

Scritto da Eva Forte  
Sabato 19 Luglio 2014 00:00

---



Per avere denti sani è necessaria una buona cura dell'igiene orale. Questo fin da neonati, quando ancora di denti non c'è neanche l'ombra. Infatti, anche per garantire una giusta fuoriuscita dei primi denti da latte, la pulizia del cavo orale è indispensabile. Bisogna iniziare da subito, con una garzetta sterile uinumidita che andrà passata leggermente su gengive, lingua e guange.

Lavate accuratamente le mani, facendo attenzione a non avere unghie lunghe, e avvolgete la garza intorno al dito. Mentre pulite la bocca al vostro bebè, parlategli dolcemente spiegandogli cosa state facendo e anche se non vi capirà, sta comunque iniziando la giusta educazione alla pulizia dei denti.



I primi dentini andranno poi puliti con gli appositi spazzolini che troverete divisi per fasce di età. Quando saranno in grado di lavarli da soli, potranno cominciare a sperimentare, possibilmente sotto la supervisione di mamma e di papà.

Ricordate che la giusta pulizia anche dei denti da latte garantirà la salute di quelli definitivi. Un controllo dal dentista è quindi indicato dai primi anni di età. Se non avete un dentista per bambini di fiducia, potrete affidarvi a una catena come [Familydent](#) con sedi in tutta Italia, che potrà seguire la crescita dei vostri figli e curarne la giusta igiene orale.

Non ci scordiamo che in questo momento in Italia stanno soffrendo di carie 120mila piccoli di 4 anni, e quasi 250 mila fra i ragazzini di 12 con un aumento pari al 15%.

La causa principale a qualsiasi età è la concentrazione dei batteri del cavo orale che si annidano nella placca, si nutrono di glucosio presente nei residui dei cibi che restano tra i denti dopo un pasto formando una sostanza che si chiama lattato, altamente acido che intacca lo smalto dentale. Bisogna quindi innanzitutto evitare cibi molto zuccherati, come anche le bevande, o le merendine.

Importantissimo nella prevenzione, oltre a lavare sempre bene i denti, è anche una dieta ricca ed equilibrata, tantissima frutta e verdura, acido folico, vitamina C-D.