

# I denti, un bene prezioso.



## Manuale per la salute della bocca

Guida didattica per gli insegnanti della Scuola dell'Infanzia







### Progetto della Regione Lombardia

(approvato in data 8 ottobre 2004 con provvedimento della Giunta Regionale n. VII/18944)

Questo progetto è stato realizzato grazie alla collaborazione di un gruppo di lavoro multidisciplinare.

Il presente manuale valorizza le esperienze già condotte nelle ASL delle province di Milano 2 e di Bergamo con i seguenti progetti "Un sorriso per Pinocchio" e "Tenerone, Coccolina e gli amici dei denti".

Il gruppo di lavoro ha elaborato un "Kit" contenente, oltre a questa guida didattica per gli insegnanti, altri strumenti didattici e informativi (videocassetta rivolta agli educatori, che fornisce motivazioni e nozioni elementari per condurre il programma didattico; modello denti e spazzolino; poster per le scuole; guida per le famiglie), quale supporto concreto da utilizzare durante il percorso scolastico.

#### Responsabile scientifico del progetto:

Laura Strohmenger

Centro di Collaborazione dell'OMS per l'Epidemiologia
e l'Odontoiatria di Comunità di Milano

#### Un ringraziamento particolare a:

Lorella Cecconami Servizio Medicina Preventiva nelle Comunità ASL della Provincia di Sondrio (per revisione testo)

Giuliana Rocca

Servizio Medicina Preventiva nelle Comunità

ASL della Provincia di Bergamo

(per realizzazione schede di lavoro per i bambini)

Maria Antonietta Vezzoni\*

Antonella Calaciura\*

Cristina Morelli\*\*

Servizio Medicina Preventiva nelle Comunità

ASL della Provincia di Milano 2

(\*per realizzazione testo e foto con il contributo e l'autorizzazione dei genitori nelle scuole dell'infanzia di Cernusco s/N che hanno partecipato al progetto "Un sorriso per Pinocchio"; \*\* per revisione testo)

### Coordinamento:

Lucia Scrabbi

Piani e Programmi – Direzione Generale Sanità, Regione Lombardia

### Hanno collaborato, a vario titolo, alla realizzazione del progetto:

Luigi Acerbi, Mina Ambrosiani, Maddalena Andreoletti, Bianca Begnis, Gigi Bortolotti, Daniela Caspani, Maria Teresa Cerea, Luigi Fantini, Antonella Lorandi, Caterina Mazzoleni, Cristina Morelli, Dante Pacchiana, Raffaele Paganoni, Raffaella Stefani

#### **PRESENTAZIONE**

La Direzione Generale Sanità della Regione Lombardia, nell'ambito dell'attività di ricerca nel settore odontoiatrico avviata negli anni scorsi, ha rilevato che una parte significativa della spesa sanitaria, sostenuta direttamente dai cittadini, è relativa a quel settore.

In considerazione del fatto che molte delle malattie a carico del cavo orale si potrebbero evitare con uno stile di vita corretto da assumere già nel corso dei primi anni di vita, la Regione Lombardia ha inteso venire incontro ai cittadini con un programma di educazione alla salute per i bambini delle scuole dell'infanzia che prevede il coinvolgimento degli educatori (insegnati e genitori) nonché con una campagna informativa di sensibilizzazione per la popolazione.

Insegnare ai piccoli ad avere cura del proprio corpo e della propria salute è il migliore investimento per il loro futuro e rappresenta il fondamento per successivi e più complessivi interventi di prevenzione. La scelta della scuola dell'infanzia come contesto educativo per la promozione della salute orale, è motivata anche dal fatto che l'incidenza di carie è maggiore in guesta fascia d'età.

Gli interventi di promozione della salute indirizzati ai bambini non possono però non tenere conto della condizione di dipendenza degli stessi dalla famiglia. Pur rimanendo il principale protagonista dell'intervento il bambino, infatti, non ha la possibilità di produrre autonomamente situazioni favorevoli per la sua salute. Ecco perché diventa di fondamentale importanza attivare livelli di comunicazione e collaborazione stabili verso la famiglia e tutti coloro che, a vario titolo, si prendono cura dei bambini.

Ringrazio tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione dell'iniziativa attraverso il proprio impegno professionale, nella convinzione che questo manuale possa rappresentare un valido supporto per gli insegnanti nell'attività educativa e di apprendimento delle regole di igiene orale.

Questa iniziativa si inserisce nel percorso evolutivo del sistema sanitario lombardo all'insegna della promozione di corretti stili di vita per il mantenimento del benessere del singolo e della collettività.

L'Assessore alla Sanità della Regione Lombardia *Alessandro Cè* 

### **SOMMARIO**

0	Una scuola che promuove la salute	5
0	La salute della bocca	6
0	Il programma didattico per la scuola dell'infanzia	8
0	Prima Unità: Il fluoro	13
0	Seconda Unità: L'alimentazione	16
0	Terza Unità: La pulizia dei denti	21
0	Quarta Unità: Il controllo del dentista	25
0	Conclusione	27
0	Lavare i denti a scuola	28
0	Valutazione	30
0	Appendice	37

### Come utilizzare il manuale

Questo manuale è scritto per gli educatori della Scuola dell'Infanzia, ma può essere consultato da qualunque educatore coinvolto nell'educazione alla salute nelle comunità che si occupi di questa fascia di età. Il manuale può essere utilizzato in vari modi:

Si può leggerlo cominciando dall'inizio fino alla fine. Ma molti educatori potrebbero essere troppo impegnati per fare questo. Un altro modo per utilizzare il manuale è sfogliarlo per captare le idee principali e soffermarsi su:

- Obiettivi educativi
- Strumenti educativi e attività
- Il testo di approfondimento

Abc Le parole in grassetto

### UNA SCUOLA CHE PROMUOVE LA SALUTE

"L'educazione sanitaria si pone l'obiettivo di influire positivamente sulla salute e sul benessere di una popolazione, contribuendo a promuovere condizioni ambientali favorevoli alle scelte di salute e a formare individui consapevoli e capaci di compiere le azioni più utili per la propria personale situazione di vita". Gran parte dei comportamenti degli esseri umani si strutturano nel corso dei primi anni di vita, già a partire dalla nascita.

I genitori hanno un ruolo fondamentale nell'aiutare il bambino ad assumere stili di vita favorevoli per la salute e il benessere. Sono infatti i genitori che rispondono ai bisogni dei figli provvedendo a nutrirli, curarli e a tutelarli. Con le loro abitudini di vita, le loro emozioni e attenzioni, i genitori influenzano l'atteggiamento interno del bambino, rendendolo più o meno favorevole, rispetto a un comportamento (ad esempio, lavarsi i denti è una cosa buona). In tal modo, i genitori diventano, a volte senza averne la consapevolezza, educatori sanitari.

Con l'inserimento del bambino in contesti educativi la tendenza dei genitori è quella di delegare gran parte della propria funzione agli educatori, inclusa la formazione sui comportamenti di salute.

La scuola è un contesto privilegiato per la realizzazione di molti interventi educativi. Essa dovrebbe produrre un terreno favorevole alla costruzione della sicurezza, dell'autostima e quindi della capacità di decidere anche in rapporto ai problemi di salute.

Nell'ambito del contesto educativo il bambino non deve essere un soggetto passivo, ma il protagonista del rapporto educativo. Il ruolo dell'educatore è quello di predisporre un percorso che consenta non solo l'apprendimento, ma anche la capacità di fare scelte salutari. Perché ciò avvenga, non può essere esclusivamente preso in considerazione un approccio di tipo cognitivo, basato cioè sulla trasmissione di nozioni e informazioni, ma si deve valorizzare anche la dimensione relazionale.

La scuola dell'infanzia consente di raggiungere una fascia di età fondamentale per una crescita sana. Insegnare ai bambini ad avere cura del proprio corpo e della propria salute è il migliore investimento per il loro futuro e rappresenta la base per successivi e più complessi interventi di prevenzione.

Una scuola orientata alla promozione della salute può contribuire in modo considerevole all'esperienza educativa dei bambini, svolgendo un importante ruolo nell'aumentare il benessere e la salute di tutta la popolazione. È dimostrato che educazione e salute sono fattori indissolubilmente legati.

La scuola accompagna i bambini nella loro crescita, favorendone lo sviluppo fisico, emotivo e sociale, incoraggiandoli ad apprendere, migliorando la loro capacità di scegliere e agire e permettendo loro di influire sulle proprie abitudini e stili di vita.

L'inserimento nei **curricula formativi** della scuola di argomenti che influiscono sulla salute, rappresenta per tutti i bambini un'opportunità unica che permette loro non solo di acquisire importanti nozioni sanitarie, ma di essere addestrati a riconoscere i rischi e ad aguzzare l'ingegno su come prevenirli.

### LA SALUTE DELLA BOCCA

### È importante il problema?

Nella sua strategia globale di promozione della salute l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) assegna un ruolo preminente alla prevenzione delle malattie della bocca, ricordando che la strada per raggiungere una "Salute per tutti" passa attraverso la salute della bocca.

I fattori di rischio delle malattie della bocca si sovrappongono a quelli delle più comuni malattie croniche, quali malattie cardiovascolari, diabete, cancro e malattie polmonari croniche. Avere cura della salute della propria bocca è molto più che curare solo i denti: si tratta infatti di influire in modo positivo su tutto lo stato di salute e sul benessere generale della persona.

Le malattie della bocca sono diverse e determinate da cause distinte: dalla carie (infezione batterica nei denti), alla formazione di placca e tartaro (deposizioni batteriche); dalle gengiviti alle lesioni traumatiche e/o infiammatorie delle mucose (ferite e irritazioni dovute a protesi, afte o ulcere da virus); da problemi alle articolazioni della mandibola e malformazioni (ad esempio il labbro leporino) ai traumi cranio-facciali fino al cancro della bocca o della gola (consumo di tabacco e alcol).

La carie dentale è la malattia più frequente nell'infanzia, 5 volte più comune dell'asma e 7 volte più comune della febbre da fieno. Un terzo dei bambini di 6 anni e la metà dei ragazzi di 12 anni presentano deterioramento dei denti. Per questo motivo si parla della carie come di "epidemia silente" o di "tragedia della carie" perché comporta danni alla salute inaccettabili pur trattandosi di un evento facilmente prevenibile. Numerose ricerche hanno evidenziato che le differenze socio-economiche e culturali influiscono sulla salute in generale e sulla salute orale: in particolare le fasce più deboli risultano essere più vulnerabili. La scuola ha il ruolo importante di contribuire a colmare il divario culturale esistente contribuendo in questo modo a ridurre, almeno in parte, le disparità nel campo della salute.

Per quanto riguarda la prevenzione della carie, l'OMS ha fissato per il nostro Paese i seguenti obiettivi per il 2010:

- a 6 anni il 90% dei bambini non dovrà avere carie
- a 12 anni i bambini dovranno avere in media meno di una carie ciascuno

Periodicamente la presenza della carie in queste due fasce di età può essere valutata da parte della ASL o di altre istituzioni pubbliche allo scopo di monitorare l'andamento del problema. È possibile chiedere agli operatori sanitari della ASL i dati più aggiornati per la propria area geografica.

