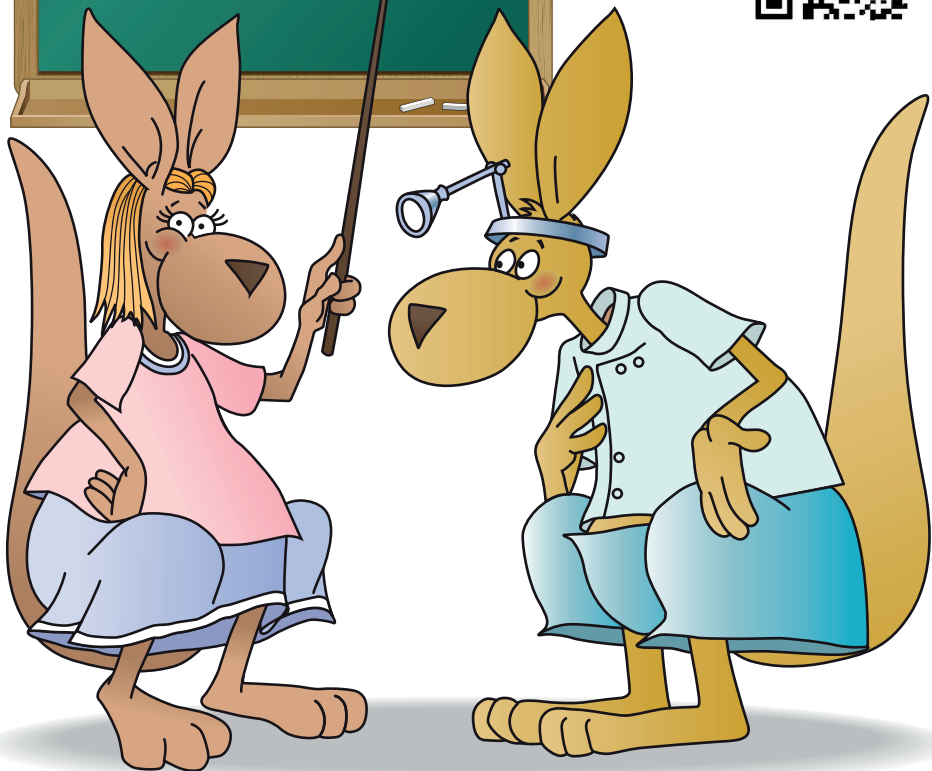


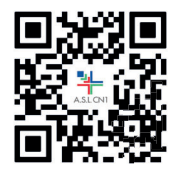
**I DENTI SANI E BELLI
SONO PREZIOSI.
TENERLI IN FORMA
NON È DIFFICILE,
BASTA AVERE
ALCUNE BUONE
E SANE ABITUDINI.**



iDenti KIT

A.S.L. CN1

**PREVENZIONE
PIEMONTE**



Ministero della Salute
*Ministero dell'Istruzione,
dell'Università e della Ricerca*

iDenti KIT

*Ministero dell'Istruzione,
dell'Università e della Ricerca
Ufficio Scolastico Regionale per il Piemonte
Direzione Generale*

**REGIONE
PIEMONTE**

LE BUONE PRATICHE PER LA SALUTE ORALE DEI VOSTRI BAMBINI



Il presente opuscolo, redatto a cura di Specialisti ambulatoriali di Branca Odontoiatria Pediatrica ASL CN1 (dr.ssa Michela Manfredi) e del Servizio di Promozione della Salute ASL CN1, deriva da un riadattamento dell'“Opuscolo dei genitori” prodotto e diffuso nell'ambito del progetto interministeriale “Identikit”(2012)

LE BUONE ABITUDINI NASCONO IN FAMIGLIA

1 Meglio evitare l'uso prolungato di ciuccio e biberon dopo i 18/24 mesi, aumentano il rischio di carie e malocclusioni. Anche abitudini come succhiarsi il dito, mangiarsi le unghie, possono procurare danni alla dentatura e alla bocca.

2 Ciò che fa bene ai denti fa bene a tutto il corpo: scegli per tuo figlio alimenti semplici, proponi tutti i giorni frutta e verdura in più occasioni (anche per la merenda!), fate pasti regolari.

3 Evita di dare alimenti e bevande zuccherate fuori dai pasti: non abituarlo ad essere premiato o consolato con i dolci.

4 Prima di andare a letto, solo acqua: la regola è "a letto con i dentini puliti"



5 Dai l'esempio: lascia che sia presente quando ti lavi i denti, ti imiterà. Insegnagli a lavarsi i denti senza fretta dopo ogni pasto, ma soprattutto dopo aver mangiato cibi dolci.

6 Insegnagli i gesti corretti per lo spazzolamento e le prime volte guida i suoi gesti. Con una dose di dentifricio per bambini pari a un pisello, pulisci tutte le superfici: prima quelle interne dei denti, poi quelle esterne, termina con le superfici masticanti e non dimenticarti di pulire anche la lingua.

7 Non aspettare il mal di denti! Controlla la bocca di tuo figlio: se sono presenti carie sui denti da latte, queste devono essere curate, perché oltre a provocare molto dolore, possono rovinare i denti che verranno dopo. Se hai dubbi, chiedi al tuo pediatra o all'odontoiatra.