

GENTORI

ALIMENTAZIONE E SALUTE DEI DENTI NEI BAMBINI



Bambini e denti

I bambini e gli adolescenti hanno bisogno di denti forti e sani **per masticare bene il cibo e digerirlo meglio, per parlare correttamente** e, ovviamente, per **avere un bel sorriso**. Un'adeguata **igiene orale è indispensabile** per la salute dei denti in generale, ma diventa ancor più importante nei bambini e nei ragazzi che portano l'apparecchio. Esiste uno stretto rapporto tra ciò che mangiano e la salute del nostro cavo orale, denti inclusi: se i bambini non seguono un'alimentazione sana, varia ed **equilibrata**, lo sviluppo e la salute dei loro denti potrebbe risentirne. Un'alimentazione errata può infatti favorire patologie a carico del cavo orale, come **carie dentali, gengiviti o parodontiti**, che possono produrre **effetti negativi sull'organismo in generale**.

Sai cosa devi fare, in quanto genitore, per assicurarti la dentatura forte e sana dei tuoi figli? Continua a leggere.

La dentizione

I **denti permanenti** dei bambini iniziano a spuntare **intorno ai 6 anni** e, ad eccezione dei denti del giudizio, verso i 12-14 anni la dentatura sarà completa. Il **numero totale di denti permanenti è 32**, anche se pochi bambini hanno spazio in bocca per tutti e 32 i denti: ecco perché i denti del giudizio, che di solito spuntano verso i 17 anni, vengono molto spesso rimossi chirurgicamente.

- I denti anteriori delle due arcate sono **gli incisivi**, che servono a mordere e a tagliare il cibo, sono i primi a spuntare.
- I **canini**, dalla forma più affilata e appuntita, servono per fare presa sul cibo e per strapparlo. Servono soprattutto nel caso di cibi duri e molto consistenti da mangiare.
- I denti laterali successivi ai canini sono i **premolari**, che servono per triturare il cibo in una prima fase di masticazione. Iniziano a spuntare verso i 10 anni e sono in tutto 8: 4 sopra e 4 sotto.
- I denti posteriori sono i **molari**: la loro presenza è utile ma non indispensabile, perché servono a proseguire la triturazione del cibo iniziata con i premolari. Nella dentizione da latte sono 8, mentre in quella permanente sono 12.

I denti permanenti sono quelli che tuo figlio o tua figlia **manterrà per tutta la vita**, ed è quindi fondamentale curarli e fare in modo che siano sani: bisogna **spazzolarli dopo ogni pasto**, tutti i giorni, e sottoporre il bambino a **periodici controlli dal dentista o dall'odontoiatra infantile**.

Quale alimentazione rovina i denti?

Una **dieta "cariogena"**, cioè che predispone alla formazione della carie, è caratterizzata prevalentemente da:

- Alimenti che contengono **molti zuccheri fermentabili**, cioè carboidrati che fermentano nell'intestino grazie al lavoro della flora intestinale. Sono **zuccheri fermentabili** quelli che si trovano in dolci e dolciumi, come il saccarosio (zucchero bianco comune), il fruttosio (zucchero della frutta), il maltosio (zucchero di malto), ecc.

- **Alimenti acidi**, come alcune bevande gassate.
- **Alimenti dolci dalla consistenza appiccicosa** che vengono mangiati spesso da bambini e ragazzi, come le caramelle.

Pertanto, gli alimenti che il genitore deve controllare nella dieta del bambino sono:

- **Bibite zuccherate** (es. cola, aranciata, tè freddi, bevande energetiche, ecc.).
- **Succhi di frutta**, anche quelli che sulla confezione riportano la dicitura “senza zuccheri aggiunti”, poiché contengono naturalmente il fruttosio.
- **Cioccolato e cacao dolce**, incluse le bevande zuccherate al gusto cioccolato (es. latte al cioccolato in brik).
- **Caramelle, lecca-lecca e gomme da masticare.**
- **Merendine e biscotti.**

Il consumo abbondante e frequente di questi alimenti, costituiti principalmente da **zuccheri semplici**, produce, durante l’arco della giornata, **ripetuti abbassamenti del valore di pH della placca batterica**, che favoriscono la **demineralizzazione dei tessuti dentari**, dando il via alla formazione della **lesione cariosa**. Leggi [questo articolo](#) per saperne di più sulle carie nei bambini.