### Quale prevenzione è possibile?

Due sono le cause principali dei problemi della bocca: la scarsa igiene e un frequente consumo di zuccheri. Alla base della salute orale ci sono una serie di azioni preventive che è possibile attuare individualmente.

- Avere cura dei propri denti e gengive, lavandosi i denti regolarmente tutti i giorni dopo i pasti o almeno due volte al giorno.
- Mangiare correttamente, evitando il consumo frequente di zuccheri e carboidrati, contenuti soprattutto in dolci e merendine, caramelle e gomme da masticare preferendo invece frutta e verdura (cinque o più porzioni al giorno).
- Assumere sufficienti quantità di fluoro:
- attraverso l'acqua o integratori di fluoro (su consiglio medico)
- attraverso un dentifricio a base di fluoro.
- Controllare la propria bocca e andare regolarmente dal dentista che provvederà a effettuare, ove necessario, degli interventi professionali preventivi (la pulizia dei denti con l'ablazione del tartaro, la sigillatura dei molari o l'applicazione locale di fluoro) o interventi curativi precoci (trattamento della carie iniziale).
- Evitare il consumo di tabacco e limitare l'uso di alcolici, entrambi fattori di rischio per il cancro della bocca. I fumatori inoltre hanno un maggior rischio di sviluppare gengiviti e infezioni della bocca da Candida. Fumare in gravidanza aumenta il rischio di malformazioni (labbro leporino).
- Ridurre i traumi alla testa tramite l'utilizzo del casco e della cintura di sicurezza.

### IL PROGRAMMA DIDATTICO PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA

La Regione Lombardia propone **I denti, un bene prezioso**, un manuale per promuovere la salute della bocca attraverso la scuola.

Questo manuale rappresenta uno strumento didattico utile per aiutare gli insegnanti a svolgere con i bambini della **scuola dell'infanzia** un percorso educativo in tema di salute. Affrontando l'argomento della salute orale si parlerà infatti di comportamenti igienici, alimentazione, assunzione di fluoro e controlli del dentista, ma sarà anche l'occasione per parlare di temi importanti della prevenzione legata agli stili di vita (prevenzione degli incidenti che causano traumi facciali, prevenzione del tabagismo e del consumo di alcol che causano gravi malattie della bocca). Possono così essere toccati tutti i temi più importanti della prevenzione legati agli stili di vita.

Il programma didattico proposto nel manuale può essere iniziato già a partire dal primo anno di scuola, articolato nel corso dei due anni successivi. È proprio tra i 3 e i 6 anni, infatti, che si riscontra un drammatico aumento della carie: all'ingresso nella scuola primaria un bambino su tre è affetto da questa dolorosa malattia.

Per **insegnare la prevenzione della carie** l'Organizzazione Mondiale della Sanità suggerisce di utilizzare **il paragone della sedia**, che mantiene il suo equilibrio grazie a 4 gambe:

- L'utilizzo del fluoro
- L'alimentazione equilibrata
- La pulizia dei denti

Seconda Unità:

• Il controllo del dentista

I bambini impareranno che la salute si mantiene attraverso l'adozione di **più comportamenti protettivi** che possono essere messi in atto da ogni individuo, e che è necessario evitare i **comportamenti a rischio** che compromettono la salute.

Il manuale si divide in **quattro Unità**, come le gambe della sedia. Attraverso il gioco e la drammatizzazione, vengono affrontati di volta in volta gli argomenti specifici:

Prima Unità: L'importanza di avere una buona dentatura e il ruolo del fluoro

L'importanza di una **sana alimentazione** per crescere bene e per mantenersi in buona salute

Terza Unità: L'importanza dello spazzolino da denti e il suo utilizzo

in modo corretto e igienico

Quarta Unità: Il ruolo del dentista come amico per la salute dei denti

In **ogni unità didattica** sono individuati gli **obiettivi educativi** che i bambini devono raggiungere e vengono suggeriti gli **strumenti e le attività** da utilizzare e svolgere per conseguirli. Le attività sono finalizzate non solo a far conoscere al bambino l'importanza degli argomenti relativi alla salute, ma soprattutto a renderlo responsabile e partecipe nel mantenimento della stessa.

Gli insegnanti sono liberi di scegliere le attività che ritengono più opportune per il raggiungimento degli obiettivi pedagogici proposti, avendo cura di verificare nel corso dei tre anni l'adozione dei comportamenti raccomandati. Le attività didattiche presentate non sono vincolanti: educatori esperti sono perfettamente in grado di inventarne di nuove, tenendo conto degli obiettivi da raggiungere.

Questo programma didattico è frutto di un lavoro collettivo e di una collaborazione tra la ASL della Provincia di Milano 2 e le scuole materne del suo territorio. Dal 2000 a oggi sono 900 le classi di scuola dell'infanzia che lo hanno svolto.

### Come organizzare il lavoro

La scuola che decide di inserire nel proprio **Piano per l'Offerta Formativa** questo programma didattico, **pianifica l'intervento:** obiettivi e attività didattiche da svolgere possono essere suddivisi nei vari anni di scuola dell'infanzia. Il programma può essere svolto dai bambini di tutte le età, ma è consigliabile che sia l'insegnante a scegliere le attività più adatte da inserire nella programmazione scolastica. È auspicabile che tutte le classi della scuola aderiscano all'iniziativa e che il programma entri a far parte delle attività curricolari dando così modo a tutti i bambini di usufruire di un'importante opportunità per la salute. Trascurare le classi più "difficili" significa aumentare il divario culturale; questo progetto nasce al contrario per "migliorare la salute di tutti".

Accordarsi tra più classi è utile anche per dividere il lavoro, moltiplicare le idee e rendere l'intervento più divertente e incisivo.

È importante rendere i genitori partecipi e sostenitori dell'iniziativa. Durante l'incontro di inizio anno scolastico i genitori vengono informati e viene chiesto il loro sostegno, sia per migliorare l'alimentazione dei bambini e per fornire il fluoro necessario, sia per consentire al bambino di mettere in atto le azioni preventive raccomandate nel programma (l'igiene orale e il controllo dentistico).

Per lo svolgimento delle **attività didattiche** gli operatori sanitari possono fornire le informazioni necessarie (come si usa lo spazzolino, quali sono gli alimenti cariogeni, quali sono gli interventi preventivi del dentista, perché è utile il fluoro e come agisce, quanto fluoro c'è nelle acque potabili locali) e consigliare gli strumenti da acquisire per rendere il programma maggiormente interattivo (modelli di dentiera e spazzolino, pastiglie rivelatrici di placca).

La **valutazione** per il raggiungimento degli obiettivi pedagogici viene fatta utilizzando le griglie presenti in appendice al manuale.

### Gli obiettivi educativi

Gli obiettivi educativi sono stati definiti tenendo in considerazione le relazioni che intercorrono tra il problema di salute, i destinatari dell'intervento e i fattori comportamentali che contribuiscono a determinare o prevenire il problema stesso. Essi si riferiscono ai principali destinatari dell'intervento: i bambini; sono inoltre articolati secondo il metodo di Guilbert in obiettivi educativi/cognitivi (sapere), educativi/attitudinali (saper fare) e educativi/comportamentali (saper essere).

### Obiettivi cognitivi e attività

Obiettivi	Attività
Conoscere la funzione dei denti	Raccontare una storia e stimolare l'osservazione dei bambini. Sperimentare le funzioni della bocca e dei denti (masticare, gustare, parlare, sorridere).
Conoscere l'utilità del fluoro	Spiegare come il fluoro protegge i denti. Scoprire dove può essere contenuto il fluoro. Sapere quanto dentifricio bisogna mettere sullo spazzolino. Sapere che il dottore può consigliare quanto fluoro è necessario per ogni bambino.
Conoscere perché si mangia	Spiegare a cosa serve il cibo (per star bene, crescere, giocare).
Conoscere quali alimenti preferire	Spiegare a cosa servono la frutta e la verdura, spiegare a cosa servono il latte e lo yogurt, costruire la piramide alimentare su un cartellone e indicare quali cibi sono da consumare di più e quali di meno, fare cartelloni per tutte le varietà di frutta e verdura.
Conoscere perché si fa la prima colazione	Farsi raccontare dai bambini come fanno la prima colazione.  Spiegare perché è importante fare la prima colazione, organizzare una prima colazione equilibrata a scuola.
Conoscere gli alimenti cariogeni	Ritagliare gli alimenti dai giornali e separare gli alimenti cariogeni. Fare cartelloni dove incollare i cibi cariogeni.

Segue.

Sapere che cosa sono i batteri e perché bisogna lavarsi	Raccontare una storia.  Far capire ai bambini che esiste un problema di igiene (ad esempio lavarsi le mani prima di mangiare)  Discutere con i bambini e fare raccontare le loro esperienze.
Conoscere la funzione dello spazzolino e come si usa	Spiegare perché bisogna lavarsi i denti dopo aver mangiato, spiegare a cosa serve lo spazzolino e come funziona attraverso l'uso di un modello di dentiera e spazzolino; insegnare una filastrocca per aiutare a ricordare i movimenti da fare e quanto tempo impiegare.
Sapere che lo spazzolino è personale	Coinvolgere i bambini nel gioco dello spazzolino e dei batteri. Spiegare perché lo spazzolino deve essere personale, come riconoscere il proprio e quando sostituirlo, mostrare uno spazzolino rovinato, provare a scopare con una scopa rovinata.
Sapere che cos'è la carie	Raccontare la storia della signora Carie oppure organizzare una piccola rappresentazione o una drammatizzazione.
Sapere che la carie si può curare	Far raccontare ai bambini la loro esperienza dal dentista. Giocare al gioco del dentista. Spiegare che il dentista aiuta a prevenire la carie e la cura per tempo (prima che faccia male).

### Obiettivi attitudinali e attività

Obiettivi	Attività
Saper raccontare a cosa servono i denti e come fare per mantenerli sani	Giocare al gioco del maestro/a.
Saper raccontare a cosa serve il fluoro e riconoscere dove si trova	Portare a scuola le cose che contengono fluoro (acqua, dentifricio, colluttorio, integratori al fluoro in gocce, pastiglie o gomme da masticare). Far raccontare ai bambini se il pediatra ha già parlato loro della salute della bocca e se ha consigliato il fluoro.
Riconoscere e posizionare gli alimenti nella piramide	Giocare a costruire la piramide alimentare.
Saper scegliere gli alimenti per una prima colazione equilibrata	Imbandire una tavola con gli alimenti giusti per la prima colazione.

Segue.

