



Un **bel sorriso** ci consente di condividere il nostro buon umore e di esprimere l'**aspetto più armonioso** del nostro volto. Sorridere stimola le **endorfine**, le sostanze che aiutano a **sentirsi bene** e, allo stesso tempo, **riduce gli ormoni dello stress** nel corpo - il **cortisolo** del 39%, l'**epinefrina** del 70% e la **dopamina** del 38% - e aiuterebbe persino a **dimagrire**. Ma fra tutti i sorrisi senza mascherina, sono sicuramente quelli dei bambini a conquistare con la loro **spontaneità** e irresistibile **entusiasmo**.
Ma quali sono le regole d'oro per bambini a prova di sorriso?
In una **Top 5** i preziosi consigli di **Clotilde Austoni**

– alias “The Smiling Doctor” -

Odontoiatra Specialista in Chirurgia Odontostomatologica

e

Responsabile COIR

- Servizio di

Odontostomatologia - Università degli Studi di Milano - all'

Istituto

Ortopedico IRCSS Galeazzi

di Milano

.

1. Un dentista per amico: visita di controllo ogni sei mesi

Da quanto tempo i vostri **bambini** non fanno una **visita di controllo**? Se sono passati più di **sei mesi**

è arrivato il momento. Nell'ultimo anno abbiamo rimandato tanti check-up, all'inizio per il timore di uscire di casa, poi forse per pigrizia.

La prevenzione è

, però,

fondamentale

per prevenire tutte le patologie, anche quelle della bocca. La

prima visita

per i più piccoli andrebbe fatta prestissimo, a

18-24 mesi

.

Lo scopo

?

Prendere confidenza con il dentista

e l'ambiente, scoprire quali sono le

cattive abitudini

da evitare e intercettare qualunque problema in fase iniziale.

2. Placca e tartaro: lotta ai nemici invisibili con la pulizia dei denti

I bambini e i ragazzi devono fare la **pulizia dei denti**? Certo, esattamente come gli adulti, una volta ogni **6 mesi**. Anzi, soprattutto a

quest'età è fondamentale controllare che siano in grado di mantenere una

buona igiene orale

. È il momento in cui si perdono i

denti da latte

e si mettono i

denti definitivi

: in entrambi i casi dobbiamo prendercene cura e per questo è importante

rimuovere placca

e

tartaro

che causano infiammazione.

3. **Regola del tre per due per denti perfetti:**

Come evitare che i bambini sviluppino la carie? Lavare i denti nel modo e nei tempi corretti è senza dubbio il primo passo. Sono sufficienti **tre**

minuti

almeno

due volte

al giorno, mattina e sera. Vanno bene sia lo

spazzolino elettrico

che quello

manuale

, sarà il dentista a consigliare il migliore in base alle diverse esigenze. Mai far mancare ai più piccoli il

filo interdentale

, che è “

obbligatorio”

almeno la sera, perchè le setole dello spazzolino non arrivano tra un dente e l'altro.

Ma non solo

. Il dentifricio deve contenere

fluoro:

1.000 ppm sotto ai 6 anni e 1.450 ppm sopra ai 6 anni.

Importantissimo

: lo spazzolino si cambia ogni 3 mesi.



4. **Semaforo rosso per Coca Cola e bevande acide...**

Scritto da Eva Forte
Martedì 06 Luglio 2021 10:09

Sicuramente sono al Top fra le preferenze dei più piccoli, che le assumerebbero anche a colazione... ma cibi e bevande acide come le **spremute di agrumi**, la **coca cola** e in generale i **soft drinks**, corrodono i denti. Ma ammettiamolo, rinunciarci, soprattutto d'estate non è semplice. Per questa ragione subito dopo averli assunti, raccomandiamo ai bambini di bere **un bicchiere di acqua** e **aspettiamo 20-30 minuti prima di lavare i denti**. In questo modo la saliva avrà il tempo di riequilibrare il pH della bocca e di ridurre il rischio di erosione.

5. Caramelle e dolci, il menù preferito dalle Carie:

Gli alimenti con **forte presenza di zuccheri semplici** - saccarosio, glucosio e fruttosio ad esempio - sono il cibo preferito dei **batteri** responsabili della carie.

Il trucco

? Non esagerare con la

frequenza

. Se i vostri bambini fanno

merenda

ogni mezz'ora con gelati e merendine, la loro bocca è costantemente sotto l'attacco di acidi prodotti dai batteri (e quindi i denti si cariano più facilmente).

Meglio una sola merenda!

Poi se potete, alternate con

frutta fresca

non acida,

mandorle, noci

e

nocciole.