

Come sostenere e aiutare

CRESCERE SANI onlus



www.cresceresani.it



I consigli di **CRESCERE SANI onlus**

Una bocca sana per
Crescere Sani

Mangiare e bere
in modo sano

Lavare i denti

Malocclusioni

Linguaggio

Respirazione

Abitudini
viziate

Deglutizione

I trattamenti

**Come prevenire carie e malocclusioni:
guida per i genitori**



Nota: Gli Autori hanno compiuto ogni ragionevole sforzo per assicurare che le informazioni contenute nel presente opuscolo siano accurate ed in accordo con gli standard accettati al momento della pubblicazione. Gli Autori non si assumono tuttavia alcuna responsabilità, espressa od implicita, riguardo all'accuratezza delle informazioni contenute in questo opuscolo e declinano qualsiasi responsabilità legale rispetto ad eventuali errori od omissioni. Il presente opuscolo ha un semplice carattere informativo generale e non può essere impiegato in alcun modo come linea guida per la cura specifica di un singolo bambino, senza la supervisione ed approvazione di personale medico.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, archiviata o trasmessa, in forma elettronica, digitale, elettrica, chimica, meccanica, ottica, sottoforma di fotocopie o altro, senza il consenso scritto degli Autori.



Come prevenire carie e malocclusioni: guida per i genitori

Una bocca sana per
Crescere Sani

- La carie e le patologie della bocca sono evitabili se si mantiene un corretto stile alimentare, si ha una buona igiene orale e si mastica correttamente
- Denti sani e una masticazione corretta facilitano la digestione degli alimenti, i cui principi attivi - una volta assorbiti - aiutano i bambini a “**crescere sani**”



Come prevenire carie e malocclusioni: guida per i genitori

Una bocca sana per
Crescere Sani

Denti decidui	Età
Incisivi centrali	6 mesi
Incisivi laterali	12 mesi
Primi molari	18 mesi
Canini	24 mesi
Secondi molari	30 mesi

Epoca di eruzione dei denti da latte



Come prevenire carie e malocclusioni: guida per i genitori

Una bocca sana per
Crescere Sani

- La dentatura da latte si completa a circa 3 anni
- Il primo dente molare permanente spunta a circa 6 anni
- Controlli periodici dal dentista permettono di controllare che non ci siano carie
- Le carie sui denti da latte aumentano la probabilità di carie sui denti permanenti
- Sui denti permanenti è consigliato mettere delle vernici protettive per evitare che si formino le carie



Cosa fare..... o non fare?

- **NON FARE** addormentare il bambino con biberon contenenti liquidi con zuccheri (latte, the, camomilla, tisane, succhi di frutta, ecc.)
- **ELIMINARE** l'uso del biberon dai 14 mesi in poi
- **NON DARE** succhiotti zuccherati o intinti nel miele
- **EVITARE** caramelle o dolciumi industriali
- **PREFERIRE** alimenti casalinghi a base di farine integrali
- **DARE** snack a base di frutta e verdura (carote, finocchi, mela, ecc.)
- **NON SOSTITUIRE** la frutta con succhi di frutta
- **LIMITARE** le bibite zuccherate
- **PULIRE** i denti dopo che il bambino ha assunto sciroppi zuccherati (antibiotici, fluidificanti, sedativi della tosse, ecc.)

Come prevenire carie e malocclusioni:
guida per i genitori

Mangiare e bere
in modo sano



Come prevenire carie e malocclusioni:
guida per i genitori

Mangiare e bere
in modo sano

Questi cibi contengono fluoro naturalmente!



MELE



PESCE AZZURRO



SPINACI

Il fluoro rinforza lo smalto dei denti. È contenuto in tanti cibi e nell'acqua (a seconda delle zone).
È sufficiente avere una dieta sana e varia e utilizzare un dentifricio specifico al fluoro per rinforzare lo smalto dei denti!



Come prevenire carie e malocclusioni: guida per i genitori

Lavare i denti

Come e quando si lavano i denti?

- Il nemico numero 1 è la placca, un aggregato di batteri e residui di cibo che si forma sulla superficie dello smalto dei denti e sulle gengive
- A partire dalla nascita fino a circa 12 mesi, è bene passare una garza bagnata sulle gengive per pulirle dopo ogni pasto
- Dai 12 mesi in poi iniziare a spazzolare denti e gengive con uno spazzolino morbido almeno due volte al giorno, soprattutto prima di coricarsi



Come prevenire carie e malocclusioni: guida per i genitori

Lavare i denti

Come e quando si lavano i denti?