Riconoscere i cibi che esercitano la masticazione	Sperimentare frutta e verdura crudi che sono amici dei denti.
Riconoscere i cibi cariogeni	Sperimentare come sono appiccicosi certi cibi. Giocare con la tombola dei cibi cariogeni e non.
Riconoscere il proprio spazzolino e spiegare perché non si può usare quello di un altro	Fare il gioco del giornalista. Portare uno spazzolino da casa e applicare un segno di riconoscimento (adesivo, pennarello indelebile).
Saper spazzolare i denti con la tecnica corretta e mettere la giusta quantità di dentifricio sullo spazzolino	Fare esercitare i bambini sul modello di dentiera e spazzolino. Portare lo spazzolino da casa e lavare i denti a scuola verificando con il bambino l'acquisizione della tecnica corretta e dell'utilizzo della giusta quantità di dentifricio.
Sapere quando sostituire uno spazzolino	Riconoscere tra tanti spazzolini nuovi uno spazzolino rovinato.
Non aver paura del dentista	Fare il gioco del dentista.
Saper spiegare che cos'è la carie e saper riconoscere un dente cariato	Far raccontare ai bambini la propria esperienza attraverso la drammatizzazione o rappresentazioni con i burattini.

### Obiettivi comportamentali e attività

Obiettivi	Attività
Saper raccontare ai propri genitori le cose importanti per la salute della bocca	I bambini parlano con i propri genitori raccontando l'importanza della sedia della prevenzione e consegnano l'opuscolo per i genitori.
Parlare del fluoro ai genitori	Chiedere ai genitori se il pediatra ha prescritto il fluoro e se il bambino lo sta prendendo.
Fare la prima colazione	Costruire in classe un cartellone su cui segnare quanti bambini fanno la prima colazione.
Mangiare la verdure e la frutta durante il pasto a scuola	Costruire in classe un cartellone su cui segnare quanti bambini hanno assaggiato un frutto o un tipo di verdura per la prima volta.
Non consumare dolci fuori pasto	Organizzare le feste a scuola senza l'utilizzo dei dolci, proporre cibi sani e attività ricreative suggerite.
Lavare i denti due volte al giorno (mattino e sera)	Costruire in classe un cartellone su cui segnare quanti bambini si lavano i denti a casa due volte al giorno.



Nel primo incontro l'insegnante introduce l'argomento mediante una storia raccontata o la lettura di un libro o la visione di una videocassetta facendola seguire da una libera discussione con i bambini. Le nozioni essenziali sull'apparato dentario vengono così recepite in modo piacevole: a cosa servono i denti, come nascono, come sono fatti, come crescono, cosa sono i denti da latte, a cosa serve il fluoro, dove si trova e come fare per assumerlo.

Successivamente si parlerà in modo più esteso della prevenzione della carie, verrà rappresentata la **sedia della prevenzione** che mantiene il suo equilibrio su quattro gambe:

- L'assunzione di fluoro
- La scelta e il consumo di cibi non cariogeni
- La pulizia dei denti
- I controlli del dentista



### Sapere

Conoscere la funzione dei denti

Conoscere l'utilità del fluoro e dove si trova questo elemento

### Saper fare

Saper raccontare a cosa servono i denti e come fare per mantenerli sani Saper raccontare a cosa serve il fluoro, riconoscere dove si trova Mettere la giusta quantità di dentifricio sullo spazzolino

### Saper essere

Raccontare ai propri genitori che cosa è importante per la salute della bocca Ricordarsi di prendere il fluoro (ove raccomandato)

### Strumenti educativi

### Raccontare e discutere con i bambini

Raccontate ai bambini una storia che introduca l'argomento, parlate ai bambini dell'importanza dei denti: nel mordere, nel masticare, nel sorridere, nel parlare, nel fischiare e nell'aspetto generale. Parlate dello smalto che ricopre i denti e della sua funzione. Lo smalto serve a proteggere le parti più delicate del dente, come una corazza. Raccontate come si costruisce una casa: occorrono i mattoni e il cemento, così per costruire un dente con lo smalto robusto occorrono il calcio e il fluoro. Dove si trovano questi elementi?



Fate raccontare ai bambini la loro esperienza: cosa sono i denti da latte? Hanno già visto bambini che hanno perso gli incisivi? Cosa succede quando si perdono i denti da latte? Fate raccontare ai bambini quando sono stati dal dottore: il dottore ha dato qualche consiglio per la salute della bocca? Spiegate ai bambini che il fluoro è un integratore che può essere prescritto dal dottore quando non è già presente nell'acqua che si beve.

#### Stimolare l'osservazione

Fate guardare i segni che lasciano i denti su una mela o una carota morsicata. Fatene masticare un pezzo e fate descrivere il processo. Perchè mastichiamo? Perchè i bambini all'inizio devono bere latte o mangiare

cibi liquidi? Spiegare che il biberon serve solo ai bambini piccoli e può rovinare i denti dei bambini più grandi. Fate osservare reciprocamente il sorriso dei bambini e fate raccogliere figure che ritraggono sorrisi. Possiamo sorridere senza mostrare i nostri denti? Cosa succede? Chiedetelo a un amico e guardatevi allo specchio. Possiamo apparire feroci usando i nostri denti? Mostrare che una sedia non sta in piedi in modo stabile se non ha tutte le 4 gambe e spiegare che per mantenere i denti in buona salute occorre conoscere e applicare le quattro regole (le gambe) che mantengono in equilibrio la sedia della prevenzione.



Fate riconoscere attraverso alcune figure dove si trova il fluoro (acqua, pesce azzurro, dentifricio, integratori).

### **Sperimentare**

Fate pronunciare alcuni suoni dove i denti giocano un ruolo importante (t, s, z), fate immaginare di parlare senza i denti. Fate costruire una bocca con i denti (ad esempio con la plastilina o con il pongo), oppure fate disegnare la bocca aperta e applicare in fila i denti (già ritagliati su cartoncino). Fotografate i sorrisi dei bambini e fate portare da casa una foto con i primi dentini.

Fate misurare la quantità di dentifricio da utilizzare: la giusta dose per bambini da 2 a 6 anni ha la dimensione di un pisello.

Segnate su un cartellone quanti bambini assumono il fluoro ogni giorno per una settimana all'inizio dell'anno e una settimana alla fine. Questa indagine è utile per verificare il raggiungimento degli obiettivi comportamentali.

#### Giocare

Fate il gioco del maestro/a: i bambini provano ad essere "maestri" e raccontano agli altri le cose che hanno appreso. Questa opportunità è importante per tutti i bambini ed è utile per valutare il raggiungimento degli obiettivi.

### In famiglia

Chiedere ai bambini di parlare della sedia della prevenzione con i propri genitori e di consegnare loro l'opuscolo per le famiglie. Chiedere la collaborazione dei genitori a farsi raccontare dai bambini quello che hanno imparato, a parlare con il proprio pediatra sulla necessità di assumere il fluoro e ove prescritto, somministrarlo ai bambini. Verificare che i bambini utilizzino la giusta quantità di dentifricio.

### Per saperne di più

Gli esseri umani hanno **due dentizioni**. La prima inizia qualche mese dopo la nascita e viene completata verso i due anni: ad essa si dà il nome di dentizione da latte. I denti che la costituiscono cominciano a cadere spontaneamente verso i 5-6 anni e sono sostituiti da altri che formano la dentizione definitiva. Questa viene completata verso i 14 anni, mentre verso i vent'anni spunteranno gli ultimi quattro molari, i cosiddetti "denti del giudizio". Il fatto che i denti da latte debbano prima o poi cadere, non ci dispensa dall'obbligo di curarli ugualmente con ogni attenzione: dalla loro salute dipenderà in gran parte la salute e il buon assetto dei denti definitivi.

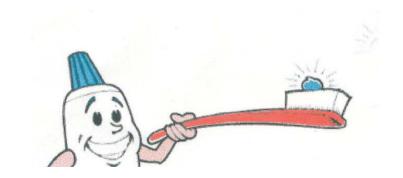
I "denti Re" o "sesti" sono i primi molari permanenti a spuntare. È buona cosa controllare quando spuntano, perché bisogna dedicare molta attenzione alla loro pulizia, inoltre per essi esiste la possibilità di applicare un sigillante a base di resina per proteggere la superficie masticatoria dalle carie: questo procedimento si chiama "sigillatura" e viene effettuato dai dentisti.

Lo **smalto** è il tessuto più duro dell'organismo, formato quasi esclusivamente da sali di calcio. La mineralizzazione dello smalto dei denti **permanenti** comincia alla nascita e si completa verso gli otto anni, il 90% dello smalto si forma entro i primi 6 anni di vita. Un elemento importante per la formazione dello smalto è il fluoro che si lega ai cristalli dello smalto rendendolo più resistente.

Piccole quantità di **fluoro**, opportunamente dosate nell'acqua da bere, riducono di circa la metà la carie nei bambini. Alcune aree geografiche hanno sufficiente fluoruro naturale nelle loro acque potabili, in caso di carenza, il fluoro deve essere aggiunto nella dieta. Il fluoro se assunto in eccesso può causare una colorazione scura dei denti, ma piccolissime quantità non provocano questo inconveniente. In Lombardia i livelli di fluoro nelle acque potabili sono solitamente insufficienti per prevenire la carie (meno di 0,3 milligrammi/litro). È necessario comunque informarsi presso la propria ASL sui livelli di fluoro contenuti nell'acqua potabile dei singoli Comuni. Un modo per fornire il fluoro necessario per prevenire l'insorgenza della carie è quello di assumerlo sotto forma di compresse o gocce. Per il dosaggio, che deve essere adeguato per le diverse età, è bene rivolgersi al proprio pediatra.

Il fluoro è contenuto in alcune acque minerali, nel pesce azzurro, in alcuni tipi di gomme da masticare, nel tè, nei dentifrici e nei colluttori. È necessario perciò che il pediatra conosca le abitudini del bambino per stabilirne il dosaggio individuale.

La giusta quantità di dentifricio da usare dai 3 ai 6 anni ha la dimensione di un pisello.





Parlando di salute della bocca è necessario affrontare in parte anche il problema dell'alimentazione, che negli ultimi anni è notevolmente peggiorata per l'acquisizione di abitudini errate. Accanto a un ridotto consumo di frutta e verdura si rileva un elevato consumo di dolciumi, carne e salumi. Queste osservazioni sono fonte di grande preoccupazione per il mondo sanitario in quanto è noto come errori nutrizionali siano alla base di malattie cardiovascolari e tumori nell'età adulta. È di recente riscontro un inatteso aumento del diabete in età pediatrica correlato verosimilmente all'epidemia di obesità che sta colpendo il mondo occidentale. È evidente quanto si renda necessario un intervento coordinato della famiglia, della scuola e del mondo sanitario.

### L'Organizzazione Mondiale della Sanità indica i sequenti obiettivi:

• i comportamenti salutari nel campo della nutrizione e dell'attività fisica devono aumentare in modo sostanziale.

Per comportamenti salutari nel campo della nutrizione e dell'attività fisica si intendono:

- consumare più cereali, frutta e verdura
- consumare meno grassi saturi (prevalentemente di origine animale)
- consumare meno zuccheri semplici
- consumare meno sale
- consumare i cibi in modo vario
- quelle sedentarie: in particolare non lasciare il bambino

• privilegiare le attività di gioco e di movimento rispetto a davanti al video (televisione, computer o altro) per più di un'ora al giorno.

