

CAMPAGNA EDUCATIVA  
ANNO SCOLASTICO  
2019-2020



# Sorrisi PreviDenti



**GUIDA PER  
I GENITORI**

ESPERTI IN PREVENZIONE  
**mentadent**

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



# CARI MAMMA E PAPÀ,

i dentini del vostro bambino hanno bisogno del vostro aiuto.

La bocca è una parte fondamentale del nostro corpo e abbiamo bisogno di prendercene cura sin da piccoli.

L'igiene orale dei nostri bambini comincia con il primo dentino e diventa via via sempre più importante con lo sviluppo e la cura di tutti i denti, prima da latte e poi permanenti.

Già a partire dai 4 anni, infatti, 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.

Ogni giorno, batteri e acidi provenienti dal cibo attaccano i denti e possono provocare numerosi problemi. La semplice abitudine di lavarsi i denti due volte al giorno, mattina e sera, è sufficiente a sconfiggere i batteri, mantenendo i denti sani e forti.

Il progetto didattico **SORRISI PREVIDENTI**, è promosso dalla Fondazione ANDI Onlus - Associazione Nazionale Dentisti Italiani (ANDI) e Mentadent.

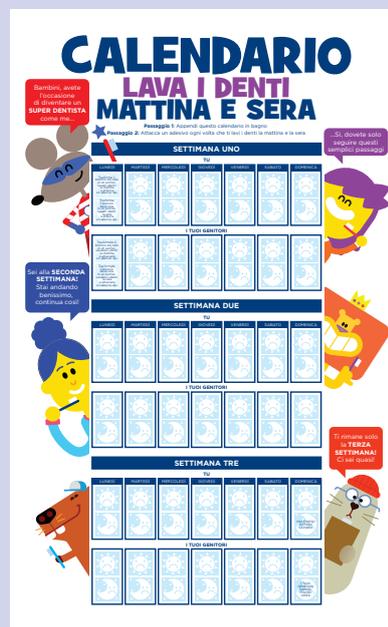
Grazie al progetto l'insegnante del vostro bambino fornirà ai piccoli una serie di nozioni importanti per imparare a prendersi cura dei propri denti.

Abbiamo ideato inoltre un'attività da svolgere a casa insieme a voi genitori: monitorare per 21 giorni l'abitudine del vostro bambino di lavarsi i denti regolarmente, utilizzando il **CALENDARIO LAVA I DENTI MATTINA E SERA** e gli adesivi del sole e della luna contenuti nello zainetto ricevuto in classe da ciascun bambino.

Se il vostro bambino comincia a usare dentifricio e spazzolino lavando i denti due volte al giorno, consegnate al piccolo un **ADESIVO** da applicare sul **CALENDARIO** alla mattina (con il sole) e alla sera (con la luna). Fate lo stesso anche voi, lavate i denti con il vostro bambino dando il buon esempio e attaccate gli adesivi.

Questa semplice routine vi darà la possibilità di divertirvi mentre vi prendete cura dei denti dei piccoli. Un'occasione per dare inizio ad **UNA BUONA ABITUDINE QUOTIDIANA!**

Sul canale YouTube di Mentadent e sul sito [www.sorrisiprevidenti.it](http://www.sorrisiprevidenti.it), troverete inoltre 21 episodi delle avventure di Dentina e mamma Dentona e 8 video pillole che potrete guardare con i vostri bambini per rendere questo gesto quotidiano ancora più divertente.



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

ESPERTI IN PREVENZIONE  
**mentadent**

Combattiamo la carie! Incoraggiate il vostro bambino a lavarsi i denti mattina e sera con un dentifricio al fluoro. Insieme per la prevenzione e per una corretta igiene orale.

