

Guida per i Guardiani del Sorriso

Edizione Genitori

I vostri figli sono già Guardiani del Sorriso. Ecco le 3 cose che servono anche a voi.

1. I denti da latte contano davvero

«Non è vero che ‘tanto cadono’. I molari da latte restano fino a 10-12 anni — e mantengono il posto per quelli definitivi.»

Se un molare da latte si perde troppo presto, i denti vicini si spostano e chiudono lo spazio per il permanente.
Risultato: ortodontista.

2. Non è quanto zucchero, è quante volte

«5 caramelle dopo pranzo fanno meno danno di 5 caramelle in 5 momenti diversi. Ogni volta = 20 minuti di attacco acido ai denti.»

Zuccheri nascosti — lo sapevate?

Alimento	Zuccheri
Succo di frutta (200 ml)	23 g = 6 zollette — supera DA SOLO il limite giornaliero
Yogurt frutta + crispies	24-32 g — supera il limite giornaliero
Biberon notturno (camomilla zuccherata)	Di notte la saliva si ferma: denti a bagno nell'acido per ore

Un bambino di 3-6 anni dovrebbe assumere al massimo 15-20 g di zuccheri al giorno (OMS).

3. Fino ai 6-7 anni lo spazzolino lo tenete voi

«Un bambino di 4 anni che si lava i denti da solo è come un bambino che lava i piatti: ci mette impegno, ma non li pulisce.»

La manualità necessaria è la stessa che serve per scrivere in corsivo — arriva intorno ai 7-8 anni.

**2 minuti, 2 volte al giorno, fatti da voi.
Meno spuntini, più spuntini furbi.
È tutto quello che serve fino ai 6 anni.**

Cosa fare stasera

Le Tre Mosse del Sorriso

Le stesse che hanno imparato i vostri figli. Chiedetegli di mostrarvele — poi fatele voi.



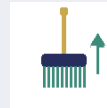
SOPRA

Avanti e indietro sulle
superfici dove si mastica



DAVANTI

Cerchietti a denti chiusi
sulle superfici esterne



DENTRO

Dalla gengiva verso il dente
sulle superfici interne

Posizione: mettetevi dietro al bambino e inclinatelo leggermente all'indietro.

— CHECKLIST DEL SORRISO —

- **2 minuti ogni volta** (una canzone, un timer, una clessidra)
- **2 volte al giorno** — la sera è la più importante
- **Dentifricio al fluoro 1000 ppm**
- **Quantità: un pisellino** (tra 2 e 5 anni)

— SPUNTINI FURBI —

La regola: spuntini dolci *concentrati*, non *spalmati* nella giornata.

Dopo qualcosa di dolce → un bicchiere d'acqua.

Meglio formaggio, mela, carota che un succo o una barretta.

— LE 5 FRASI DA EVITARE (E COSA DIRE INVECE) —

Cosa evitiamo	Cosa funziona
“Se non fai il bravo, ti porto dal dentista”	Parlare del dentista come un posto dove si va a “contare i denti”
“Non ti farà male”	Non anticipare il dolore — né in positivo né in negativo
“Io da piccolo ho sofferto tantissimo”	Raccontare solo esperienze positive, o nulla
“Stai fermo, è solo un attimo”	“Capisco che sei preoccupato. Va benissimo.”
“Apri la bocca!” (imperativo)	Prima racconto, poi faccio vedere, poi facciamo insieme

— SEGNALI DA OSSERVARE —

- Un lato della bocca che chiude “al contrario”
- Respira sempre a bocca aperta o russa di notte
- Denti molto affollati o con spazi anomali
- I denti davanti non si toccano quando chiude

Se notate qualcosa, vale la pena farlo valutare.

— PRIMA VISITA DAL DENTISTA —

Entro il primo anno di vita — o entro 6 mesi dal primo dentino.

La prima visita è un gioco: il bambino esplora, nessuno lo forza.



Dottori Mandelli

Str. Padana Superiore 15, 20096 Pioltello MI

Tel. 02 92107516 — dottorimandelli@dottmandelli.it