- Fino ai 10 anni la manualità del bambino non si sviluppa completamente, quindi è necessario aiutare i propri bimbi a rifinire le manovre di pulizia TUTTE le sere prima di andare a dormire
- Dopo avere lavato i denti prima di andare a dormire, NON si mangia e NON si beve più nulla, fatta eccezione per l'acqua
- È necessario usare un po' di dentifricio al fluoro (ne esistono differenziati a seconda dell'età del bambino), controllando bene che non venga ingerito

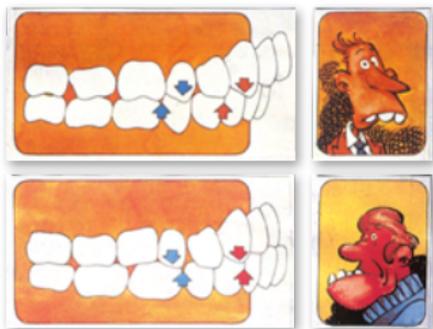


Come prevenire carie e malocclusioni: guida per i genitori

Malocclusioni

Come si può manifestare una malocclusione?

- Una malocclusione è una chiusura errata delle due arcate dentarie. Il problema può insorgere per un'interferenza dentale (un dentino nato storto, un dentino caduto precocemente, un dentino che non cade..), per un'abitudine viziata (linguaggio, respirazione, protratto succhiamento del dito o del ciuccio...) o per corredo genetico
- Visite periodiche dall'ortodontista a partire dai 3 anni possono prevenire un intervento più invasivo in età adulta

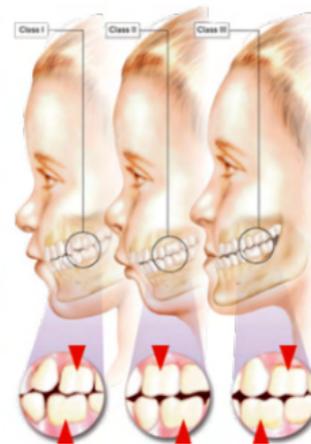


Come prevenire carie e malocclusioni: guida per i genitori

Malocclusioni

Come vedere se un bambino ha una malocclusione?

- Quando i denti chiudono in un rapporto corretto, si dice che chiudono in un rapporto di 1^a Classe
- Controlla il profilo del tuo bambino! Se di profilo il mento del tuo bambino non è troppo avanti o troppo indietro rispetto alla punta del naso è possibile che chiuda i denti in modo corretto





Come prevenire carie e malocclusioni: guida per i genitori

Malocclusioni

- Avere una corretta masticazione, cioè dei denti posizionati secondo un rapporto di simmetria e posizione ideale, consente di ben masticare, ben respirare, parlare correttamente, deglutire bene e avere una buona postura
- Anche l'estetica del viso può migliorare se i rapporti tra i denti sono quelli fisiologici



Come prevenire carie e malocclusioni: guida per i genitori

Linguaggio

Come può il linguaggio influire sulla posizione dei denti?

- Se un bimbo non pronuncia correttamente certi fonemi, la lingua non si posiziona in modo corretto (per esempio la “S” sibilante)
- La lingua è un muscolo potentissimo, che ha la capacità di modificare la posizione dei denti e delle ossa che sostengono i denti. Se l’ortodontista riscontra delle problematiche nel linguaggio consiglierà di effettuare un ciclo di logopedia che aiuterà a recuperare un linguaggio corretto



Come prevenire carie e malocclusioni: guida per i genitori

Respirazione

Come deve respirare il mio bambino?

- La respirazione nel bambino è esclusivamente nasale; la bocca partecipa solo accessoriamente al passaggio dell'aria. La respirazione orale (dalla bocca) è considerata patologica
- Il dentista o l'ortodontista potranno diagnosticare se la problematica è di tipo ostruttivo (se il naso è bloccato) o abituale (se il bambino è ormai abituato e respirare con la bocca)
- Un'alterazione della respirazione può avere conseguenze sia a livello organico (ridotto apporto di ossigeno) sia livello locale della bocca e del viso, provocando un'alterazione nella crescita di ossa e denti



Come prevenire carie e malocclusioni: guida per i genitori

Abitudini
viziate

Cosa si intende per abitudine viziata?