È inoltre raccomandabile che i bambini consumino ogni giorno la prima colazione e che non consumino dolci fuori pasto. Nella seconda unità didattica si parlerà quindi dell'alimentazione, del suo ruolo nel fornire energia e degli alimenti importanti per la crescita e per la salute.

Viene illustrata la **piramide alimentare**. Si spiega anche l'importanza della prima colazione e quali alimenti scegliere per una colazione equilibrata. Accanto a cibi molto utili, ne esistono altri che sono invece pericolosi per la salute: è molto importante imparare a riconoscerli. In particolare sono pericolosi per i denti i cibi cariogeni: lo zucchero, le caramelle, le gomme da masticare, la cioccolata, la marmellata, il miele, i pasticcini, le torte, e tutto quanto di dolce ha la proprietà di incollarsi ai denti; sono pericolose anche le bevande zuccherate quali i succhi di frutta e le bibite dolcificate. L'assunzione di cibi zuccherati attraverso il biberon è la causa di un consistente aumento di carie nei denti da latte.

Molto importante è il ruolo educativo della scuola, che in nessun caso dovrà utilizzare caramelle e dolciumi come oggetti premianti e gratificanti per il bambino. Una scuola che promuove la salute deve pensare seriamente a eliminare questa forma di incentivo. Gratificazioni e premiazioni dovrebbero privilegiare aspetti ludici e affettivi (giochi, attenzioni, premiazioni verbali, incoraggiamenti).



### Sapere

Conoscere perché si mangia

Conoscere quali alimenti preferire e consumare

Conoscere perché si fa la prima colazione

Sapere cosa mangiare per una prima colazione equilibrata

Sapere perché bisogna consumare il latte

Conoscere gli alimenti cariogeni

### Saper fare

Riconoscere e saper posizionare al giusto livello gli alimenti nella piramide alimentare

Saper scegliere gli alimenti per una prima colazione equilibrata

Sperimentare cibi che esercitano la masticazione (frutta e verdura crudi)

Saper riconoscere i cibi cariogeni tra i vari cibi

### Saper essere

Fare la prima colazione tutte le mattine

Fare la prima colazione con gli alimenti più salutari

Fare merenda con cibi non cariogeni

Ridurre il consumo dei fuori pasto

### Strumenti educativi

#### Raccontare e discutere con i bambini

Raccontate una storia per spiegare ai bambini che il cibo serve per star bene, crescere e giocare. Spiegate che la prima colazione è importante per cominciare bene la giornata: non si parte per un viaggio senza fare benzina.

Raccontate che i cibi abitano in una casa a più piani che ha la forma di una piramide. I cibi che abitano al piano terra sono più vicini alla porta perché servono più degli altri e quindi devono andare in giro più spesso. Quelli che abitano ai piani alti vanno consumati di meno.

Spiegate che ci sono cibi che possono far male, parlate dei cibi cariogeni, cosa sono e perché sono dannosi per i denti.

Fatevi raccontare dai bambini cosa mangiano a colazione; spiegate a cosa servono il latte e lo yogurt (contengono tanto calcio). Parlate della frutta e della verdura: perché sono tanto utili? Quale frutta o verdura piace di più? Aiutate i bambini a scegliere una buona merenda. Se proprio è impossibile fare a meno di dolci e caramelle, è meglio consumarli a colazione o dopo cena, e poi lavare subito i denti. Fare frequenti spuntini o consumare dolci e caramelle è dannoso per la bocca e la salute.

### Stimolare l'osservazione

Attraverso la piramide dell'alimentazione visualizzate la quantità di cibi da consumare.

Costruite una piramide alimentare, fatela montare e smontare dai bambini. Scoprite come sono appiccicosi certi cibi dolci: tagliate cibi differenti con il coltello. Le verdure non si appiccicano al coltello. Cibi dolci come il cioccolato, la marmellata, il miele, le caramelle appiccicano molto e sporcano la superficie del coltello. Questi cibi rimangono adesi ai denti nello stesso modo. Più tempo i dolci restano a contatto con i denti, più sono pericolosi. Anche i cibi liquidi zuccherati sono pericolosi per i denti: versate una bibita (coca, succo di frutta, aranciata) in un piatto: quando l'acqua evapora, sul piatto rimane uno strato molto appiccicoso. Naturalmente non è opportuno fare assaggiare i dolci ai bambini a scuola se non si è in grado di far lavare i denti successivamente.



### **Sperimentare**

Invitateli ad assaggiare nuovi tipi di frutta e verdura. Fate provare frutta e verdura crudi che sono amici dei denti. Fate un cartellone e incollate da una parte la frutta e la verdura che piacciono ai bambini; dall'altra parte incollate un frutto o una verdura ogni volta che un bambino lo assaggia per la prima volta. Invitate i bambini a fare la prima colazione a casa e ad assaggiare cibi nuovi e salutari. Segnate su un cartellone quanti bambini consumano la prima colazione per una settimana all'inizio dell'anno e una settimana alla fine. Questa indagine è utile per verificare il raggiungimento degli obiettivi comportamentali.



### **Giocare**

Sotto forma di gioco ai bambini viene richiesto di individuare i **cibi cariogeni** presenti sul tavolo insieme ad altri.

Questo gioco può essere realizzato facendo ritagliare le figure dei cibi dalle pagine pubblicitarie di un giornale, oppure portando da casa gli involucri con l'immagine dei diversi cibi. È possibile costruire una tombola ritagliando tessere di domino con vari tipi di cibi, cariogeni e non, da posizionare sulle cartelle con il dente cariato e il dente sano. Si possono fare cartelloni con gli alimenti cariogeni e non, oppure con gli alimenti adatti per una buona prima colazione. Successivamente fate imbandire una tavola per la prima colazione, date l'opportunità a ogni bambino di scegliere gli alimenti adatti. **Suggerite gli alimenti più sani.** Fate una foto a ogni bambino davanti alla sua colazione ideale.

### In famiglia

Chiedete la collaborazione dei genitori nel far fare ogni giorno una corretta prima colazione ai bambini e nel fornire alimenti non cariogeni per la merenda.

#### Mostrare coerenza

Organizzate e sperimentate una prima colazione equilibrata a scuola. Se i bambini fanno merenda a scuola suggerite di utilizzare solo alimenti sani e non cariogeni.

Durante **le feste** di compleanno, di carnevale, di fine anno si fa un consumo esagerato di dolci e bevande, che contrastano con ogni iniziativa di educazione alla salute. Una scuola che promuove la salute deve farsi portavoce coerente dei messaggi educativi, ad esempio offrire in ogni occasione di ristoro l'opportunità di consumare cibi salutari e appetitosi (quali frutta, verdura, cereali e derivati) e scoraggiare il consumo all'interno della struttura scolastica di cibi ad alto contenuto di grassi, sale e zuccheri aggiunti (quali bibite, caramelle, patatine e dolciumi).

Quale migliore occasione di una festa per proporre prodotti di qualità migliore? Frutta fresca di stagione, magari pregiata o presentata sotto forma curiosa (spiedini, composizioni buffe ecc.), prodotti da forno freschi quali pizzette, focacce stuzzicanti con aromi (salvia, rosmarino, olive, cipolle ecc.) possono soddisfare il palato e nello stesso tempo rappresentare una sana alternativa. Se avete l'aiuto di qualche mamma, fate spremere ai bambini le arance per avere una bibita deliziosa per la festa. Scoprirete che "fare" è per i bambini più divertente che "mangiare".

È molto importante ed educativo trasmettere il messaggio che stare insieme, giocare, cantare, recitare è già "fare festa". Per un bambino è molto divertente, nel giorno del suo compleanno, sentirsi al centro dell'attenzione e delle cure degli altri: essere "Re" o "Regina" per un giorno, portare la corona, sedere sul trono, scegliere il gioco da fare insieme agli altri, ricevere un fiore di carta dai compagni o una poesia o qualche pensierino, ascoltare una canzone cantata dai compagni, spegnere le candeline che galleggiano sull'acqua. Durante le feste tradizionali si può raccontare la storia che spiega la tradizione, si può vedere un filmato, organizzare un ballo, una tombola, consumare un cibo tradizionale del quale si è conosciuta la storia. Una scuola che promuove la salute esprime anche attraverso il proprio regolamento di aver adottato scelte educative appropriate e chiarisce con i genitori già all'inizio dell'anno il perché di certi comportamenti (ad esempio, i docenti si impegneranno a non utilizzare il cibo come premio o come punizione e i genitori non dovranno dare caramelle da portare a scuola).

### Per saperne di più

Un'alimentazione scorretta ha conseguenze gravi nell'età adulta, come malattie cardiovascolari, tumori e ictus che rappresentano le più importanti cause di morte in Italia.

La **Piramide alimentare** aiuta a capire quali alimenti devono essere consumati di più e quali di meno, per avere un'alimentazione sana ed equilibrata.

- Al primo piano troviamo i cibi che devono essere consumati in maggiore quantità: il pane, la pasta, il riso, la polenta, e tutti i cereali come pure le patate e i legumi. Sono cibi che forniscono l'energia per crescere, per giocare: senza questi cibi la nostra macchina si ferma come se mancasse la benzina, ci sentiamo stanchi, svogliati, anche arrabbiati. Si devono assumere a ogni pasto (colazione, pranzo, merenda e cena), almeno 6 porzioni al giorno, variando il più possibile nella scelta.
- Al secondo piano troviamo la frutta e la verdura, cibi che aiutano a mantenerci in buona salute, che servono a far funzionare bene il nostro corpo e a combattere le malattie. Si tratta di alimenti ricchi di fibre, minerali e vitamine; senza di essi ci ammaliamo di più e facciamo fatica a guarire.

  Anch'essi vanno assunti a ogni pasto, la frutta, in particolare, trova un'ottima collocazione a colazione e a merenda. Per mantenersi in buona salute occorre mangiare la frutta e/o la verdura almeno 5 volte al giorno!

- Al terzo piano abbiamo cibi che servono per costruire, mantenere e rinnovare i tessuti dell'organismo. Sono quelli ricchi di proteine e grassi, come latte e formaggi, pesce, carne e uova. I latticini per il loro apporto di calcio, possono essere consumati due volte al giorno, meglio se sotto forma di latte e yogurt. Per pesce, carne o uova non bisogna superare due piccole porzioni al giorno, in quanto questi alimenti sono spesso ricchi di grassi.
- In cima alla piramide troviamo cibi da consumare con estrema parsimonia: i grassi sono necessari solo in piccole quantità (olio e burro) e spesso sono contenuti già in altri alimenti (carne e formaggi). I dolci vanno consumati il meno possibile.

