

I CONSIGLI DELL'IGIENISTA DENTALE

LA CARIE NEI BAMBINI COME PREVENIRLA CON L'ALIMENTAZIONE?

LA CARIE NEI BAMBINI È UNA MALATTIA CHE POSSIAMO PREVENIRE, ANCHE A TAVOLA

Seguendo una corretta alimentazione apportiamo la giusta quantità di vitamine, che assicurano il funzionamento delle ghiandole salivari e la corretta formazione dello smalto; evitiamo, inoltre, un apporto eccessivo di zuccheri fermentabili e continui abbassamenti del pH.

Nel 2015 l'OMS ha raccomandato di limitare l'uso degli zuccheri liberi a meno del 10% del normale apporto energetico giornaliero totale, in bambini e adulti (una ulteriore riduzione del 5% fornirebbe ancora maggiori benefici per la salute). A causa di una scarsa igiene orale e una frequente assunzione di zuccheri, la bocca va incontro a continui abbassamenti del pH favorendo la demineralizzazione dei tessuti duri dei denti che, col passare del tempo, può dare origine a vere e proprie cavità cariose.

Ma possiamo prevenire tutto questo!

Come prevenire?

Seguire il bambino nelle manovre di igiene orale

Eseguire periodici controlli dall'igienista dentale a partire dal primo dentino

Seguire una alimentazione corretta

Utilizzare giuste quantità di fluoro in base all'età, secondo le indicazioni dell'igienista dentale e dell'odontoiatra.

Bere adeguatamente per una buona idratazione del corpo

Cosa mangiare

Crocifere, Uova, Latte, Fave di cacao, Propoli, Uvetta, Thè, Mela, Pere, Parmigiano reggiano, Carne, Banane, Piselli, Pesce azzurro, Tonno, Merluzzo, Frutta secca, Olio extravergine d'oliva

Cosa evitare

Snack
Marmellate
Succhi di frutta e bevande zuccherate
Cibi appiccicosi
Aggiunta di dolcificanti a biberon e ciuccio
Farmaci con zuccheri aggiunti
Coca-cola e bevande acide
Più di 5 pasti al giorno

Esistono zuccheri buoni per la bocca?

Prediligere cibi contenenti xilitolo ed eritritolo.

Quando inizia la prevenzione?

Fin dalla gravidanza la mamma deve alimentarsi in modo corretto e deve prendersi cura dell'igiene della propria bocca, evitando la trasmissione del batterio responsabile della carie al bambino!

Quanti pasti si possono fare al giorno?

Non più di 5

Lo snack veloce è più comodo per i vostri bambini?

Consigliamo di far consumare alimenti sani, ricchi di nutrienti e di... tantissimo amore!



GIORNATA INTERNAZIONALE DELL'IGIENISTA DENTALE

SORRIDI ALLA SALUTE

10 Ottobre 2020

Il 10 ottobre festeggiamo insieme la Giornata Internazionale dell'Igienista Dentale in una veste digitale! L'iniziativa, rivolta ai cittadini in tutte le fasce di età, quest'anno vivrà interamente sul sito web www.aiditalia.it, con un progetto coinvolgente realizzato dai Presidenti e i Consiglieri regionali AIDI che includerà quiz, video motivazionali e schede testuali con consigli utili per l'esecuzione di una corretta igiene orale giornaliera e per il mantenimento della salute orale. Tutti i materiali saranno liberamente consultabili in qualsiasi momento dell'anno
...Sorridi alla Salute!



Scannerizza il QR Code e verifica l'iscrizione all'Albo del tuo igienista dentale...affidati a un vero professionista!

Affiliazioni:



INTERNATIONAL FEDERATION
OF DENTAL HYGIENISTS



EDHF

European Dental
Hygienists Federation



Alliance for a Cavity-Free Future
ACFF

Con il patrocinio di



Tutte le CDA territoriali
degli Igienisti dentali



Accademia
Tecnologie Avanzate
nelle Scienze di Igiene Orale



Unione Nazionale Igienisti Dentali

Con il contributo non condizionante di



P&G Oral Health



Setareh Rezvan

