



## Denti sani



I denti sono di grande importanza per la salute e il benessere. Dei denti sani non sono solo il presupposto per un buon sviluppo e per una buona funzione masticatoria, ma consentono di mostrare tutto il bello che c'è in uno splendido sorriso.



### Primi soccorsi in caso di infortunio dentario

Se cadendo o urtando un oggetto vostro figlio ha subito una lesione traumatica ad un dente (rottura o fuoriuscita del dente) o il dente è molto instabile, si può ancora salvarlo.

Non afferrate mai il dente dalla parte della radice e non pulitelo.

La radice del dente non deve mai diventare asciutta. Trasportate il dente o il pezzo di dente rotto in un'apposita scatola d'emergenza (disponibile in ogni farmacia) o in un po' di latte (UHT). La saliva o l'acqua sono adatte solo per un brevissimo lasso di tempo (massimo 30 minuti), se non ci fosse proprio niente di più idoneo disponibile.

Informate immediatamente il vostro dentista o rivolgetevi alla Schulzahnklinik.

#### ► **Carie**

La carie è un processo distruttivo del dente provocato da determinati batteri presenti nel cavo orale che causano, combinandosi con gli zuccheri introdotti con il cibo, la formazione dei tanto temuti «buchi» nei denti. Persino i denti di latte possono essere fortemente danneggiati dalla carie. Questi danni non vengono eliminati con la caduta dei denti di latte, ma la carie viene trasmessa ai denti permanenti. È perciò importante già da piccoli prestare una particolare attenzione all'igiene orale.

#### ► **Prevenire mediante una regolare pulizia dei denti**

Per preservare i denti dall'attacco della carie è necessaria una buona igiene orale: lavare come minimo due volte al giorno, dopo i pasti principali, i denti con un dentifricio al fluoro. Un contributo importante è quindi quello di evitare spuntini o merende contenenti zucchero. Come bevande non c'è niente di meglio dell'acqua o del tè non zuccherato. Quanto più a lungo lo zucchero contenuto nelle bibite zuccherate o nei residui di cibo rimane nella cavità orale, tanto maggiore è la probabilità di danneggiare i denti. È importante anche aiutare i bambini nella pulizia dei denti fino a quando raggiungono gli 8 anni circa d'età, ed esercitare come genitori anche la funzione di esempio da seguire.

#### ► **Suggerimenti per un'alimentazione che preservi la salute dei denti**

- Evitare spuntini e bibite dolci tra un pasto e l'altro o, subito dopo, pulire i denti!
- Molti tipi di zucchero possono provocare delle carie come, per esempio, il fruttosio nei succhi di frutta.
- All'acquisto di dolci prestare attenzione alla presenza o meno della scritta «Sympadent» («Amico dei denti»).
- Non premiate il vostro bambino con dei dolci. Potrebbe abituarti a consumarli.
- Quando cucinate, utilizzate il sale da cucina con fluoruro.

#### ► **Prevenzione grazie ai controlli dal dentista**

Dopo la nascita del primo dente bisognerebbe iniziare anche la pulizia dei denti. I primi controlli dal dentista possono avere luogo gratuitamente una volta all'anno all'età di due, tre e quattro anni. La Schulzahnklinik e i pediatri consegnano dei buoni per queste visite gratuite. A partire dalla scuola dell'infanzia fino alla 9a classe, i bambini e i giovani a Basilea Città vengono visitati ogni anno dal dentista scolastico.

#### ► **Indirizzi importanti**

Schulzahnklinik Basel: 061 267 25 25, [www.uzb.ch](http://www.uzb.ch)  
Schul Zahnpraxis Riehen und Bettingen: 061 641 68 00  
Zahnärztlicher Notfalldienst: 061 261 15 15