### Perché pochi dolci?

I dolci non sono alimenti indispensabili: essi forniscono tante calorie e apportano poche preziose sostanze nutrienti. Cibarsi di dolci significa non introdurre nell'organismo quelle sostanze nutritive che hanno un importante ruolo protettivo nei confronti delle malattie, cioè **vitamine, minerali e fibre** contenute invece in altri cibi assai più importanti quali cereali, legumi, frutta e verdura. Inoltre i dolciumi industriali spesso contengono grassi idrogenati, coloranti e altri additivi. Un costante consumo di dolci è dannoso per la salute; non solo espone al rischio di carie e di obesità, ma provoca rapidi innalzamenti della glicemia seguiti da crisi ipoglicemiche, favorendo a lungo termine l'insorgenza del diabete, malattia rara in passato, ora in aumento anche tra i bambini e gli adolescenti. Il bambino deve essere indirizzato verso scelte più salutari sia ai fini di prevenire la carie sia per prevenire altre malattie più gravi. Fra i pasti è ottima norma mangiare frutta, la cui masticazione aiuta a tenere i denti puliti e procura un massaggio benefico alle gengive. Un'attenzione particolare va posta all'uso del biberon e al consumo di caramelle, lecca lecca e gomme da masticare che assunte nell'arco della giornata mantengono per lungo tempo lo zucchero a contatto dei denti, vanificando il lavoro di spazzolino, saliva e lingua nel mantenerli puliti.



Il terzo incontro è rivolto alla pulizia dei denti. Si parlerà dei batteri che ci circondano, di come alcuni possano causare malattie infettive, e del perché la pulizia sia necessaria per ridurre il numero di questi batteri. Questo incontro è dedicato ad apprendere la tecnica corretta dell'uso dello spazzolino. A cinque anni i bambini possiedono le capacità motorie adeguate per potersi lavare i denti da soli. È necessario però verificare periodicamente da parte degli insegnanti le abilità acquisite e da parte dei genitori l'efficacia dell'igiene della bocca. È bene dare ai bambini la possibilità di esercitarsi in questa tecnica e rendere piacevole il momento della pulizia dei denti, insegnando, ad esempio, una filastrocca che accompagna i movimenti.

### Gli obiettivi educativi

### Sapere

Sapere che cosa sono i batteri e che cosa possono provocare

Sapere perché bisogna lavarsi

Sapere che la carie è una malattia dei denti provocata dai batteri

Conoscere la funzione dello spazzolino e del dentifricio

Sapere che lo spazzolino è personale, che va tenuto pulito e periodicamente sostituito

### Saper fare

Riconoscere il proprio spazzolino e sapere a chi consegnarlo o dove riporlo

Sapere spazzolare i denti in modo corretto

Sapere usare la giusta quantità di dentifricio

Sapere riconoscere quando sostituire lo spazzolino

#### Saper essere

Lavare i denti almeno due volte al giorno

Lavare le mani dopo l'uso della toilette e prima di andare a tavola.

### Strumenti educativi

### Raccontare e discutere con i bambini

Raccontate ai bambini che esistono forme di vita piccolissime che si chiamano batteri e si trovano dappertutto. Molti batteri non interferiscono con la vita dell'uomo, alcuni la favoriscono (ad esempio i batteri dello yogurt), altri possono portare delle malattie, ad esempio la tosse o i foruncoli. Fate raccontare ai bambini la loro esperienza se qualche volta si sono ammalati. Fateli riflettere come sarebbe meglio non ammalarsi seriamente (anche se qualcuno può preferire farsi coccolare a casa).



Spiegate che ogni persona può fare delle cose che contribuiscono a combattere le malattie. Si tratta di semplici comportamenti, come lavarsi le mani dopo l'uso della toilette o prima di mangiare. È importante che questi comportamenti diventino delle abitudini, le "buone abitudini". I batteri che abitano nella bocca possono danneggiare i denti e scavare un buchino nero. Questo buchino si chiama carie. Quando è molto profonda la carie può fare male. I batteri si moltiplicano ogni volta che mangiamo dei dolci. Per eliminare i batteri bisogna lavarli e spazzolarli via dai denti, proprio come fa la mamma quando scopa e lava il pavimento.

Spiegate perché bisogna lavarsi i denti dopo mangiato, chiedete ai bambini come fare per pulire i denti e ricordate loro le seguenti cose:

- è importante utilizzare spazzolino e dentifricio con fluoro
- è importante che lo spazzolino sia personale.

Raccontate ai bambini **la storia di Paolino e della signora Carie**: chiarite attraverso il racconto, il nesso che esiste tra il consumo di dolci e l'insorgenza della carie, l'importanza dello spazzolino e del suo corretto utilizzo. La storia può essere raccontata con cartelloni o burattini oppure rappresentata dai bambini.



"Paolino è un bambino a cui piace tanto mangiare i dolciumi: gli piacciono soprattutto le caramelle, i lecca lecca e le gomme da masticare alla fragola. Può masticare per ore, senza interruzione. Una notte la signora Carie si avvicina a un dentino e trovandolo molto dolce, gli disegna una macchiolina nera. È il segnale per i batteri che quel dente è un buon posto per loro, ricco di zuccheri. Paolino continua a mangiare i dolci, senza accorgersi che la sua macchiolina diventa sempre più grande. La signora Carie infatti, tornando ogni notte, allarga sempre più la macchia sul dentino finché i batteri non hanno scavato un buchetto profondo. Passano i giorni e dopo qualche settimana il dentino è disperato e dolorante e Paolino chiede aiuto ai suoi genitori. I genitori spiegano a Paolino che deve mangiare meno dolci e lavarsi sempre i denti.

Attenzione! Molti bambini pensano che sia possibile utilizzare lo spazzolino di un altro bambino. Spiegate che ogni spazzolino quando è stato usato, si porta dietro i batteri che ha trovato nella bocca. I batteri che non sono pericolosi per un bambino, possono esserlo per un altro. Spiegate quindi cosa fare qualora, trovandosi in viaggio o in vacanza, si fosse dimenticato lo spazzolino a casa (avvisare un adulto e comprare uno spazzolino nuovo; se i negozi sono chiusi, sciacquare bene la bocca e evitare di mangiare dolci.

### Stimolate l'osservazione



Si possono vedere i batteri? Solo con il microscopio, però quelli che sono presenti in bocca si possono colorare. Fate osservare ai bambini un insegnante mentre utilizza una pastiglia "rivelatrice di placca": ecco i batteri che si colorano di viola. Una scopa rovinata non pulisce bene: fabbricate uno scopino con alcuni rametti, come le ramazze di una volta. Ora provate a scopare dei grani di riso per terra e negli angoli. Fate osservare ai bambini che se i rametti della scopa sono troppo distanziati tra loro o storti, pulire bene è un'impresa impossibile. Scopate ora con una scopa nuova e spiegate che avere uno spazzolino in buono stato è indispensabile per pulire bene i denti.

### **Sperimentare**

Ai bambini vengono mostrati i movimenti giusti per attuare la pulizia accurata, utilizzando un **modello dentale in plastica e uno spazzolino gigante** (vedi figura a pag. 24). A turno i bambini ripetono questi movimenti sulla finta dentatura. Sarebbe utile inventare una filastrocca da recitare o una breve canzoncina della durata di due minuti circa che permetta al bambino di memorizzare tutti i passaggi.

"Per pulire bene i denti conta fino a centoventi..."

"Tre dentini alla volta, con pazienza proprio molta, spazzolo bene dal rosa al bianco, senza essere mai stanco..." "Sono lo spazzolino da denti, ti prego non far complimenti. Usami pure tre volte al giorno, sopra, sotto e tutto intorno. Per amor di pulizia io la placca spazzo via..."

Alla fine dell'incontro i bambini vengono invitati a **portare gli spazzolini** da casa per sperimentarne l'utilizzo, per verificarne le condizioni ed eventualmente consigliare la sostituzione di quelli consumati o di dimensioni sbagliate. In questa occasione i bambini vengono accompagnati a lavarsi i denti e vengono così verificate le nuove abilità acquisite. Fate applicare un segno di riconoscimento sullo spazzolino: un adesivo o il nome col pennarello. Questo è molto utile quando i bambini si lavano i denti a scuola o frequentano colonie estive. Segnate su un cartellone quanti bambini lavano i denti due o più volte al giorno per una settimana all'inizio dell'anno e una settimana alla fine. Questa indagine è utile per **verificare** il raggiungimento degli obiettivi comportamentali.

#### Giocare

Giocare aiuta a ricordare. Fate con i bambini il gioco del giornalista: i bambini a turno si intervistano sull'igiene orale. Raccogliete le risposte o i disegni su un finto giornale/cartellone. Gioco dello spazzolino e dei batteri: i bambini sono i batteri che si nascondono dappertutto specie negli angolini; la maestra o un altro bambino ha uno spazzolino finto (di cartone) e cerca di trovarli e di toccarli; i bambini toccati si trasformano in dentini puliti e vanno a fare un girotondo.

Fate riconoscere tra tanti spazzolini nuovi uno spazzolino rovinato.

I bambini possono costruire dei burattini molto semplici con dei sacchetti di carta. Un burattino fatto con una calza sembra vivo. Infila la mano nella calza. Fai la bocca spingendo la stoffa tra il pollice e le dita. Aggiungi occhi, naso e capelli. Racconta una storia per insegnare quali cibi preferire e quando lavarsi i denti.



Chiedete la collaborazione dei genitori affinché stimolino i bambini a lavarsi i denti almeno 2 volte al giorno, verifichino che lo facciano in modo corretto e che lo spazzolino sia in buono stato.



### Per saperne di più

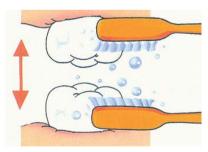
### La placca batterica

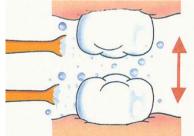
Lo scopo dell'igiene orale è la rimozione dei residui alimentari e della placca batterica. Non bisogna confondere queste due azioni: i primi possono essere almeno parzialmente rimossi sciacquando la bocca, la placca invece rimane. È pure essenziale sapere che la placca batterica si forma nei punti di ristagno dei residui alimentari, i quali forniscono il supporto di zucchero per il suo sviluppo. Un aiuto molto valido per l'individuazione della placca è la sua colorazione con gli appositi rivelatori in pastiglie. A scuola l'insegnante potrà masticare una pastiglietta rivelatrice di placca o farne provare una piccola parte (1/4 di compressa) ai bambini che lo desiderano. La placca più recente si colorerà di rosso, quella meno recente di blu. Con lo spazzolino si provvederà ad asportare la placca resa visibile.

### Come si usa lo spazzolino

Per spazzolare bene i denti è necessario assumere una posizione comoda, s'inizia appoggiando lo spazzolino un po' inclinato sull'attaccatura dei denti, poi lo si fa scorrere dalla gengiva verso la punta dei denti. Per essere chiari con i bambini è bene spiegare di passare lo spazzolino dalla parte rosa (la gengiva) alla parte bianca (il dente) sia in alto che in basso.

Naturalmente la pulizia verrà fatta anche nella parte interna dei denti in modo da togliere completamente e dappertutto gli eventuali residui alimentari. Bisogna pulire bene i solchi gengivali tra dente e dente, introducendovi le setole dello spazzolino e compiendo delle leggere vibrazioni. L'azione dello spazzolino viene aiutata dal dentifricio che è composto da polvere abrasiva, acqua o glicerina, detergenti schiumogeni, essenze profumate e farmaci. Il fluoro è contenuto nella maggior parte dei dentifrici. Ricordiamo che sono tre i "punti difficili": il colletto del dente, i solchi delle superfici masticanti e gli spazi interdentali. Ecco dunque l'importanza del filo interdentale che completa l'azione dello spazzolino per rimuovere la placca dagli spazi tra un dente e l'altro. Nella scuola dell'infanzia il filo può essere mostrato ai bambini più grandi che possono provare a utilizzarlo a casa.