# IMPARIAMO COME È FATTO UN DENTE

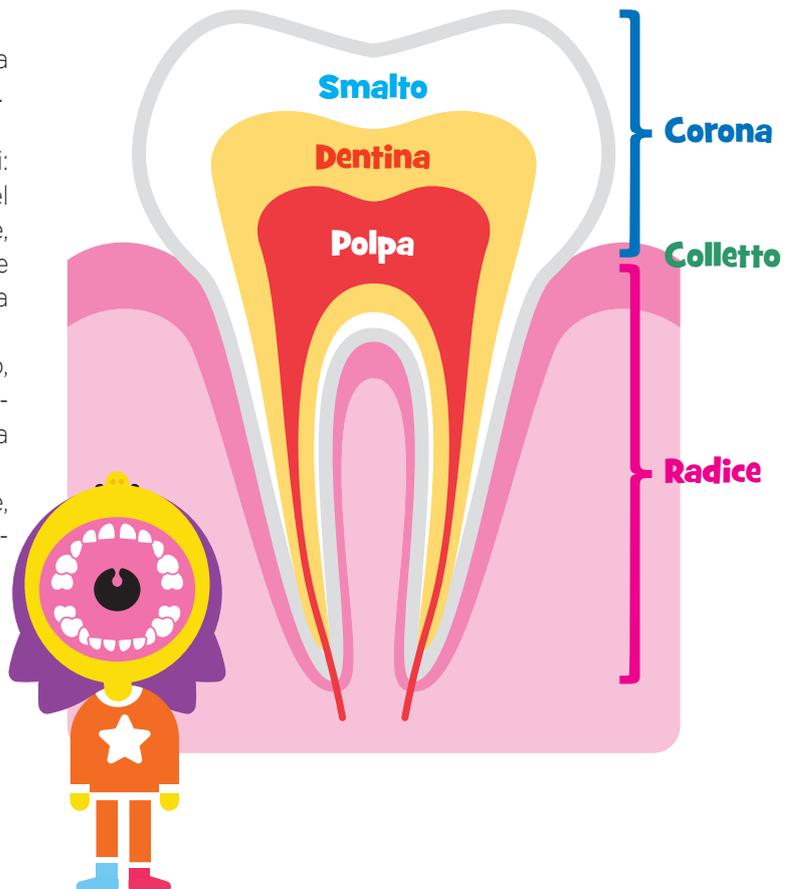
Nell'arco della nostra vita abbiamo due dentature:

- **PRIMARIA**, con 20 denti da latte, composta da 8 incisivi, 4 canini e 8 molari.  
La dentatura primaria è quella che va da 0 a 6 anni.
- **PERMANENTE**, con 32 denti, composta da 8 incisivi, 4 canini, 8 premolari e 12 molari.  
La dentatura permanente si forma a partire dai 6 anni e si completerà tra i 18 e i 25 anni.

Il dente è formato dalla **CORONA** e dalla **RADICE**, che fissa il dente alla mascella.

È costituito da 3 sostanze fondamentali:

- lo **SMALTO** è la parte più dura del dente, che ci permette di masticare, mordere e resistere alle temperature di tutti i cibi e bevande: dal gelato alla mozzarella filante della pizza;
- la **DENTINA**, posta sotto lo smalto, protegge la polpa ed è molto sensibile. Per questo, in caso di carie, si fa sentire;
- la **POLPA**, il cuore pulsante del dente, contiene le estremità nervose e sanguigne che nutrono la dentina.



ESPERTI IN PREVENZIONE  
**mentadent**

Combattiamo la carie! Incoraggiate il vostro bambino a lavarsi i denti mattina e sera con un dentifricio al fluoro. Insieme per la prevenzione e per una corretta igiene orale.

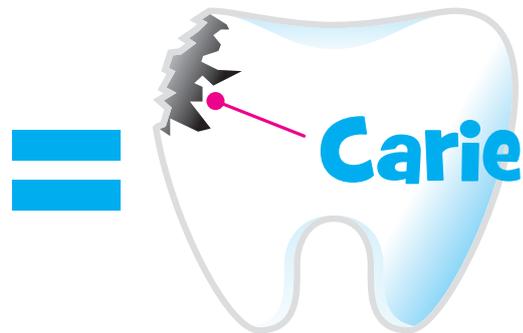
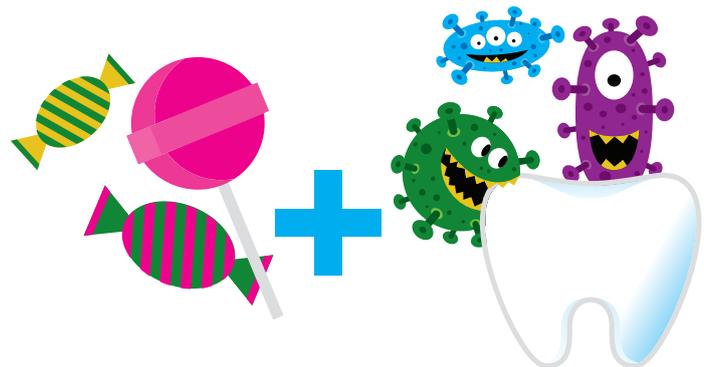
# ANCHE I DENTI HANNO DEI NEMICI

## I PRINCIPALI NEMICI DEI DENTI SONO I BATTERI.

Sono talmente piccoli che non si possono vedere, ma possono causare infezioni e carie che influenzano le nostre azioni quotidiane: i bambini non possono andare a scuola o anche semplicemente giocare con gli amici.

Cibi dolci come caramelle, lecca-lecca e cioccolato possono provocare le carie: i batteri si nutrono infatti dello zucchero che trovano tra i denti dopo che abbiamo mangiato e, corrodendo lo smalto, provocano la carie.

