

Perché bisogna avere denti sani?

Italiano

SCHEDA D'ISTRUZIONE 04

Cari genitori

La natura ci ha regalato denti sani.

Curandosi e nutrendosi bene i nostri denti rimangono sani per tutta la vita!

Questa scheda d'informazione vi mostra il modo di prevenzione per guasti dentali che possono essere evitati.

Proteggete i denti dai guasti e dalle conseguenze.

Bisognerebbe fare questo:

- ┌ Zucchero e cibo zuccherato bisognerebbe mangiare soltanto con il pranzo o la cena.
- ┌ Evitare merende zuccherate.
- ┌ Lavarsi i denti tre volte il giorno.
- ┌ Cambiare al massimo ogni tre mesi lo spazzolino da denti.
- ┌ Bambini fino a sei anni hanno bisogno d'aiuto.
- ┌ Per cucinare è meglio usare il sale verde con fluoro.
- ┌ Bambini da sei anni in su ed adulti possono usare una volta alla settimana gelatina di fluoro. (Si trova in Farmacia)
- ┌ Andare regolarmente, una volta all'anno dal dentista per il controllo.

Importante:



Gentile per denti- esaminato scientificamente.

Carie(= il buco nel dente) è sempre una conseguenza del consumo di zucchero - anche di zucchero nascosto, p.e. nel tè freddo, barrette di cereali, Ketchup o cose simili.

Perché non mangiare come merenda frutta, pane, verdure, noci, ricotta o bere latte o tè non zuccherato?

Non accontentate i vostri bambini con dolci!

I significati „senza zucchero“ o „libero di zucchero“ vuol dire spesso, che non sono stati utilizzati zuccheri cristallizzati. Però possono essere utilizzati altri tipi di zucchero p.e. zucchero di glucosio. Cibi con questi tipi di zucchero possono creare anche della carie mangiandoli spesso.

Soltanto il significato "gentile per denti" dà la sicurezza che i dolci non possano creare danni.

I denti di latte sono importanti perché i primi denti danno posto per i denti che verranno e anche perché servono per mangiare e parlare. Perdendo presto i denti le conseguenze sono spesso malformazioni. Perciò la cura deve iniziare già dal primo dente. Cercate di evitare dolori ai vostri bambini che sono creati da carie.

Voi e i vostri bambini risparmierete sicuramente molti dolori, paure, tempo e soldi se prendete in considerazione tutti i consigli notati di sopra. Un sorriso splendido rimarrà una vita intera.