

CONSIGLI DI PROFILASSI / IGIENE ORALE DOPO I 6 ANNI

Il primo molare permanente (il sesto dente che esce dietro i piccoli molari da latte), in quanto tale, non si cambia più e deve rimanere sano per tutta la vita, pertanto lo spazzolamento con dentifricio al fluoro dei denti deve avvenire due/tre volte al giorno.

Almeno una volta al giorno deve essere fatto con la supervisione del genitore, che deve dare l'esempio, lavandosi i denti con lui, per suscitare lo spirito di emulazione da parte del bambino.

Cominciare a far rispettare un tempo prolungato di spazzolamento (due minuti, almeno una volta al dì).

Non saltare mai lo spazzolamento serale, prima di andare a letto.

E' importante comunque che al sesto anno di vita il bambino sia già in grado di lavarsi i denti da solo.

Gli alimenti più dannosi per i denti sono quelli ad alto contenuto di zuccheri e ad alta adesività, poiché rimangono tenacemente aderenti alla superficie del dente, permettendo ai batteri contenuti nella placca di utilizzarli più a lungo e di produrre acido lattico, derivante dalla digestione degli zuccheri, che è altamente cariogeno.

Quindi bisogna limitare il consumo di cibi dolci fuori pasto, in quanto la frequenza di assunzione contribuisce a mantenere un pH acido del cavo orale, aumentando il rischio di carie.

Privilegiare fuori pasto l'utilizzo di cibi che proteggono dalla carie come latte e formaggi, e cibi che richiedono una lunga masticazione, come frutta ed alimenti integrali.

Evitare bevande a pH acido con più alto contenuto in zuccheri (tipo energy drink). L'abuso di queste bevande acide, soprattutto il tempo di permanenza a contatto con i denti è causa di erosione dello smalto. E' buona norma nel caso vengano usate non "sorseggiare", ma utilizzare una cannuccia.

Introdurre l'utilizzo di un collutorio al fluoro, una volta al giorno.

Dopo i dieci anni favorire l'utilizzo del filo interdentale o degli scovolini.

Prevenzione delle patologie oro-dentali:

- effettuare una visita di controllo dal dentista e/ o ortodontista per verificare presenza e necessità di terapie ortodontiche;
- dopo i 5-6 anni o comunque dopo la comparsa del sesto (molare permanente) fare almeno una volta all'anno una seduta di igiene orale con l'igienista, che fornirà le corrette istruzioni di igiene orale e prevenzione e verificherà l'eventuale presenza di tartaro linguale, spesso presente, durante la fase di dentizione mista;

- in tal caso il tartaro va rimosso professionalmente e il bambino correttamente istruito a prevenirne la riformazione;
- gli verrà insegnato anche l'utilizzo di rivelatori di placca, per evidenziarla e correggere gli errori di spazzolamento.

E' utile l'uso dello spazzolino elettrico che riesce a rimuovere meglio la placca dentaria.

Gestione dei traumi dentali

In caso di perdita di un dente:

- cercare il dente;
- prenderlo per la corona e non per la radice;
- sciacquarlo sotto acqua corrente fredda (ricordando di chiudere lo scarico del lavandino!);
- inserirlo immediatamente, con delicatezza, nella posizione originale, comprimendolo con una garza; se ciò non fosse possibile, conservare il dente in un contenitore con soluzione fisiologica o saliva del paziente (se non fossero disponibili, il dente può essere conservato nella bocca del paziente a livello del fornice gengivale, prestando attenzione a che non venga ingerito), in attesa del trattamento dallo specialista.

Se il dente è spezzato cercare il frammento della corona, perché può essere utilizzato per la ricostruzione del dente, e conservarlo in soluzione fisiologica.