

IGIENE ORALE DEI BAMBINI: LA GUIDA COMPLETA PER I GENITORI



Guida a cura del centro odontoiatrico Airam a Trebbo di
Reno, Castel Maggiore (BO).

INTRODUZIONE

La salute orale dei bambini si costruisce giorno dopo giorno, sin dai primi mesi di vita. Una corretta igiene orale non è soltanto un'abitudine: è il primo passo per proteggere i denti da latte, guidare la crescita corretta dei denti permanenti e prevenire disturbi che potrebbero accompagnare il bambino per tutta la vita.

In questa guida, gli odontoiatri del Centro Medico AIRAM spiegano in modo chiaro e autorevole come prendersi cura del sorriso dei più piccoli, quali sono gli errori da evitare e come creare una routine quotidiana efficace e serena.

**Buona lettura,
CENTRO MEDICO AIRAM**





01 **CAPITOLO**

Perché l'igiene orale è fondamentale fin dai primi anni

- I denti da latte, pur non essendo definitivi, influenzano comunque masticazione, fonazione e sviluppo delle arcate.
- Carie precoci: perché oggi sono in aumento.
- Il ruolo dei genitori: guida, controllo e imitazione positiva.
- Benefici a lungo termine: meno trattamenti, crescita armonica, migliore salute generale.

02 CAPITOLO Quando iniziare: tappe dai 0 ai 6 anni

0-6 mesi: igiene senza denti

- Pulizia delle gengive con garzina sterile o ditale in silicone.
- Eliminazione residui di latte/formule che alimentano batteri.

6-12 mesi: primi dentini

- Spazzolino a testina piccola ultra-morbida.
- Dentifricio con fluoro in quantità minima (granello di riso) secondo le linee guida internazionali.

1-3 anni: creazione della routine

- I genitori devono spazzolare sempre per il bambino.
- Tecnica corretta: movimenti delicati, arco superiore e inferiore, lingua.
- Abitudini da evitare: biberon notturno, succhi zuccherati, merende appiccicose.

3-6 anni: autonomia guidata

- Il bambino inizia a partecipare ma il controllo del genitore resta indispensabile.
- Aumento della quantità di dentifricio (dimensione di un pisello).
- Introduzione del filo interdentale per arcate strette o con contatti ravvicinati.

03 CAPITOLO Strumenti adeguati per fascia d'età

Spazzolino

- Testina piccola, setole morbide.
- Elettrico? Sì, dai 3 anni in su solo se gradito: utile per motivare i piccoli disattenti.

Dentifricio al fluoro

- Tabella dosaggi secondo età.
- Miti da sfatare: il fluoro non è pericoloso se dosato correttamente.

Filo e scovolini

- Per bambini con denti molto vicini.
- Indicazioni dell'odontoiatra.

Collutorio?

- Solo su indicazione professionale, mai come sostituto dello spazzolamento.



04 CAPITOLO Tecnica di spazzolamento spiegata ai genitori

- Posizionare il bambino in braccio o davanti allo specchio.
- Pulire prima le superfici esterne, poi interne, infine le superfici masticatorie.
- Spazzolare anche la lingua.
- Risciacquare pochissimo per lasciare il fluoro attivo.
- Durata: 2 minuti.



05 CAPITOLO

Alimentazione e prevenzione della carie

Alimenti protettivi

- Frutta fresca, formaggi, yogurt naturale.
- Acqua come bevanda principale.

Cibi a rischio

- Merendine appiccicose, succhi di frutta, bevande zuccherate.
- Spuntini troppo frequenti che abbassano il pH orale.

Abitudini corrette

- Bere acqua dopo gli spuntini.
- Limitare i fuori pasto zuccherati.
- Niente biberon notturno con latte o camomilla.

06 CAPITOLO Prime visite dal dentista: quando e perché

- **Prima visita entro 12 mesi o al massimo entro i 2 anni.**
- **Controlli ogni 6 mesi.**
- **Monitoraggio della crescita delle arcate.**
- **Individuazione precoce di carie o problemi gengivali.**
- **Valutazione dell'igiene domiciliare e correzione delle tecniche.**
- **Possibilità di sigillature dei solchi nei molari permanenti.**



07

CAPITOLO

Comportamenti da evitare assolutamente

- Usare spazzolini per adulti.
- Lasciare che il bambino spazzoli da solo.
- Trascurare i denti da latte “perché devono cadere”.
- Esagerare con collutori e prodotti non indicati.
- Offrire premi dolci dopo la spazzolatura.
- Condividere posate o biberon (trasmissione batteri).

08

CAPITOLO

Come motivare i bambini alla cura orale

- Trasformare l'igiene in un gioco.
- Spazzolare insieme.
- Timer o canzoncina da 2 minuti.
- Spazzolino personalizzato.
- App educative per bambini.
- Raccolta adesivi per premiare la costanza (non con dolci!).

09

CAPITOLO

Quando è necessario intervenire con trattamenti professionali

- Controllo carie iniziali.
- Fluoroprofilassi topica.
- Sigillatura dei solchi.
- Rimozione del tartaro nei bambini più grandi.
- Valutazione ortodontica precoce.

Una buona igiene orale è un investimento sul futuro dei bambini. Con costanza, attenzione e controlli regolari, è possibile prevenire la maggior parte dei problemi dentali sin dalla prima infanzia.

Il team di AIRAM Centro Medico è sempre accanto alle famiglie per accompagnare la crescita del sorriso dei più piccoli.

CONCLUSIONI

*Prenota una visita di prevenzione per tuo figlio presso
il Centro Medico AIRAM.*

*I nostri odontoiatri pediatrici valuteranno la salute
orale, indicheranno la corretta tecnica di igiene e
forniranno un programma personalizzato per ogni
età.*

Via Lame, 165, 40013 Trebbo BO

 Telefono: 051 702188

 Email: info@centromedicoairam.it

 Sito web: www.centromedicoairam.it