

DIETA PER CARIE DENTALI NEL BAMBINO

Che cos'è la carie dentaria?

La **carie** è una **malattia infettiva dei denti** di tipo **cronico-degenerativo**. Nella fase iniziale, lo smalto (la superficie esterna del dente) viene **distrutto dalla placca dentale** (processo di demineralizzazione), formata da batteri nati dai residui di cibo: questi batteri sono in grado di produrre **acidi che erodono il dente**, per questo la carie, se non trattata tempestivamente, arriva a colpire anche gli strati più profondi del dente (dentina e polpa) causando **un dolore molto forte**, a tratti lancinante.

Secondo il Ministero della Salute i dati relativi alla malattia cariosa, misurati con l'indice DMFT (Decayed Missing, Filled, Teeth), evidenziano che:

- a 4 anni questo è pari a 0.81, con una grande componente di lesioni cariose in atto (20.61%);
- a 12 anni, il 43.99% dei soggetti è affetto da carie, con un DMFT di 1.09.

Carie dei denti da latte

La struttura dei denti da latte e quella dei denti permanenti è la stessa, differiscono solo per lo spessore dei tessuti duri (smalto) e per l'estensione dei tessuti molli (polpa).

- I **denti da latte** sono caratterizzati da uno **smalto più sottile e meno resistente** di quello dei denti permanenti, anche lo strato di **dentina** (la parte più tenera e delicata del dente che forma la radice, al cui interno si trova la polpa) è **più fine**, mentre **la polpa è più grande**, con i cornetti pulpari (porzioni di polpa che si estendono verso lo smalto) più superficiali.
- Pertanto, la carie che colpisce un dente da latte nel bambino, se non trattata in tempo, **progredisce molto più rapidamente**, interessando la polpa, rispetto alla carie che colpisce un dente permanente nell'adulto.

Cause della carie dentaria

I solchi e le fossette occlusali dei molari e dei premolari sono le zone cave dei denti dove **la placca batterica si accumula e "ristagna"** più facilmente. Da qui ha inizio la carie che, se non adeguatamente trattata, colpisce progressivamente gli strati dentali più profondi, fino a coinvolgere la polpa. Quest'ultima **si infiamma** in modo irreversibile (**flogosi**), provocando la **morte dei propri elementi cellulari (necrosi)**. La necrosi colpisce di solito la polpa dentale, gli apici dentari e/o le radici e spesso si scatenano **reazioni immunitarie infiammatorie acute** (es. ascessi) o **crniche** (granulomi).

Le cause alla base della carie sono complesse e solo in parte note, alcune delle più frequenti sono:

- **fattori microbici**, in quanto nella comune flora microbica presente a livello **della bocca** ci sono microbi che favoriscono il deposito della placca dentale;
- **fattori igienici**, una scarsa igiene orale predispone alla formazione della placca dentale;
- **fattori alimentari**, soprattutto l'eccessivo consumo di **cibi e bevande zuccherate**;
- **fattori costituzionali**, ad esempio una insufficiente resistenza strutturale del dente;
- **riduzione della salivazione**.

Sintomi della carie dentaria

I sintomi della carie variano a seconda dell'estensione e della posizione della lesione. Le carie al primo grado (che hanno intaccato solo lo smalto), generalmente, **non provocano alcun sintomo**: ecco perché è importante che il genitore sottoponga il bambino a **regolari visite dentistiche**, anche quando non avverte alcun dolore.

