

# Facciamo che sia un gioco ma con regole precise

I consigli del dottor Fabio Salvatore Scaffidi Domianello, presidente dell'Andi, su come affiancare il proprio figlio, consigliarlo sui movimenti corretti e sulla scelta tanto del dentifricio che dello spazzolino, elettrico o manuale

**L'**igiene orale è fondamentale. Con spazzolino, dentifricio e una manualità che si impara a perfezionare man mano che si cresce, come spiega il dottor Fabio Salvatore Scaffidi Domianello, responsabile Mese della prevenzione e vice presidente nazionale Andi, l'Associazione nazionale dentisti italiani.

## **Dottor Scaffidi Domianello, come si sceglie lo spazzolino da denti per un bambino?**

Deve essere adatto all'età, con testina piccola e dimensioni ridotte. Se per un adulto la testina è di 2 cm, nel bambino deve essere almeno della metà. Le setole devono essere morbide perché le gengive del bambino sono estremamente delicate per il movimento di eruzione dei denti. L'impugnatura deve essere comoda. Una leggera angolatura dello spazzolino facilita la pulizia

delle zone posteriori. Altre caratteristiche sono di tipo commerciale: spesso è colorato, anche perché deve influenzare positivamente la psicologia del bimbo, che deve vedere nello strumento un alleato. È un momento, la pulizia dei denti, che deve vivere con il genitore. È importante che vi sia un rapporto emulativo. L'adulto non deve lasciare che il bambino faccia da sé e nello stesso tempo non deve impedire che il bambino prenda dimestichezza con lo spazzolino.

## **Come vanno lavati i denti?**

Vanno pulite tutte le superfici, partendo da quelle occlusali, masticanti, le più semplici da pulire, e non dimenticare le superfici esterne, verso la guancia, e quelle interne, verso lingua e palato. Mi rendo conto che pretendere dal bambino una corretta tecnica di spazzolamento sia difficile, ma nulla vieta che si arrivi a una tecnica corretta. Il movimento rotatorio è più corretto perché esercita un'azione di rimozione della placca dalla gengiva verso il dente.

## **Quando usare il filo interdentale?**

Va utilizzato prima possibile. Il punto di contatto fra i denti è una zona sulla quale nessuno spazzolino potrà arrivare a pulire.

## **Spazzolino classico o spazzolino elettrico?**

Funzionano tutti e due bene, a patto che vengano utilizzati in modo corretto.

## **Come scegliere il dentifricio per un bambino?**

Le linee guida del ministero della Salute consigliano l'uso di un dentifricio arricchito di fluoro per 1.000 parti per milione (ppm). È una quantità che si utilizza anche per l'adulto, bisogna stare attenti perché il bambino tende a ingerirlo. La dose deve essere minima, pari a un chicco di riso sotto i 6 mesi, a un piccolo pisello al di sopra. Quella quantità ridotta è sufficiente per legarsi allo smalto dei denti e dare la barriera che lo rende meno attaccabile dalla carie.

## Il decalogo della salute

Dieci regole per una corretta igiene orale. In occasione dell'ultimo mese della prevenzione, l'Andi, con i pediatri della Fimp, ha sintetizzato un decalogo con le indicazioni più importanti per la cura di bocca e denti dei bambini, dall'alimentazione alla fluoroprofilassi, dall'uso dello spazzolino al buon esempio degli adulti. Si parte dalla sana alimentazione, dalla dieta equilibrata e dalla limitazione nel consumo di zuccheri liberi perché "i batteri della placca si nutrono di questi zuccheri, producendo acidi che danneggiano lo smalto dei denti". Fra le buone abitudini, spazzolare i denti almeno 2 volte al giorno con uno spazzolino a setole morbide. Importante è l'alleanza con il dentista. "L'età della prima visita può avvenire intorno ai 2 anni o anche prima favorendo un imprinting positivo che permetterà un beneficio per tutta la vita".