### Quale spazzolino scegliere

Lo spazzolino per essere idoneo, deve avere una testa piccola, con setole corte e rade, disposte a ciuffi, altrimenti è impossibile raggiungere tutti i denti, compresi i molari più arretrati. Quando le setole sono storte o piegate lo spazzolino deve essere cambiato.



Nel guarto incontro l'attenzione viene rivolta al controllo dei denti.

Il controllo deve essere fatto regolarmente dai genitori e periodicamente dal pediatra e/o dal dentista.

Pediatra e dentista sono amici che ci aiutano a restare sani dandoci dei buoni consigli, ma possono anche aiutarci a guarire quando siamo malati.



### Gli obiettivi educativi

### Sapere

Sapere che il dente "Re" è il primo molare permanente Sapere che il dentista può prevenire la carie attraverso la "sigillatura" dei molari Sapere che la carie si può curare

### Saper fare

Riconoscere come si presenta una carie

### Saper essere

Controllare la propria bocca Non avere paura del dentista

#### Strumenti educativi

#### Raccontare e discutere con i bambini

Continuate la storia di Paolino:

"Paolino ha tanto mal di denti e la mamma lo accompagna dal dentista. Il dentista gli spiega che il dolore è provocato da un buchino nero nel dente. Il buchino è stato scavato dai batteri che ci sono nella bocca. Dice che per fortuna non è troppo tardi e che il dentino si può curare: deve essere ripulito dai batteri e chiuso con il cemento. Paolino acconsente.

Il dentino è curato, ma Paolino chiede cosa fare per mantenere i denti sani.

Il dentista spiega a tutti i bambini i 4 pilastri della prevenzione".

Cosa avrebbe potuto fare Paolino per evitare di avere una carie? I bambini vengono incoraggiati a parlare della propria esperienza con il dentista.

### Stimolare l'osservazione

I bambini vengono incoraggiati a controllare i propri denti davanti a uno specchio e a segnare su un foglio i piccoli buchi neri che necessitano di essere curati.

### **Sperimentare**

Fate contare i denti da latte. Se sono più di 20 significa che sono già spuntati (nei più grandicelli) i "denti Re" cioè i primi molari permanenti, i denti più importanti nella bocca di un bambino della loro età. Questi denti vanno "curati" con particolare attenzione: lavati accuratamente, controllati e protetti dal dentista con un'apposita sigillatura che impedisce la formazione della carie.

**Trova il dente "Re":** si comincia a contare i denti a partire dal centro (linea mediana tra gli incisivi) e si procede verso il lato. Troveremo così due incisivi nell'arcata superiore destra, un canino da latte, due molari da latte e intorno ai 5-6 anni può spuntare il sesto dente: il dente "Re" ovvero il primo molare permanente.

### **Giocare**

Nel "gioco del dentista" i bambini mimano a turno ora il paziente, ora il dentista: un bambino (il paziente) siede su una sedia, mentre il compagno (il dentista) gli sta di fronte, esaminando la sua dentatura e indicando le eventuali carie. Su un cartellone che porta il disegno della dentatura da latte i bambini segnano le carie riscontrate ai compagni. Attraverso questo gioco il bambino è coinvolto in prima persona nella ricerca della carie e nello stesso tempo il dentista non viene più vissuto come un intruso o uno sconosciuto, ma il suo ruolo appare ben chiaro come quello di colui che aiuta e protegge.



### In famiglia

Chiedete la collaborazione dei genitori affinché controllino i denti dei propri bambini.

### 🧶 Per saperne di più

#### Quando andare dal dentista

Il rischio carie è presente in modo variabile nei bambini. È compito del pediatra individuare i bambini ad alto rischio e indirizzarli dal dentista.

### Cosa può fare il dentista

Il dentista controlla che il bambino sappia come lavarsi i denti e valuta gli interventi preventivi e curativi necessari, ad esempio l'utilizzo di "vernici" al fluoro, la sigillatura o la cura delle carie.

### Che cos'è la sigillatura

Sulle superfici dei molari sono presenti dei solchi che sono spesso ricettacolo di batteri. In occasione della visita, il dentista o l'igienista li sigillerà mediante una resina protettiva.



#### Il libro della salute della bocca

I bambini vengono incoraggiati a **disegnare** e rappresentare le esperienze vissute durante gli incontri: la propria bocca, la visita dal dentista, i cibi cariogeni, la sedia della prevenzione, gli strumenti per la prevenzione ecc.

### Tenerone e Coccolina

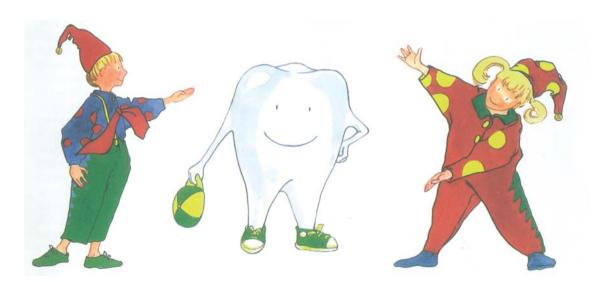
In appendice potete trovare la storia di "Tenerone, Coccolina e gli amici dei denti". Gli insegnanti possono raccontare la storia e fotocopiare i disegni presenti da far colorare ai bambini.

Tutti i lavori dei bambini verranno fascicolati per costituire il "Libro della salute della bocca" da portare a casa alla fine della scuola dell'infanzia.

### Una festa finale

Una festa con mostra-esposizione dei lavori finali può rappresentare un momento di incontro con i genitori e il giusto coronamento di un percorso di crescita così importante per i bambini e le famiglie. La festa potrà avere le caratteristiche di coerenza già illustrate nel capitolo "Seconda Unità: l'alimentazione".

È utile illustrare il lavoro svolto attraverso disegni, poster e se possibile anche con fotografie o videofilmati che riprendano i bambini nelle varie attività.



### LAVARE I DENTI A SCUOLA

### Far lavare i denti ai bambini a scuola è molto utile per i seguenti motivi:

- l'utilizzo dello spazzolino e del dentifricio dopo ogni pasto è di provata efficacia per la prevenzione delle carie
- le nozioni apprese vengono messe in pratica quotidianamente e si trasformano in comportamenti protettivi per la salute.

### Lavare i denti a scuola

La possibilità di trasmettere malattie infettive attraverso l'uso dello spazzolino esiste, per questo motivo è necessario affrontare il problema con attenzione. Abituare il bambino a saper riconoscere il proprio spazzolino e a essere convinto di non usare mai quello di un altro, lo prepara ad affrontare situazioni di convivenza al di fuori della famiglia. Lavare i denti a scuola può anche rappresentare una gratificazione che il bambino ottiene quando è abbastanza grande e responsabile per farlo, significa "entrare a far parte del mondo dei grandi".

Riportiamo le indicazioni elaborate negli Stati Uniti dal Centro per il Controllo delle Malattie Infettive, sull'uso dello spazzolino nelle scuole:

"Basta utilizzare semplici precauzioni igieniche, per ottenere tutti i benefici che derivano dall'uso dello spazzolino per la pulizia dei denti. Questi benefici, incluso il fatto di impostare nei bambini abitudini salutari e durature, giustificano il continuo sforzo per il miglioramento dei programmi di igiene dentale nelle scuole.

Gli spazzolini da denti possono venire contaminati da sangue e saliva, che potenzialmente possono trasmettere infezioni. Nelle scuole, le corrette norme igieniche unitamente al buon senso, sono considerazioni importanti per guidare l'uso e la conservazione degli spazzolini.

Pertanto si raccomanda:

- ogni bambino deve avere il proprio spazzolino contrassegnato chiaramente e in modo inconfondibile.
   Ogni scambio deve essere evitato. Il dentifricio verrà distribuito nella dimensione di un pisello, sullo spazzolino asciutto o su un pezzetto di carta da cucina;
- dopo l'utilizzo lo spazzolino deve essere sciacquato in acqua corrente e deve poter asciugare all'aria in posizione verticale, conservato in modo da non venire a contatto con altri spazzolini. I bicchieri di carta utilizzati dai bambini per sciacquarsi dopo aver spazzolato i denti, dovranno essere eliminati;
- qualora uno spazzolino fosse contaminato dal contatto con un altro spazzolino dovrà essere eliminato
  e sostituito; gli spazzolini non vanno pertanto mai recuperati attraverso tentativi di sterilizzazione;
  le operazioni di pulizia dei denti devono essere sempre supervisionate affinché gli spazzolini non
  vengano scambiati".

Non fatevi scoraggiare dalla difficoltà di far lavare i denti ai bambini a scuola. Se questo per voi risulta un ostacolo insormontabile, chiedete un parere agli operatori del Servizio di Medicina Preventiva nelle Comunità del vostro distretto. Sapranno come consigliarvi.

**Non rinunciate a svolgere il programma** per questo. Le difficoltà si superano un po' alla volta e grazie alla collaborazione di tutti. Potrete affrontare questa attività anche l'anno successivo.

Se siete convinti che lavare i denti a scuola sia una cosa molto utile per i vostri bambini, allora i consigli di questi esperti possono esservi utili.

- Applicate il nome del bambino su ogni spazzolino. I nomi plastificati si possono facilmente scrivere con una macchinetta DYMO o con un pennarello indelebile.
- Fate lavare i denti ai bambini a gruppetti di 3-4 per volta, ognuno al proprio lavandino e supervisionati da un insegnante
- Mettetevi d'accordo con il/la collega di un'altra classe e fate a turno; mentre i bambini delle due classi giocano in salone dopo il pranzo con un insegnante, l'altro/a chiama i suoi bambini a gruppetti di 4 e li sorveglia mentre si lavano i denti.
- Organizzate il bagno con delle mensole alte, fuori dalla portata dei bambini e consegnate gli spazzolini solo al momento dell'utilizzo; lasciate asciugare gli spazzolini distanziati tra loro in appositi bicchierini o in una rastrelliera fissa e riponeteli successivamente negli appositi contenitori individuali.

Vi preghiamo di segnalare al Servizio di Medicina Preventiva nelle Comunità della vostra ASL i problemi e le eventuali soluzioni trovate, mediante l'apposita scheda che troverete alla fine del manuale.



### VALUTAZIONE

Ogni progetto deve avere una valutazione, questo permette di capire se si sta procedendo in modo corretto, se gli sforzi danno dei risultati misurabili, se è necessario apportare qualche modifica.

La valutazione del progetto viene fatta da insegnanti e ASL con le seguenti modalità:

- **1.** Valutazione degli insegnanti sull'acquisizione degli obiettivi educativi da parte dei bambini della propria classe: attraverso le schede di verifica degli obiettivi comportamentali raggiunti.
- **2.** Valutazione dell'andamento del progetto da parte degli operatori sanitari del Servizio di Medicina Preventiva di Comunità: attraverso la scheda di valutazione annuale in appendice.