Già a partire dal secondo stadio della carie (intaccamento della dentina), le infiammazioni del tessuto pulpare possono manifestarsi attraverso:

- **mal di denti intenso**
- **alito cattivo**
- **sensibilità dei denti**
- **dolore acuto quando si mangia o si beve qualcosa di dolce, caldo o freddo**
- **presenza di fori visibili o fosse (di solito nere) tra i denti**
- **macchie di color bianco opaco o piccoli aloni sul dente**
- **ascessi ossei alveolari periradicolari** (parodontite apicale)
- **gonfiori gengivali**
- **tumefazioni del viso** (nei casi più seri)

Diagnosi e trattamento della carie

Per diagnosticare la carie è necessario che il bambino si sottoponga a **una visita dentistica**. Di solito, il dentista rileva facilmente la presenza di carie grazie all'utilizzo di appositi strumenti (specilli) che servono proprio a verificare la presenza di eventuali fori nello smalto. In questi casi, il dentista potrà prescrivere **specifiche radiografie delle arcate dentali** in grado di evidenziare il grado di gravità della lesione cariosa.

Le carie vengono curate **rimuovendo le parti necrotiche e restaurando la cavità residua del dente con un'otturazione**; in ogni caso, la **terapia dipende dalla gravità della lesione** (nei casi più seri si ricorre all'estrazione del dente). I denti decidui (comunemente chiamati "da latte") non andrebbero mai tolti poiché la loro

perdita precoce potrebbe portare alla riduzione dello spazio destinato al rispettivo dente permanente e, successivamente, all'instaurarsi di potenziali malocclusioni. Aspettate che i denti dei vostri bambini cadano da soli secondo il loro tempo.

Raccomandazioni dietetiche generali

- Limitare il più possibile il consumo di **cibi e bevande contenenti zuccheri semplici**. I batteri responsabili della formazione della carie **utilizzano proprio gli zuccheri** che introduciamo con l'alimentazione per proliferare e produrre acidi in grado di danneggiare lo smalto dentale. Inoltre, un consumo eccessivo di zuccheri soprattutto aggiunti predispone a **obesità, diabete mellito di tipo 2 e malattie cardiovascolari**. **Vuoi sapere quanto zucchero mangia ogni giorno tuo figlio o tua figlia e quanto invece ne dovrebbe assumere? Calcolalo gratis con lo Zuccherometro e scopri i cibi sostitutivi con meno – o senza - zucchero.**
- Evitare il consumo di **alimenti appiccicosi**, che sono più difficili da rimuovere accuratamente anche con lo spazzolino.
- Limitare gli **alimenti acidi** poiché possono danneggiare lo smalto dentale.
- Preferire gli **alimenti freschi e fibrosi** poiché stimolano la masticazione e svolgono una sorta di pulizia naturale del cavo orale benefica per la nostra bocca.
- Prediligere **alimenti che contengono calcio, fluoro e fosfato**, minerali importanti per la salute dei denti. Grana Padano DOP, in particolare, è il formaggio **più ricco di calcio** tra quelli comunemente consumati e contiene anche **fosforo** che, insieme al calcio, rappresentano la maggior parte degli "elementi base" che formano i denti e le ossa. Puoi utilizzare tutti i giorni un cucchiaino di grattugiato per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure anche **al posto del sale**.
- Consumare **frutta e verdura di stagione** ad ogni pasto.
- Idratarsi a sufficienza, preferendo l'acqua naturale oppure infusi o tisane non zuccherate. Leggi **questo articolo** per sapere quanto deve bere il tuo bambino e quali bevande preferire.
- Consumare cibi ricchi di **antiossidanti**, in quanto queste molecole limitano l'azione dei **radicali liberi**, dannosi anche per la salute della bocca. **Gli antociani**, in particolare, possono impedire l'adesione della placca batterica sui denti, mentre i **polifenoli** possono svolgere un'azione **antibatterica** prevenendo malattie gengivali, carie e alito cattivo. **Vuoi ricevere gratis 4 gustosi menu**, uno per ogni stagione, composti da **alimenti ricchi di antiossidanti e sostanze protettive che ti aiutano a combattere l'invecchiamento precoce e le carie dentali?** Iscriviti alla **Dieta Anti-Aging**: per te un **piano alimentare adatto alle tue calorie giornaliere** e un **piano di attività fisica** adeguato alle tue capacità e possibilità motorie.
- Scegliere alimenti benefici per la flora batterica intestinale ed orale.