Quasi tutti gli alimenti che mangiamo regolarmente contengono una certa quantità di zucchero, che può contribuire alla carie dentaria. Per controllare la quantità di zucchero che tuo figlio o tua figlia introduce ogni giorno, puoi usare lo **Zuccherometro**. Registrati e, **del tutto gratuitamente**, potrai calcolare quanti cucchiaini di zucchero dovrebbe mangiare tuo figlio o tua figlia alla sua età e accedere alle **sostituzioni alimentari** che contengono meno zucchero (o non ne contengono affatto!).

Quale alimentazione promuove la salute dei denti?

In una dieta equilibrata, che favorisce lo sviluppo sano dei denti, non possono mancare:

- **Frutta e verdura**, ricche di **vitamine, minerali, antiossidanti e fibre**. Dovrebbero costituire metà del piatto proposto ai bambini a pranzo e a cena.
- **Cereali** (pane, pasta, riso, orzo, farro, ecc.), assicurandosi che almeno la metà di questi siano scelti nella forma **integrale**, più ricca di fibre. I primi piatti, le minestre in brodo e le vellutate di verdura possono essere insaporite con **Grana Padano DOP grattugiato al posto del sale**. Questo formaggio è **il più ricco di calcio** tra quelli comunemente consumati, minerale **indispensabile per la salute e la formazione di ossa e denti**, inoltre apporta buone **proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine importanti per la crescita come la B12** e antiossidanti come **vitamina A, zinco e selenio**.
- **Proteine** derivanti da: **carne, pesce, uova, latte e derivati** come Grana Padano DOP, oltre alle **proteine vegetali dei legumi e della frutta secca a guscio (noci, mandorle)**. Le carni sono da scegliere nei tagli più magri e private del grasso visibile, mentre il pollame va consumato senza la pelle. I formaggi possono essere consumati **come secondo piatto**, al posto di carne o uova, per un paio di volte a settimana: 100 g per quelli freschi (stracchino, mozzarella, ecc.) e 50 g di quelli stagionati, come Grana Padano DOP.

Ricorda

- Proponi il dolce non più di una volta a settimana. Prepara torte semplici o biscotti casalinghi in cui puoi moderare la quantità di zucchero. Prova [questa ricetta](#).
- Proponi il dolce preferibilmente al termine dei pasti principali, in questo modo il bambino sarà più propenso a lavarsi subito i denti e le manovre di igiene orale potranno spazzare via rapidamente gli zuccheri dalla sua bocca.
- Fai sciacquare bene la bocca al bambino dopo che ha mangiato un gelato o altri snack dolci.
- Controlla sempre gli ingredienti **in etichetta**: di solito, sono elencati in ordine decrescente di quantità presente nel prodotto. Quindi, se lo zucchero è il primo della lista ingredienti, sicuramente quel tipo di alimento contiene un eccesso di zuccheri e sarà da limitare nella dieta.
- Ricorda che esistono tanti **“sinonimi” di zucchero**: sciroppo di glucosio-fruttosio, miele, succo di mela da concentrato, sciroppo di riso, sciroppo d’acero, saccarosio, fruttosio, destrosio, zucchero d’uva, succo d’agave, estratto di malto d’orzo o di mais, zucchero di canna o integrale. Si tratta sempre di zucchero!
- Il segreto sta nel dare il buon esempio: la mamma e il papà, ma anche i nonni se il bambino li frequenta spesso, dovrebbero evitare di comprare e mangiare cibi che non sono benefici per la salute dei denti.

Autori

Collaborazione scientifica:

Dr.ssa Micaela Gentilucci, Dietista Nutrizionista Pediatrica

Supervisione scientifica:

Dr.ssa Valeria Papaciuoli, medico specialista in Pediatria