### Le schede per la valutazione del progetto

**1. Le quattro schede di valutazione** dei comportamenti sono utilizzate per valutare il raggiungimento degli obiettivi educativi da parte degli alunni, ma possono essere usate anche nel corso dell'anno più volte e tabulate su un cartellone per stimolare i bambini a migliorare.

Griglie simili possono essere elaborate anche per gli altri obiettivi.

La rilevazione deve essere effettuata all'inizio e alla fine dell'anno.

Quattro schede per la valutazione degli obiettivi educativi/ comportamentali

- 1. Questa settimana hanno lavato i denti due volte al giorno
- 2. Questa settimana hanno assunto il fluoro in compresse
- 3. Questa settimana hanno mangiato la frutta a merenda
- 4. È già andato dal dentista almeno una volta.
- 2. La scheda di valutazione annuale per la ASL deve essere compilata da un insegnante per ogni classe che ha svolto il programma e inviata al Servizio di Medicina Preventiva o al distretto della ASL di competenza al termine dell'anno scolastico.

Gli insegnanti che hanno partecipato al programma possono richiedere alla ASL un attestato di partecipazione al progetto di educazione alla salute "I denti, un bene prezioso".

### **BIBLIOGRAFIA**

- 1. Where there is no dentist, M. Dickson Hesperian Foundation, PO Box 1692, Palo Alto, California
- 2. Helping Health Workers Learn, D. Werner and B. Bower, Hesperian Foundation, PO Box 1692, Palo Alto, California
- 3. Tutto su di me: guida per l'insegnante, Centro Sperimentale per l'Educazione sanitaria, Università degli Studi di Perugia
- 4. Selezione dal libro dei denti, L. Strohmenger e F. Bergese, ed. Novartis 1997
- Young people and substance use: a manual. Create, use and evaluate educational materials and activities,
   M. Monteiro, WHO/HSC/SAB/99.3, Mentor Foundation
- 6. The World Oral Health Report 2003, WHO/NMH/NPH/ORH/03.2
- 7. Sito Internet dell'Istituto Superiore di Sanità: www.epicentro.iss.it/problemi/cavo\_orale.htm
- 8. Sito Internet del Center for Disease Control and Prevention, US: http://www.cdc.gov/oralhealth
- 9. Guida pedagogica. J.J. Guilbert, OMS, HMD/76.1, Armando Editore

### SCHEDE DI VALUTAZIONE

### Scheda di valutazione annuale

(Compilare una scheda per ogni classe)

Nome della scuola		Sezi	one Anno s	colastico
Comune di		( ) ASL	_ di appartenenza: .	
Nome delle Insegnant	i di classe che ha	inno condotto	il programma:	
1. Il progetto è inserito	o nel Piano per l'C	Offerta Forma	tiva della Scuola?	SI 🗌 NO 🗌
2. Gli insegnanti hann	o visionato la vide	eocassetta all	egata al manuale?	SI 🗌 NO 🗌
3. I genitori sono stati	informati del prog	gramma?		SI 🗌 NO 🗌
4. Su quale fascia di k	pambini è stato co	ondotto l'inter	vento nella Sua cla	sse?
di 3 anni 🗌	di 4 a	anni 🗌	di 5 anni 🗌	]
5. Quali unità sono sta	ate svolte nell'ann	no scolastico?	)	
1 🗌	2 🗌	3 🗌	4 🗌	
6. Le Unità che non s	ono state svolte, v	verranno svol	te successivamente	e?
<b>SI</b> , negli anni	successivi 🗌	NO, non v	verranno svolte	
7. Secondo Lei, i bam	nbini hanno raggiu	ınto gli obietti	ivi pedagogici propo	osti per queste unità?
1° Unità:	meno del 50	% 🗌 5	0% o oltre □	non valutati 🗌
2° Unità:	meno del 50	% 🗌 5	0% o oltre □	non valutati 🗌
3° Unità:	meno del 50	% 🗌 5	0% o oltre □	non valutati 🗌
4° Unità:	meno del 50	% 🗌 5	0% o oltre □	non valutati 🗌
8. I bambini hanno pr	ovato a lavarsi i de	enti durante l	'unità 3?	
SI 🗌	NO 🗌			
9. I bambini si lavano	abitualmente i de	nti a scuola?		
SI, i bambin	i di 3 anni 🗌	s	I, i bambini di 4 aı	nni 🗌
SI, i bambin	i di 5 anni 🗌	N	0 🗆	
10. Come valuta il pro	gramma?			
molto buone	<b>)</b>	soddisfa	cente 🗌	
poco soddis	sfacente	non sodo	lisfacente	
11. Avete osservazion	ni o suggerimenti	sul programr	na svolto?	
data			firma dell'ins	egnante di classe

### Questa settimana hanno lavato i denti due volte al giorno

Settimana di valutazione dell'igiene orale: compilare una scheda per ogni classe all'inizio dell'anno scolastico e alla fine per valutare gli eventuali miglioramenti; la scheda può essere esposta in classe per incoraggiare i bambini a migliorarsi.

Chiedere ai bambini se hanno lavato i denti al mattino e alla sera del giorno precedente (ad esempio: il lunedì si chiederà della domenica, il martedì si chiederà del lunedì, ecc.)

	ı		1	1
Giorno	Bambini presenti	Nella giornata precedente quanti bambini hanno lavato i denti due volte al giorno?	Totale	Percentuale
DOMENICA				
LUNEDI'				
MARTEDI'				
MERCOLEDI'				
GIOVEDI'				
Comune:		(_) Nome Scuola		
classe:	data:			
ASL di appartene	nza:			

### Questa settimana hanno assunto il fluoro in compresse

Settimana di valutazione dell'assunzione di fluoro: compilare una scheda per ogni classe all'inizio dell'anno scolastico e alla fine per valutare gli eventuali miglioramenti.

Chiedere ai bambini se hanno assunto la pastiglietta di fluoro alla sera del giorno precedente (ad esempio: il lunedì si chiederà della domenica, il martedì si chiederà del lunedì, ecc.)

Giorno	Bambini presenti	Nella giornata precedente quanti bambini hanno assunto il fluoro a casa?	Totale	Percentuale
DOMENICA				
LUNEDI'				
MARTEDI'				
MERCOLEDI'				
GIOVEDI'				
Comune:		() Nome Scuola		
classe:	data:			
ASL di appartene	nza:			

### Questa settimana hanno mangiato la frutta a merenda

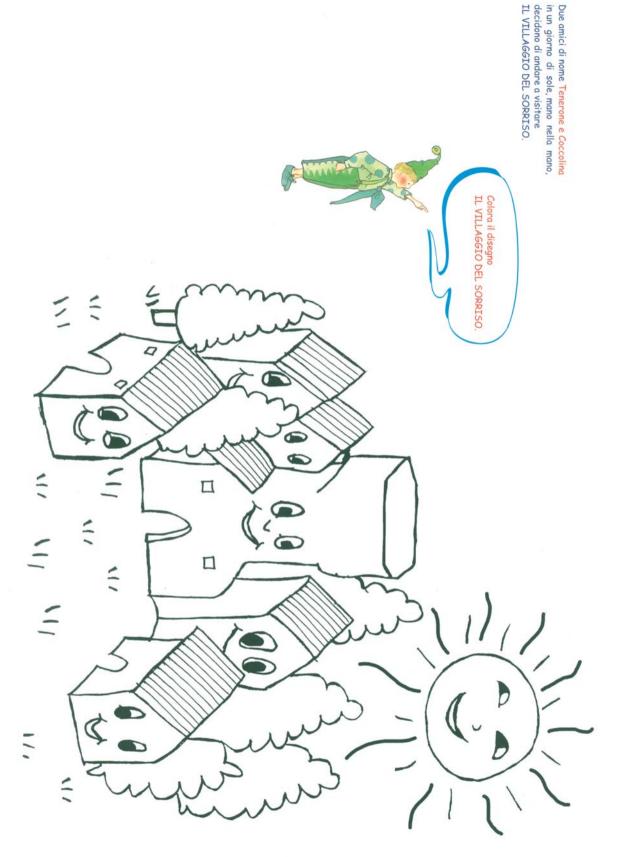
Settimana di valutazione del consumo di frutta a merenda: compilare una scheda per ogni classe all'inizio dell'anno scolastico e alla fine per valutare gli eventuali miglioramenti; la scheda può essere esposta in classe per incoraggiare i bambini a migliorarsi. Chiedere ai bambini se hanno mangiato un frutto intero o una spremuta senza zucchero (non un succo di frutta confezionato) a merenda del giorno precedente (ad esempio: il lunedì si chiederà della domenica, il martedì si chiederà del lunedì, ecc.)

Giorno	Bambini presenti	Nella giornata precedente quanti bambini hanno consumato frutta a merenda?	Totale	Percentuale
DOMENICA				
LUNEDI'				
MARTEDI'				
MERCOLEDI'				
GIOVEDI'				
		(_) Nome Scuola		
classe:	data:			
ASL di appartene	nza:			

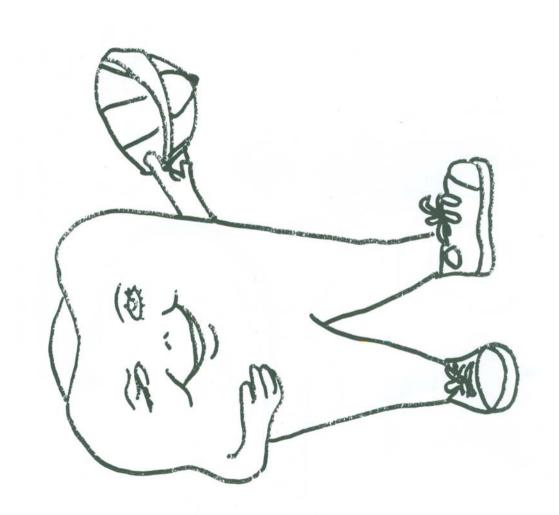
### E' già andato dal dentista almeno una volta?