Alimenti non consentiti

- **Bevande zuccherate** come cola, aranciata, tè freddi ma anche **succhi di frutta** poiché, anche se sulla confezione riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti", **contengono naturalmente fruttosio** (zucchero della frutta). Queste bevande, inoltre, aumentano la sete del bambino e non idratano.
- **Alimenti ricchi di zuccheri semplici** come caramelle (soprattutto quelle dure e appiccicose, come le mou), lecca-lecca, chewing-gum alla frutta, torrone, frutta secca caramellata, miele e caramello per la loro adesività ai denti, uvetta, canditi, ma anche dolci confezionati industriali (es. merendine, biscotti, wafer, barrette di cioccolato, etc.), marmellate e mostarde di frutta zuccherate.
- **Succo di limone e aceto** per la loro elevata acidità.
- **Cibi molto duri** come cocco, torroni, ghiaccio, etc che possono rovinare lo smalto.
- **Junk food** e snack salati come patatine, pop-corn, tortillas, noccioline, etc.

Alimenti consentiti con moderazione

- **Dolci casalinghi possibilmente poco elaborati** come torte semplici, biscotti secchi o frollini, gelato alla frutta, budino, etc. Classicamente questi cibi sarebbero da evitare in caso di carie, ma il comune buon senso ci impedisce di essere tanto inflessibili con i bambini e gli adolescenti. I dolci e, in particolare, **il gelato** spesso caratterizzano **momenti di socializzazione importanti per i bambini**, per cui è ragionevole consentire il consumo occasionale di questi alimenti (ad esempio ad una festa di compleanno), seguito sempre da una **corretta igiene dentale**. Inoltre, la preparazione casalinga consente di controllare le dosi di zucchero: ricorda che **fino ai 2 anni di vita è bene evitare completamente il consumo di zucchero e sale**.
- **Frutta** poiché è ricca di zuccheri semplici (fruttosio). Il consumo di frutta non va evitato perché contiene molte vitamine, minerali e antiossidanti indispensabili per lo sviluppo, soprattutto se consumata **cruda e con la buccia** (se commestibile e ben lavata, nei bambini piccoli priva di buccia, semi e frullata). Limitare al consumo occasionale i frutti più zuccherini come banane, fichi, uva, mandarini, datteri e prediligere **frutti di bosco, pompelmi, arance, anguria, fragole, kiwi, mele e pesche noci**.
- **Sale**. È buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la loro cottura ed evitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia, etc.). Utilizzare un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato per insaporire i piatti al posto del sale oppure **erbe aromatiche e spezie** (molto ricche di antiossidanti).

Alimenti consentiti e consigliati

- **Verdure di stagione** per l'elevato apporto di vitamine, minerali, antiossidanti e fibre. Preferire la verdura cruda filamentosa come **carote, sedani, finocchi, ravanelli**, etc.: la masticazione di questi cibi pulisce i denti perché rimuove parte dei batteri sullo smalto e aumenta la tonicità delle gengive, esercitando su di esse una lieve pressione che le massaggia e ne stimola la circolazione sanguigna. Il consumo di queste verdure aumenta anche la produzione di **saliva**, che deterge i denti e migliora l'acidità della bocca.
- **Acqua oligominerale naturale**. Anche bevande come tisane, infusi o camomilla possono essere consumati senza zucchero per garantire la corretta idratazione del bambino. Il tè verde, in particolare, è ricco di antiossidanti.
- **Cereali**, in quanto sono indispensabili per il corretto apporto di **carboidrati complessi**. Privilegiare i **cereali integrali** perché sono ricchi di magnesio, utile per l'assorbimento di calcio e fosforo, inoltre aiuta in caso di **bruxismo** (abitudine di stringere, serrare o digrignare i denti che va a ledere alcune parti che compongono il cavo orale) grazie all'azione miorilassante.
- **Latte e derivati** come ricotta, formaggi freschi tipo stracchino o mozzarella, consumandoli non più di tre volte alla settimana, in alternativa al secondo piatto di carne o uova. È possibile consumare Grana Padano DOP come secondo piatto per due volte a settimana al posto di altri formaggi freschi o grattugiato come condimento per pasta, riso e passati di verdure. Questo formaggio è **un concentrato di latte**, è **ricchissimo di fosforo e calcio altamente assimilabile**, un nutriente, quest'ultimo, che permette di irrobustire lo smalto dentale poiché, insieme al fosforo, forma l'**idrossipatite**, il componente essenziale per lo smalto. Il calcio svolge un ruolo fondamentale anche nel processo di formazione dei denti e delle ossa che li sostengono. Mangiare formaggio contribuisce ad alzare la concentrazione di calcio nella saliva favorendo così la riparazione dello smalto indebolito.
- Carni magre come manzo, pollame e vitello, private del grasso visibile.