- Le abitudini viziate sono alterazioni comportamentali (fattori ambientali) a livello del cavo orale, che potrebbero determinare una modificazione sia nella funzione che nella forma. Succhiarsi dita, guance, labbra, lingua, capelli ed oggetti vari, è una abitudine nella prima infanzia, che si trasforma però in un vero e proprio “vizio” se permane nel tempo
- Il succhiamento del ciuccio è da preferire al succhiamento del dito, ma oltre i 24 mesi di età può diventare patologico



Come prevenire carie e malocclusioni: guida per i genitori

Deglutizione

Perché la deglutizione è importante?

- La deglutizione infantile è diversa dalla deglutizione adulta e il cambio avviene in modo graduale
- Se non si manifesta il cambio della deglutizione, si ha una deglutizione atipica, caratterizzata da un mancato sinergismo muscolare che causa diversi problemi dentali e scheletrici
- Si possono usare degli apparecchi mobili funzionali che possono correggere le posizioni dei muscoli
- A sostegno degli apparecchi, molto importanti sono gli esercizi mio-funzionali, eventualmente da coordinare insieme al logopedista



Come prevenire carie e malocclusioni:
guida per i genitori

I trattamenti

I trattamenti per la carie

- Se un bimbo presenta una carie, sia su un dente da latte che su un dente permanente, questa deve essere curata il prima possibile
- Se trascurata, una carie può interessare oltre che lo smalto, la polpa del dente e questo richiederà una cura della radice del dente per evitare un'infezione del dente stesso e del tessuto che lo supporta
- Sui denti permanenti si possono mettere delle vernicette al Fluoro per proteggerli



Come prevenire carie e malocclusioni:
guida per i genitori

I trattamenti

I trattamenti per le malocclusioni

- Il trattamento può essere precoce o tardivo a seconda della problematica dento-scheletrica che si presenta
- Se il problema è scheletrico e si manifesta in età infantile si può procedere ad un trattamento con apparecchi fissi e mobili in modo di modificare le interferenze che si sono create
- Se il problema è solo dentale e non scheletrico, sarà sufficiente aspettare la permuta completa per poi posizionare un'apparecchiatura fissa
- Solo l'ortodontista può diagnosticare e consigliare sulla corretta terapia da seguire

Studio di Odontoiatria infantile e Ortodonzia Verbania



Dr. Giuliano Ponchio, laureato in Medicina e Chirurgia e specializzato in Odontostomatologia presso l'Università di Pavia. Esercita come libero professionista l'attività ambulatoriale da più di 35 anni. Da sempre interessato alle problematiche dentali e scheletriche infantili, segue un approccio positivo e graduale nell'avvicinare i piccoli pazienti allo studio dentistico. È il fondatore, ideatore e direttore del Centro Dentistico Ponchio, dedicato alla prevenzione della salute della bocca di grandi e piccini.



Dr.ssa Marcella Ponchio, consegue la Laurea in Odontoiatria e Protesi Dentaria presso l'Università degli Studi di Milano. Si specializza in Ortognatodonzia presso la stessa Università, diretta dal Prof. Giampietro Farronato. Collabora con i reparti di Odontoiatria e Chirurgia Maxillo-Facciale delle strutture Ospedaliere di Lombardia e Piemonte, seguendo gli interventi di Chirurgia Ortognatica e Ricostruttiva. Si occupa principalmente di Igiene e Prevenzione, ed è esclusivista Ortodontista, rivolgendo l'attenzione particolare all'Ortodonzia dell'età evolutiva.



Obiettivi dello Studio di Odontoiatria infantile e Ortodonzia

- Aiutare i bambini e le loro famiglie a fare scelte alimentari sane che aiutino lo sviluppo corretto di denti e bocca
- Contribuire alla prevenzione della carie attraverso corsi educativi per bambini e insegnanti a scuola, incontri con i genitori, corsi di formazione per pediatri e medici di medicina generale, sito web www.dentistaverbania.it
- Identificare e curare le malocclusioni, seguendo lo sviluppo del bambino fino al termine della crescita
- Distribuire materiale didattico per i professionisti, favorendo l'integrazione tra esperti di differenti discipline

Sorridi.