Oltre a limitare gli zuccheri che assume il nostro bambino quotidianamente a non più di 3 cucchiaini al giorno, è importante ricordarsi di lavare i denti almeno mezz'ora dopo i pasti.



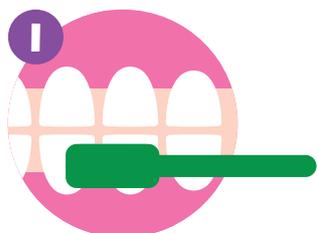
Cibi e bevande ricchi di zuccheri possono aumentare il rischio di carie.



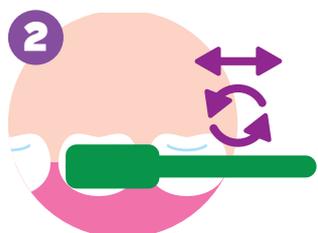
ESPERTI IN PREVENZIONE  
**mentadent**

Combattiamo la carie! Incoraggiate il vostro bambino a lavarsi i denti mattina e sera con un dentifricio al fluoro. Insieme per la prevenzione e per una corretta igiene orale.

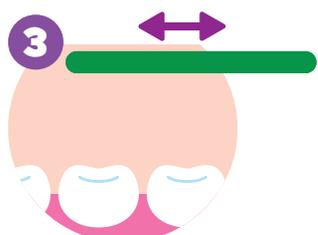
# COME LAVARSI I DENTI CORRETTAMENTE in 5 semplici passaggi



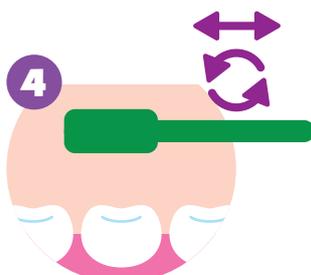
1  
Appoggiare lo spazzolino, su cui abbiamo messo il dentifricio al fluoro, molto vicino alle gengive.



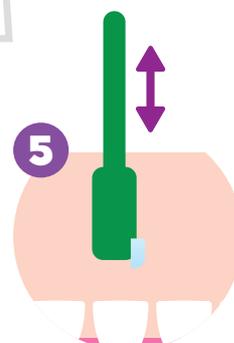
2  
Lavare la superficie esterna dei denti spazzolando delicatamente con un movimento che va dalla gengiva al dente.



3  
Spazzolare piano piano anche la superficie masticatoria dei denti, muovendo lo spazzolino avanti e indietro.



4  
Lavare la parte interna dei denti spazzolando con un movimento rotatorio, spostando lo spazzolino sempre dalla gengiva al dente.



5  
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.



**Ricordatevi di far lavare i denti ai bambini due volte al giorno, la mattina e la sera prima di andare a letto e di fissare regolarmente una visita dal dentista, circa ogni 6 mesi.**

ESPERTI IN PREVENZIONE  
**mentadent**

Combattiamo la carie! Incoraggiate il vostro bambino a lavarsi i denti mattina e sera con un dentifricio al fluoro. Insieme per la prevenzione e per una corretta igiene orale.

# Le principali domande sulla **CORRETTA IGIENE ORALE DEI BAMBINI**

**1**

## **Quando occorre cominciare a prendersi cura della salute orale di un bambino?**

Cominciate a prendervi cura della sua bocca subito dopo la nascita pulendo le gengive con una garza o un asciugamano pulito almeno due volte al giorno. È bene farlo specialmente dopo l'allattamento e prima di andare a dormire. Evitate di far addormentare il bambino con il biberon in bocca. Cominciate a lavare regolarmente i denti non appena esce il primo dentino.



**2**

## **Il vostro bambino si lava i denti due volte al giorno?**

Ogni bambino dovrebbe lavarsi i denti due volte al giorno per almeno due minuti. Questo aiuta a ridurre il rischio di carie e malattie alle gengive. Dovrebbe lavarsi con un movimento circolare, una volta la mattina dopo colazione e una volta prima di andare a dormire. Assicuratevi che non mangi nulla dopo aver lavato i denti la sera.

**3**

## **Sapete quanto dentifricio dovrebbe usare un bambino?**

Se il bambino ha meno di 3 anni, è sufficiente la quantità di un granello di riso. Se è più grande, ne basta quanto una lenticchia.

**4**

## **Il vostro bambino usa un dentifricio al fluoro?**

Ogni bambino dovrebbe lavarsi i denti usando un dentifricio al fluoro. Consultatevi con il dentista per avere consigli sulla concentrazione di fluoro necessaria.

**5**

## **Bisogna risciacquare la bocca dopo aver lavato i denti?**

Il bambino non dovrebbe sciacquare la bocca subito dopo essersi lavato i denti, dovrebbe invece sputare ogni eccesso di dentifricio. Questo consentirebbe di conservare il rivestimento protettivo rilasciato dal fluoro contenuto nel dentifricio e di rafforzare il suo potere di prevenzione.