- Affettati magri come bresaola, pollo o tacchino arrosto, prosciutto crudo o cotto sgrassati.
- **Pesci magri**, freschi o surgelati, cucinati lessati o al vapore, ai ferri o al forno senza grassi per il loro contenuto **di fosforo e omega 3**.
- **Uova**, non più di 2-4 porzioni a settimana.
- **Legumi** poiché forniscono energia, proteine, ferro e fibre, ottimi da aggiungere alle minestre o nelle zuppe.
- **Olio d'oliva** per condire le pietanze per il suo contenuto di vitamina E, un potente antiossidante.

L'importanza dell'igiene orale

Ancora prima dell'eruzione del primo dentino da latte, è bene che il genitore, per garantire l'igiene del cavo orale, passi una garza umida sulle piccole arcate, ancora prive di dentini, dopo ogni poppata al seno o utilizzo del biberon. **Dopo i primi 6 mesi** di vita del bambino, comincia l'eruzione dei primi dentini e, da questo momento in poi, **si può iniziare ad introdurre l'uso dello spazzolino**: in questo modo, il piccolo si abituerà fin da subito alla pulizia della bocca, che diventerà poi un'azione familiare e quotidiana. Già da 2-3 anni è bene iniziare i regolari controlli dall'odontoiatra infantile o dall'igienista dentale per avere semplici istruzioni sul miglior modo per garantire l'igiene orale del proprio bambino, oltre che verificare attraverso l'ortodonzia se vi sia una posizione anomala dei denti e del palato. I genitori hanno un ruolo importante nella definizione delle preferenze dei bambini per la dieta e nel rendere un'abitudine la corretta igiene orale.

Consigli pratici

Non tutti gli zuccheri sono dannosi e favoriscono la formazione della carie. Gli zuccheri preferiti dai batteri responsabili della placca sono **quelli semplici**, ossia quelli che hanno un potere dolcificante, primo fra tutti il **saccarosio** (comune zucchero bianco da cucina), **poi il glucosio e il fruttosio**. Gli **zuccheri complessi**, invece, come quelli contenuti nella pasta, nel riso, nel pane e nei cereali in genere, non incontrano le preferenze di questi batteri.

Tra i dolcificanti possiamo distinguere quelli:

1. **calorici naturali**: palatinosio presente nel miele, polialcoli come lo xilitolo presente in molte gomme da masticare e caramelle, l'eritritolo, il sorbitolo, il maltitolo e il lattitolo. Sia il palatinosio che i polialcoli non favoriscono la carie.
2. **non calorici naturali**: stevia, taumatina e monellina. Ad oggi, si conoscono studi solo sulla prima (stevia) e non favoriscono la formazione di carie.
3. **di sintesi chimica**: aspartame e sucralosio. Non sono favorevoli alle carie, tuttavia non è consigliato un consumo prolungato.

Autore

[Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione](#)

Pubblicazioni