

E' facile accorgersi del momento in cui sta per spuntare il primo dentino perché si forma un lieve rigonfiamento biancastro sulla gengiva. I sintomi più comuni della dentizione sono: irritabilità e aumento della salivazione. Non attribuite altri malesseri del bambino alla dentizione, poiché è una credenza ormai superata che essa possa causare febbre, diarrea, vomito, convulsioni, eruzioni cutanee o perdita dell'appetito. Per aiutare il bambino a sopportare meglio i fastidi causati dai primi denti, si può ricorrere ad alcuni accorgimenti. Dategli qualcosa di duro da masticare, come una carota cruda. Passategli delicatamente il mignolo sulle gengive: può dargli grande sollievo. Non usate gel contenenti anestetici locali poiché hanno solo un effetto momentaneo e possono causare allergie. Non usate polveri o altri farmaci specifici per la dentizione. Il bambino ha ancora molti denti da mettere e se lo abituate all'uso regolare di questi preparati, rischiate di fargli prendere troppi medicinali, molti dei quali sono inutili e possono causare effetti collaterali. Ricordarsi che gli anelli da dentizione pieni d'acqua, se messi nel freezer, si congelano. Il loro uso sconsigliato, in questo caso, può provocare il congelamento delle gengive del piccolo. Gli anelli sono invece perfettamente sicuri e ottimi per rinfrescare la bocca se vengono conservati semplicemente in frigorifero.

Quando il bambino avrà messo quasi tutti i denti, dovrete abituarlo a lavarli tutti i giorni. Il modo migliore per cominciare è quello di mostrare al piccolo come si fa, lavandovi il più possibile in sua presenza. E' molto probabile che il bambino desideri imitare l'adulto e cerchi di fare gli stessi movimenti. Bisogna fare in modo che tutto si svolga come un gioco. Per un'igiene più accurata, prendete una garza e spalmatevi un po' di dentifricio e strofinatela con delicatezza sulle gengive e sui denti del bambino. La pulizia delle gengive è fondamentale anche se al bambino non sono ancora spuntati i denti, in quanto permette di eliminare i batteri responsabili della formazione di placca e prepara nel modo migliore la bocca alla dentizione. Usate sempre un dentifricio a base di fluoro ed evitate i prodotti specifici per i bambini che contengono spesso dolcificanti. I tre fattori fondamentali nella cura dei denti di un bambino sono: una dieta a basso contenuto di zuccheri, una buona igiene dentale e regolari controlli dentistici. Uno dei modi migliori per curare sin dall'inizio i denti è quello di limitare la presenza di cibi ricchi di zucchero nella dieta. Lo zucchero, sia esso raffinato o meno, è il maggior responsabile della carie dentale.

Non lasciate mai un biberon pieno di latte o di altra bevanda zuccherata da bere a suo piacimento perché, in questo modo, egli immetterà continuamente nel cavo orale un liquido dolce che favorirà la formazione di carie. La dieta del bambino dovrà essere invece ricca di calcio e vitamina D, due elementi fondamentali per una corretta formazione dei denti permanenti che si preparano già a spuntare dall'osso mascellare. 1-3 ANNI. Un tempo si riteneva che i denti da latte non richiedessero particolari cure; oggi sappiamo invece che maritano un'igiene accurata. In primo luogo essi preparano la strada perché i denti permanenti crescano nella posizione corretta, e in secondo luogo, una carie potrebbe interessare anche l'osso nel quale si trovano già i denti permanenti. E' nel corso del secondo anno che il bambino mette la maggior parte dei denti e la comparsa dei molari potrebbe essere particolarmente fastidiosa. I denti da latte che verranno sostituiti dai premolari permanenti spuntano in genere tra i dodici e i quindici mesi (prima quelli superiori e poi quelli inferiori). I molari compaiono invece tra i venti e i ventiquattro mesi (questa volta prima quelli inferiori e poi quelli superiori). In genere, più grande è il bambino al momento della dentizione, minori saranno i disturbi di cui soffrirà. Quando il bambino avrà tutti i denti, sarà necessario incoraggiare lo sviluppo dei muscoli masticatori, dandogli alimenti che richiedano una masticazione intensa; in particolare frutta fresca e verdura cruda.

Questi cibi hanno inoltre il vantaggio di favorire la pulizia in quanto, durante la masticazione, le fibre che essi contengono strofinano i denti. Per assicurarvi che cresca con denti e gengive sani, portatelo regolarmente dal dentista. L'ordine dei medici inglesi ha stabilito in un rapporto che i bambini dai due ai dodici anni devono prendere ogni giorno una compressa di fluoro se esso non è contenuto nell'acqua del comune in cui vivono. Fate masticare bene la compressa di fluoro a vostro figlio in quanto il fluoro, oltre a fissarsi sullo smalto, viene assorbito dal sangue e si deposita nei denti permanenti che si preparano a spuntare dall'osso mascellare o mandibolare. Il bambino

non impara a lavarsi bene i denti prima dei sei, sette anni, è quindi necessario che ve ne occupiate voi. Se vostro figlio dovesse opporsi e tenere ermeticamente chiusa la bocca, fategli masticare una di quelle compresse che rivelano la presenza di placca batterica mediante la formazione di una macchia colorata e chiedete al bambino di guardare i propri denti allo specchio. I dentisti concordano in genere sul fatto che si può usare lo spazzolino nel modo che si preferisce a patto di rimuovere accuratamente la placca. Una volta, si consigliava di spazzolare i denti superiori dall'alto verso il basso e quelli inferiori dal basso verso l'alto per proteggere il margine gengivale. Oggi sappiamo, però, che questo metodo non ha nulla di particolare e che, soprattutto tenuto conto della imperfetta coordinazione dei bambini, è molto meglio che si lavino i denti spazzolandoli delicatamente avanti e indietro. Controllate che le setole abbiano la punta arrotondata e che non siano troppo dure.

Queste ultime, infatti, possono causare il sanguinamento e la retrazione delle gengive, e, di conseguenza, indebolire i denti. Incoraggiate nel bambino l'abitudine di lavarsi i denti la mattina e la sera prima di andare a letto. Molti bambini non amano l'idea di doverlo fare anche ogni volta che avranno mangiato un dolce o bevuto una bevanda particolarmente zuccherata; per risolvere il problema ricorrete a un pezzetto di formaggio al termine di ogni spuntino. Questo alimento, infatti, rende alcalina la saliva e combatte l'azione degli acidi presenti nello zucchero che corrodono lo smalto e sono responsabili della formazione della carie. Quando il bambino avrà più o meno due anni, sarà giunto il momento di portarlo dal dentista. Prima di accompagnarlo alla visita vera e propria, giocate insieme "al dentista" esaminandovi le rispettive bocche. Quando sarete nello studio, mettetevi d'accordo con il medico perché finga di visitare voi prima del bambino. Fate insomma in modo che la visita in uno studio dentistico sia considerata una prassi normale.

Bibliografia: Guida alla "Cura del bambino"

Miriam Stoppard.