ESPERTI IN PREVENZIONE  
**mentadent**

Combattiamo la carie! Incoraggiate il vostro bambino a lavarsi i denti mattina e sera con un dentifricio al fluoro. Insieme per la prevenzione e per una corretta igiene orale.

**6****Ogni quanto tempo si dovrebbe cambiare lo spazzolino del bambino?**

Per una corretta igiene orale, lo spazzolino dovrebbe essere sostituito circa ogni 3 mesi o più frequentemente se le setole sono deteriorate.

**7****Sapete che succhiare il ciuccio o il pollice può avere ripercussioni sulla bocca del vostro piccolo?**

Succhiare il ciuccio o il pollice troppo a lungo influenza lo sviluppo della bocca e dei denti del bambino. Scegliete un ciuccio anatomico e non usatelo oltre i 3 anni di età. Non intingetelo nel miele o nello zucchero.

**8****Vostro figlio ha un'alimentazione che limita cibo e bibite ad alto contenuto di zuccheri?**

Limitate l'apporto di zuccheri a un massimo di 3 cucchiaini da tè al giorno. Assicuratevi di non consumare quantità eccessive di zucchero proveniente da snack, cibo confezionato e bibite gassate per prevenire la carie o altri disturbi. Non aggiungete zucchero al latte ed evitate di riempire la bottiglia di liquidi come acqua zuccherata, succhi di frutta o bibite gassate. Stimolate il bambino a bere da una tazza già a partire dal primo anno di età.

**9****Sapete come si proteggono denti e bocca del vostro bambino quando pratica uno sport di contatto?**

Si può aver bisogno di indossare un paradenti ogni volta che un bambino pratica uno sport che implica un contatto fisico, spostamento di oggetti o cadute regolari. Un paradenti è una copertura di un materiale tipo gomma che si adatta perfettamente a denti e gengive, e che protegge da frattura, perdita o rimozione del dente. Fatevi consigliare dal vostro dentista sulla necessità o meno di utilizzare un paradenti.

**10****Portate regolarmente il vostro bambino dal dentista per un controllo?**

Occorre portare il bambino dal dentista dopo che è uscito il primo dente e non più tardi del primo compleanno. Organizzate dei check-up regolari ogni 6 mesi. La prevenzione e il trattamento sono indispensabili per assicurare i migliori risultati, ridurre il rischio di malattie e di conseguenze negative sulla salute.



ESPERTI IN PREVENZIONE  
**mentadent**

Combattiamo la carie! Incoraggiate il vostro bambino a lavarsi i denti mattina e sera con un dentifricio al fluoro. Insieme per la prevenzione e per una corretta igiene orale.

# GIOCHI DIVERTENTI

## per lavare i denti insieme ai vostri bambini

### A ognuno il suo spazzolino

I regali piacciono a tutti. Grandi e piccoli. E allora quale modo migliore per inaugurare una nuova routine legata all'igiene orale, se non regalare ai più piccoli il loro primo spazzolino? Lasciateli liberi di usare uno spazzolino giocoso e colorato, pensato appositamente per loro.

### Due minuti con Dentina e mamma Dentona

Lo spazzolamento dei denti dovrebbe durare almeno due minuti. A noi sembrano pochi ma per i più piccoli potrebbero sembrare eterni. E allora come far passare velocemente il tempo? Semplice, con le avventure di Dentina e mamma Dentona sul canale YouTube di Mentadent e sul sito [www.sorrisiprevidenti.it](http://www.sorrisiprevidenti.it).

### C'è più gusto. se scegli il gusto

Alcuni "piccano troppo", altri sono "troppo cattivi". Anche il sapore del dentifricio potrebbe rendere più difficile il momento del lavaggio dei denti. Cosa fare?

Coinvolgete i più piccoli nella scelta del "gusto" del loro speciale dentifricio. Frutta o menta non importa, assicuratevi solamente che il prodotto scelto contenga la giusta percentuale di fluoro.

### Denti a denti

Nelle parole e nei gesti, i bambini molto spesso imitano i genitori. Per rendere il momento dello spazzolamento più divertente e spensierato potete sfruttare quindi la loro e la vostra fantasia e giocare al gioco dello specchio. I bambini, nel lavarsi i denti, dovranno imitare le vostre mosse. Ricordatevi la fantasia, non ripetete sempre i soliti gesti, ma divertitevi e certamente anche i bambini, imitandovi, lo faranno.



Progetto didattico promosso da

ESPERTI IN PREVENZIONE  
**mentadent**

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

in collaborazione con

  
FONDO • SCUOLA • ITALIA

con il supporto didattico di

**scuolattiva<sup>NLUS</sup>**  
EDUCATION FOR THE FUTURE