STUDIO DENTISTICO
DOTTOR PONCHIO

ODONTOIATRIA INFANTILE E ORTODONZIA



Progetti del Centro di Odontoiatria infantile e Ortodonzia



- Lo Studio Dentistico Ponchio sostiene l'operato degli Amici del Kenya. L'Associazione di volontari opera in Kenya dal 2007, vantando diverse attività concrete sia sul territorio, tra cui l'adozione a distanza (e quindi la scolarizzazione) di bambini, sia dalla Svizzera organizzando azioni di sensibilizzazione e raccolta fondi per le varie attività on site.
- Nell'ambito della propria esperienza, vuole essere di aiuto tramite il "Progetto Sorridi", organizzando lezioni di educazione di igiene orale sul posto, supportando con materiale esplicativo l'importanza del mantenimento della salute del cavo orale, per tentare di scongiurare altre patologie di diversa natura che sono la diretta o indiretta conseguenza di una scarsa pulizia della bocca. www.amicidelkenya.ch



ALESSANDRO SARTORIO è primario della Divisione Malattie Metaboliche e Auxologia dell'Istituto Auxologico Italiano (IRCCS) di Milano. Responsabile del Centro per i Disordini della crescita (tel. 02. 619112426; email: sartorio@auxologico.it) presso l'Istituto Auxologico Italiano di Milano e Direttore del Laboratorio Sperimentale Ricerche Auxo-Endocrinologiche. Autore di oltre 640 pubblicazioni scientifiche su riviste nazionali e internazionali e di libri di carattere divulgativo in ambito Auxo-Endocrino-Metabolico, tra cui: *Psiche e bassa statura: aspetti biologici e psico-sociali dello sviluppo umano* (1999), *Crescita e sviluppo umano* (2003), *Obesità infantile: un problema 'in crescita'* (2003), *How to follow the growth of your children* (2004), *Aiutiamoli a crescere bene* (2005), *Crescere sani: i consigli dei medici ai genitori* (2011). Referee di oltre 70 riviste internazionali indexate, è direttore responsabile del sito web per le famiglie www.cresceresani.it, certificato dalla Health on The Net Foundation (HON Code) per l'autorevolezza, la trasparenza e correttezza delle informazioni fornite agli utenti, e presidente di Crescere Sani onlus. Responsabile dei progetti medico-sociali "Crescere nel mondo: una raccolta di carte di crescita" (2002-2013) e "Crescita, sindromi e malattie rare" (2007-2013). Cittadino benemerito «Ambrogino d'oro» della città di Milano e premio Unicef Regione Piemonte per le sue attività socio-sanitarie a tutela della salute e dei diritti dei bambini e delle bambine.

CRESCERE SANI onlus

www.cresceresani.it



La "famiglia" di www.cresceresani.it



Alessandro Sartorio
Auxologo, Endocrinologo



Nicoletta Marazzi
Internista



John Buckler
Pediatria



Enrica Veronesi
Logopedista



Carlotta Stanglini
Dietista



Maria Luisa Bianchi
Nefrologa



Ileana Bevilacqua
Dietista



Roberto Marinello
Pediatria



Massimiliano Quatela
Otorinolaringoiatra



Gianluca Da Pozzo
Radiologo



Angela Seddone
Caposala



Graziano Grugni
Endocrinologo, Internista



Silvia Ballabio
Osteopata



Manuela Genchi
Psicologa



Rita Torelli
Insegnante



Luisa Grassini
Insegnante



Antonio Cutrupi
Chirurgo pediatrico



Giuseppe Spazzolini
Radiologo



Marco Sartorio
Medico chirurgo



Giovanni Mastromarino
Urologo



Luigi Marino
Oculista



Andrea Ceccarelli
Psicologo



Palmina Trovato
Insegnante



Franco Cotelli
Maestro dello sport



Erica Cantelli
Assistente sociale



Lucio Coco
Insegnante



Cristina Torriani
Dietista



Daniela Imperiali
Dirigente infermieristico



Monica Resnik
Endocrinologa



Realizzato con il patrocinio di
CRESCERE SANI *onlus*
www.cresceresani.it

Sede legale: Piazza Wagner, 5 - 20145 Milano (c/o Devital Service)

tel. 366.1461071 - email: info@cresceresani.it

Per sostenere le attività di CRESCERE SANI onlus mediante donazione: Banco Popolare Ag. 10 - Milano - codice IBAN IT14D0503401610000000000490

Per donare il tuo 5 per mille dell'IRPEF delle annuali dichiarazioni dei redditi a CRESCERE SANI onlus, inserire il CF 97678630159

Con la consulenza di: **STUDIO DENTISTICO
DOTTOR PONCHIO**

ODONTOIATRIA INFANTILE E ORTODONZIA