'!!!

- Usa una piccola quantità di dentifricio al fluoro.
- Controlla che il tuo spazzolino sia sempre pulito e con le setole dritte.
- Segui un'alimentazione varia e assumi pasti regolari, prediligi alimenti solidi che fanno fare ai denti e alla muscolatura del viso una vera e propria salutare ginnastica.
- Fuori dai pasti principali evita bevande gassate e cibi zuccherati che sono nocivi per i tuoi denti e anche per la tua linea.



La piramide alimentare

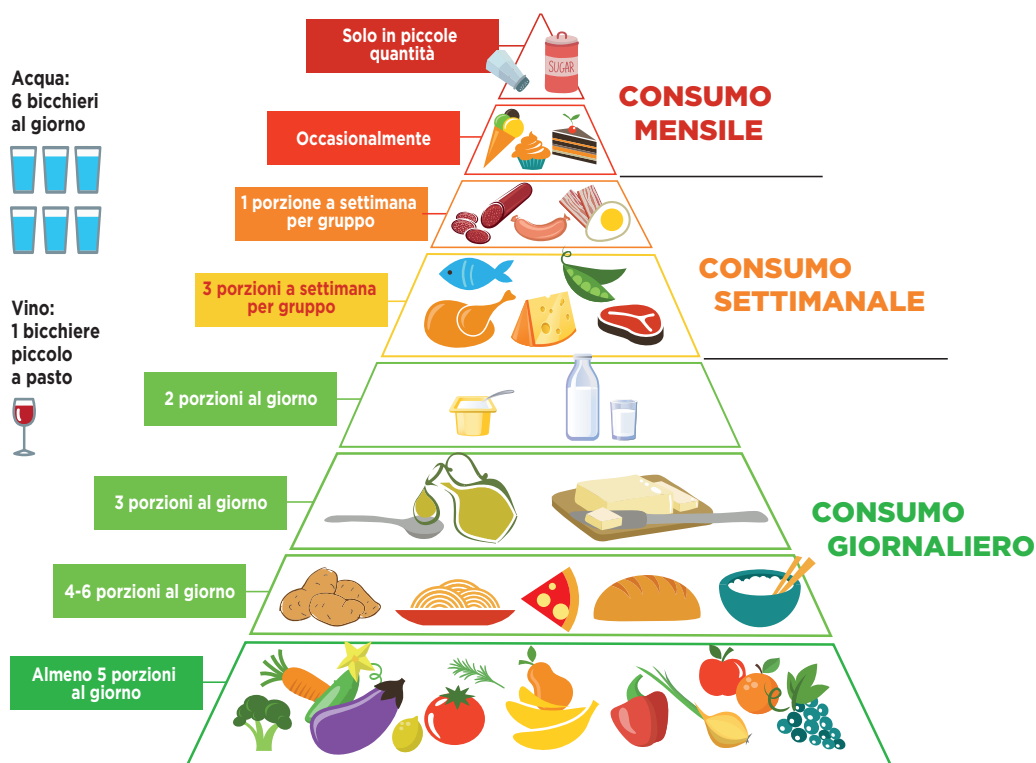
Proponiamo di seguito un approfondimento sulla piramide alimentare, quale spunto efficace per parlare ai bambini di corrette abitudini alimentari.

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 giornaliera: gli alimenti alla base sono da consumarsi frequentemente, mentre per quelli in cima è meglio avere un po' di parsimonia, perché giudicati meno consoni al mantenimento di un buono stato di salute.

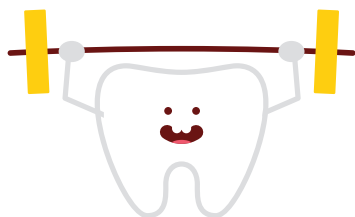
La piramide alimentare più famosa è quella della **Dieta Mediterranea**, modello nutrizionale ispirato agli stili alimentari tradizionali dei Paesi che si affacciano sul mar Mediterraneo.

Studiata fino dagli anni '50 del secolo scorso è, oggi, forse l'unica dieta che abbia una consolidata validità scientifica. È stata elevata a patrimonio UNESCO e continua ad essere al centro di innumerevoli studi scientifici in quanto, associata a stili di vita corretti, risulta influire positivamente sul nostro stato di salute.

A pagina 9 di questa guida troverà una proposta di attività per costruire con la sua classe un cartellone della vostra piramide alimentare.



Glossario



A conclusione del nostro percorso le proponiamo il seguente glossario, che fornisce definizioni semplici rispetto alle parole chiave utilizzate in questa guida.

LE SERIE DI DENTI

Denti primari	Sono 20 e formano la nostra prima serie di denti. Sono chiamati anche denti <i>da latte</i> o <i>decidui</i> .
Denti permanenti	Sono 32, sostituiscono i denti primari e cominciano ad apparire intorno ai sei anni.

TIPI DI DENTI

Incisivi	Stanno al centro della nostra bocca e in tutto sono 8: 4 nella parte superiore e 4 in quella inferiore. Li usiamo per mordere il cibo e per parlare.
Canini	Sono 4, appuntiti e stanno ai lati dei nostri incisivi. Li utilizziamo per strappare e lacerare il cibo.
Molari	Sono i denti più grandi che abbiamo. La loro funzione è quella di schiacciare e masticare il cibo finché non è abbastanza piccolo da poterlo inghiottire. Nella serie primaria dei denti i molari sono 8, mentre in quella permanente se ne aggiungeranno altri 4, chiamati denti del giudizio. Sono gli ultimi denti a comparire, di solito intorno ai 21 anni.
Premolari	Compaiono soltanto nei nostri denti permanenti e sono 8. Sono più piccoli dei molari e servono alla frantumazione e alla masticazione del cibo.

LA STRUTTURA DEI DENTI

Corona	È la parte del dente che possiamo vedere nella nostra bocca, simile alla corona del re. È rivestita di <i>smalto</i> , che è la sostanza più dura in tutto il nostro corpo. Lo smalto copre e protegge i nostri denti, come una corazzina.
Dentina	Si trova sotto lo smalto e forma la massa del dente. In essa sono presenti piccole strutture tubulari che trasmettono gli stimoli dolorosi ai nervi della <i>polpa</i> .
Radice	È piantata nell'osso mascellare. Tiene il dente in posizione ed è formata da <i>dentina</i> rivestita da un sottile strato di tessuto calcificato detto <i>cemento</i> .
Colletto	È il punto di unione tra la corona e la radice.
Gengive	Circondano i denti e l'osso e proteggono l'osso e le radici dei denti.
Polpa	È il centro morbido del dente. Contiene i vasi sanguigni e i nervi che giungono al dente attraverso i canali radicolari. La polpa si estende dalla corona alla punta della radice.

COSA DANNEGGIA I NOSTRI DENTI?

Placca	È una sostanza chiara e appiccicosa che si forma sui nostri denti e sulle nostre gengive. È importante rimuovere la placca lavandosi i denti due volte al giorno con un dentifricio al fluoro, perché la placca provoca la carie.
Carie	Quando mangiamo e beviamo cose zuccherate la placca si nutre degli zuccheri per produrre acidi. Questi acidi possono erodere i denti provocando quei buchi che sono le carie dentali.



Progetto didattico promosso da

ESPERTI IN PREVENZIONE
mentadent



in collaborazione con



FONDO • SCUOLA • ITALIA

con il supporto didattico di

scuola^{NLUS}**attiva**[®]
EDUCATION FOR THE FUTURE