



Il primo giorno di scuola è alle porte e con esso il ritorno alle sane pratiche quotidiane, tra cui la routine dell'igiene orale. Per aiutare i bambini - e le loro famiglie - a impostare le buone abitudini, Curasept torna nelle scuole per dare il suo contributo al progetto di prevenzione e divulgazione ideato da Tartaro Online, il primo magazine di informazione per igienisti dentali, che vuole insegnare ai bambini in età scolare ad avere cura dell'igiene di bocca e denti.

“Non tutti sanno che le lesioni cariose sui denti da latte possono comportare problemi anche molto rilevanti nella crescita del bambino” spiega Paola Della Bruna, Scientific & Clinical Affairs Manager di Curasept. “Un dente cariato si traduce in dolore, condizione che spesso porta a trascurare una corretta igiene orale. Questo però comporta ulteriori problemi: l'accumulo di placca e conseguenti altre problematiche, come la gengivite o la comparsa di nuove carie. Anche l'aspetto del sorriso ne risente e subentrano imbarazzo, vergogna e scarsa voglia di interagire con gli altri: ecco che le patologie legate al cavo orale possono avere ripercussioni sulle capacità relazionali del bambino. Ma non solo: possibili conseguenze sono ritardi nello sviluppo del linguaggio, malnutrizione e una maggiore predisposizione alla necessità di terapie ortodontiche in futuro. Accompagnare i bambini verso una corretta igiene orale quotidiana è

importante per renderli adulti più consapevoli e abituati al concetto di prevenzione”.

Le Linee Guida Ministeriali, a causa dell'elevata incidenza di patologie di tipo odontoiatrico nei bambini e per promuovere la prevenzione già in età evolutiva, hanno evidenziato la necessità di progetti divulgativi sull'importanza dell'igiene orale nelle scuole. Il laboratorio didattico ideato da Tartaro Online, in linea con questa esigenza, mira ad elevare la consapevolezza su temi ancora troppo sottovalutati, come le carie e il corretto uso di spazzolino e dentifricio, fondamentale anche per i più piccoli.

Al Progetto Scuole di Tartaro Online, sostenuto da Curasept, durante l'anno scolastico 2022-2023 hanno aderito 49 istituti in tutta Italia, coinvolgendo più di 5200 bambini che hanno potuto assistere a laboratori didattici tenuti da igienisti dentali professionisti sulla conformazione e l'utilità di denti, lingua, saliva, ma anche sull'influenza che alcuni tipi di cibo possono avere sulla salute della bocca. Lombardia e Veneto sono state le regioni più partecipate, rispettivamente con 14 e 9 laboratori attivati. Seguono Piemonte ed Emilia-Romagna, entrambi con 5 laboratori. Per l'anno scolastico che sta per iniziare si prevedono numeri di partecipazione ancora più importanti: si stima di coinvolgere circa 6000 bambini, attivando 50-60 laboratori.

Per impostare una corretta routine di igiene orale nei bambini che duri nel tempo, gli esperti di Tartaro Online e Curasept forniscono ai genitori, primi responsabili della salute dei loro bambini, alcuni consigli pratici.

1. Lavare i denti in compagnia

È importante che i genitori investano tempo e pazienza nell'insegnare ai propri figli a lavare i denti bene e in modo efficace e nell'impostare una vera e propria abitudine alla routine di igiene orale. Svolgerla in compagnia può essere utile per apprendere la giusta tecnica e per incentivare il bambino ad essere costante.

1. Coinvolgerlo nella scelta

Per far sentire il bambino più coinvolto in questa nuova routine può essere utile lasciare a lui scelta dello spazzolino da denti, della forma e del colore che più gli piacciono. L'importante è che sia di una dimensione adatta alla sua età e alla sua bocca. Anche la scelta del dentifricio solitamente incuriosisce i bambini, perché possono scegliere quello che preferiscono fra un'ampia varietà di sapori.

1. Durata del lavaggio

Per incoraggiare una giusta durata dello spazzolamento si può ascoltare una canzoncina tra le sue preferite, della durata di almeno due minuti: la pulizia non dovrà finire prima del termine della musica.

1. Premiare la costanza

La logica del premio risulta spesso vincente. Si può predisporre un tabellone colorato in bagno, sul quale il piccolo potrà segnare e disegnare ogni volta che ha portato a termine la "missione dentini" (due volte al giorno per due minuti): al termine, ad esempio, di un mese completo riceverà un giusto premio per l'impegno.

1. Insegnare la tecnica

Intorno ai 5-6 anni le capacità manuali dei bambini consentono loro di lavarsi i denti da soli. La tecnica ideale consiste nello spazzolare i denti con un'inclinazione a 45°, dalla gengiva al dente, oppure, per dirlo in modo più semplice, "partendo dal rosa e andando verso il bianco". L'igiene orale con spazzolino e dentifricio deve avvenire almeno due volte al giorno: alla mattina e sicuramente prima di coricarsi alla sera, ogni volta per almeno due minuti.

1. Utilizzare dentifrici e mousse a base di fluoro

Il fluoro è l'unico composto con potere anticarie scientificamente provato. I composti a base di fluoro rappresentano un alleato fondamentale contro la carie, perché potenziano la presenza dello stesso a livello salivare, mettendolo a contatto diretto con lo smalto dei denti. Attenzione a non eccedere: la somministrazione di fluoro per bocca non è più indicata da diversi anni. Si ritiene sufficiente la quantità di fluoro apportata da un buon dentifricio: fino ai 6 anni si consiglia un dentifricio a 1000ppm per due volte al giorno. Tra i 6 e i 12 anni, invece, un dentifricio a 1400ppm.

1. Attenzione all'alimentazione!

Il saccarosio, lo zucchero bianco che si trova in tutte le case e che è contenuto nei dolci, favorisce il proliferare dei batteri responsabili delle carie. Tuttavia, ci sono due cose da sapere: non è l'unico zucchero cariogeno e non si trova solo nei dolci. Glucosio, maltosio, fruttosio e lattosio rappresentano componenti zuccherine altamente cariogene e si trovano praticamente ovunque: crackers, fette biscottate, yogurt alla frutta, salsa barbecue, prosciutto cotto confezionato e persino nelle tisane liofilizzate. Nella dieta dei più piccoli, dunque, bisogna fare attenzione non solo alle caramelle, ma anche ad altri alimenti e bevande che sono fattori scatenanti di carie precoci (ad esempio, il succo di frutta assunto fuori pasto).