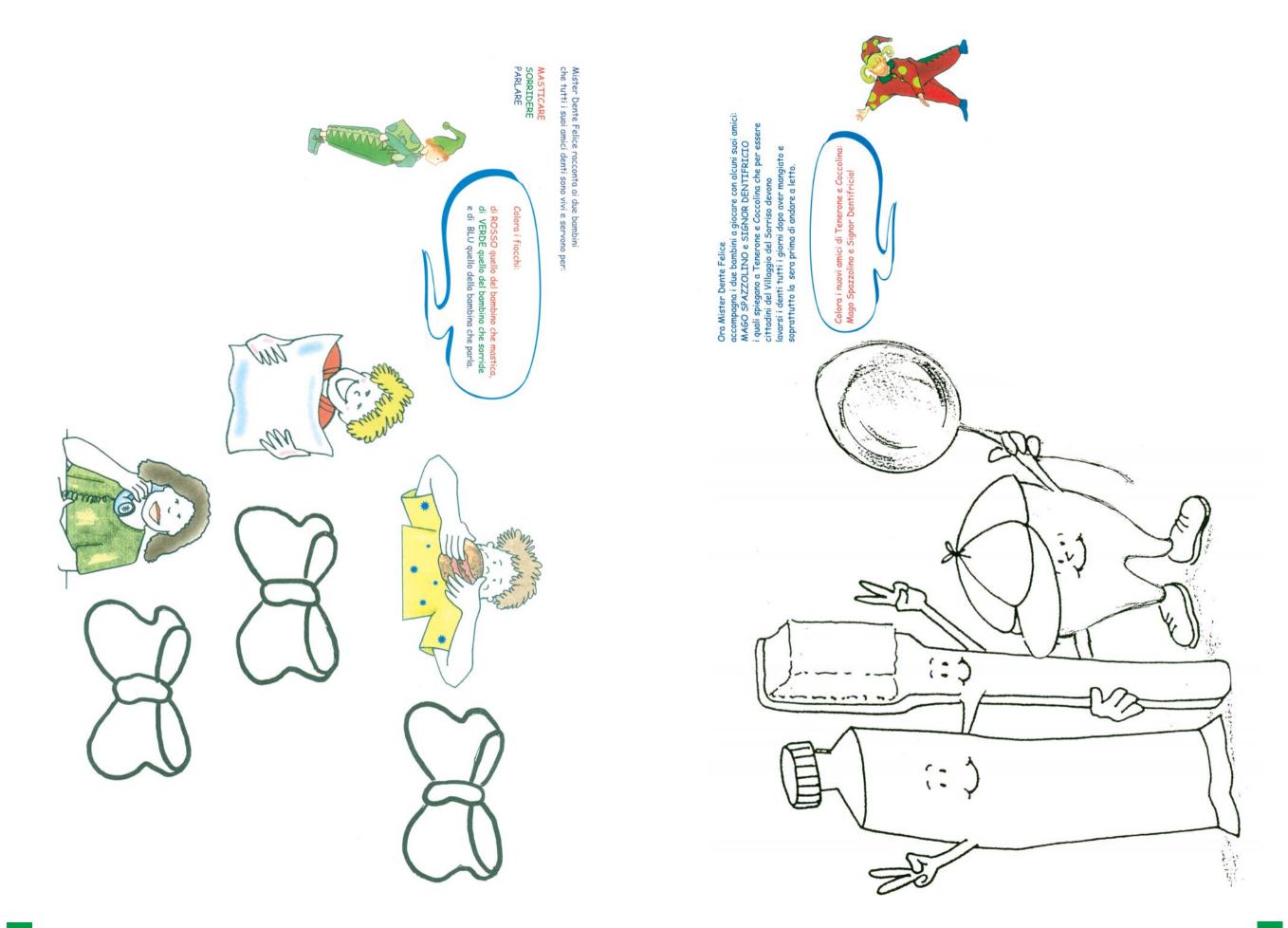
ASL di appartenenza: .....

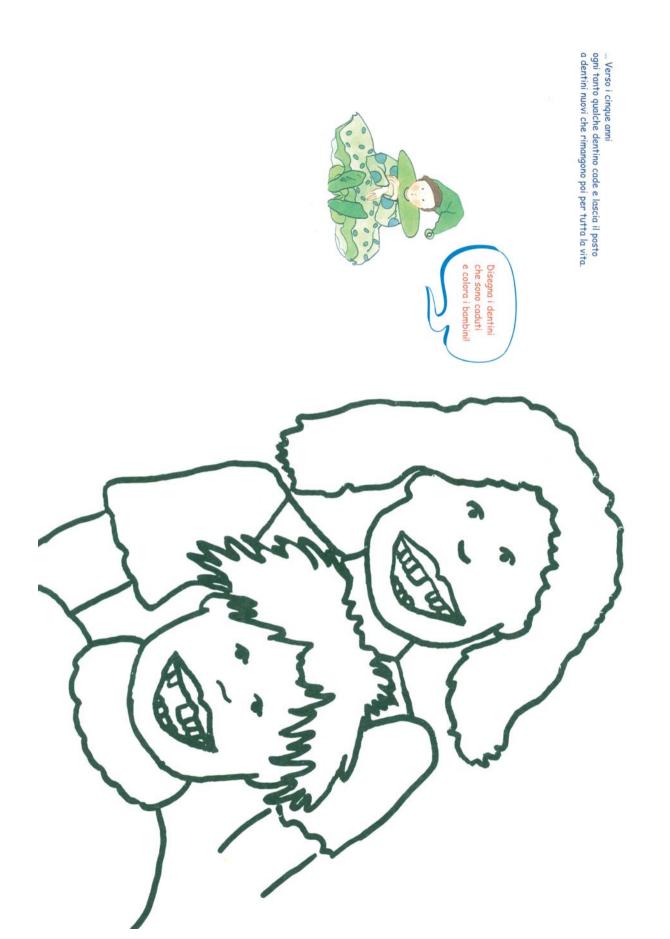
Data	Bambini presenti	Bambini che sono andati dal dentista almeno una volta	Totale	Percentuale
Compilare una volta all'inizio dell'anno e una volta alla fine.				
Comune:() Nome Scuola				
classe:data:				

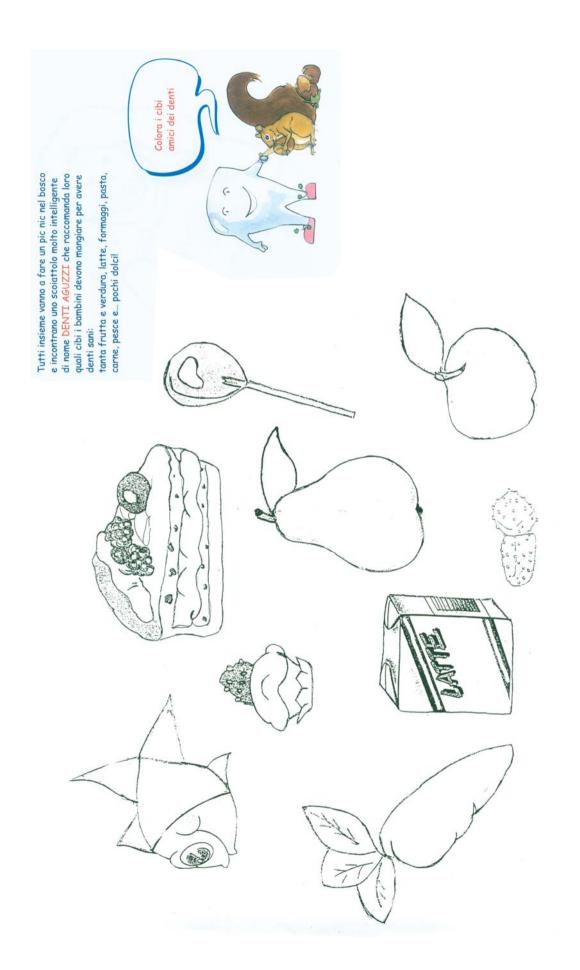


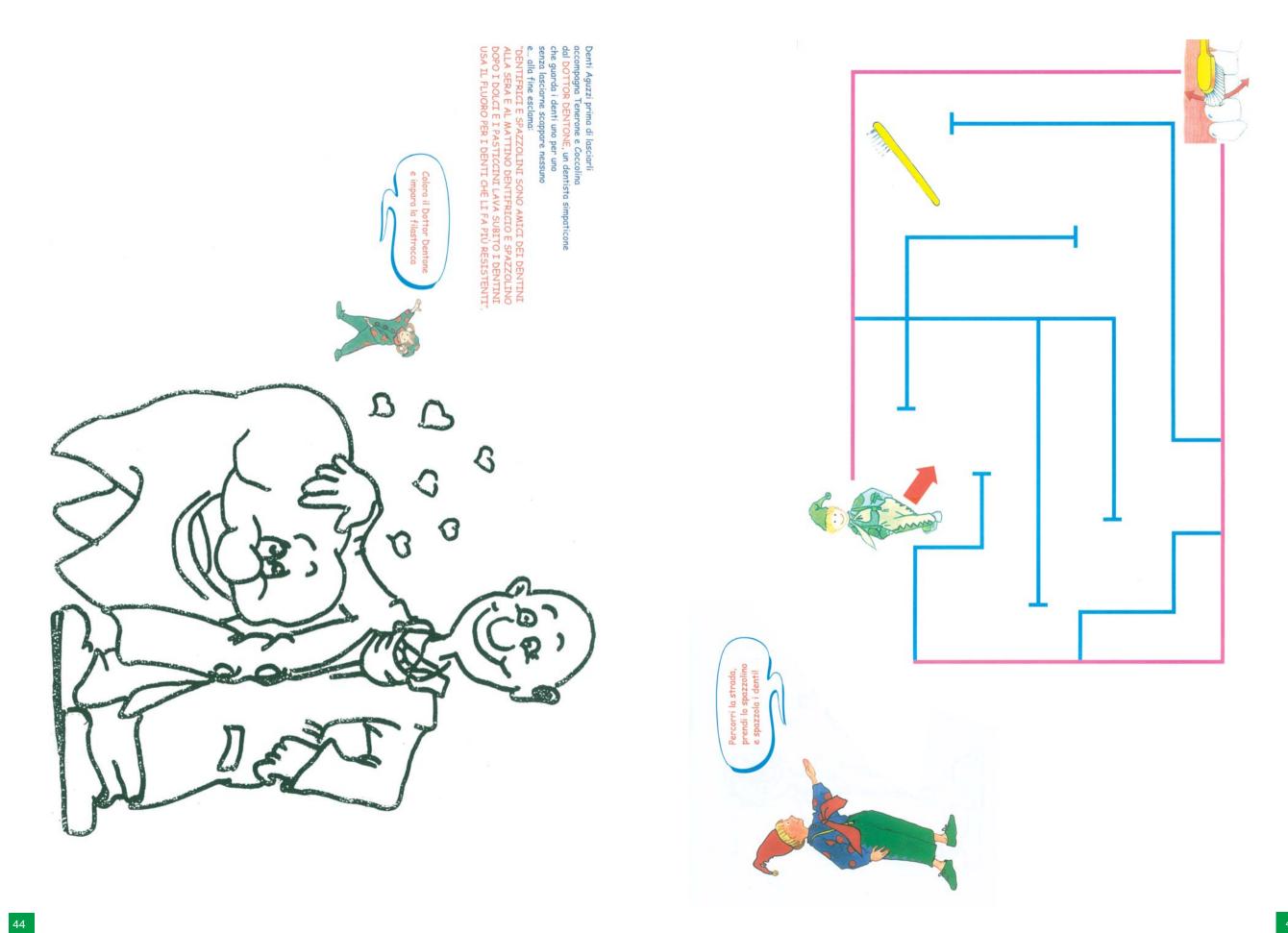
Nel Villaggio del Sorriso
Tenerone e Coccolina si accorgono
che tutti i bambini sorridono felici e contenti.
Proseguendo nel loro viaggio,
incontrano MISTER DENTE FELICE,
sempre bianco e splendente. Colora MISTER DENTE FELICE

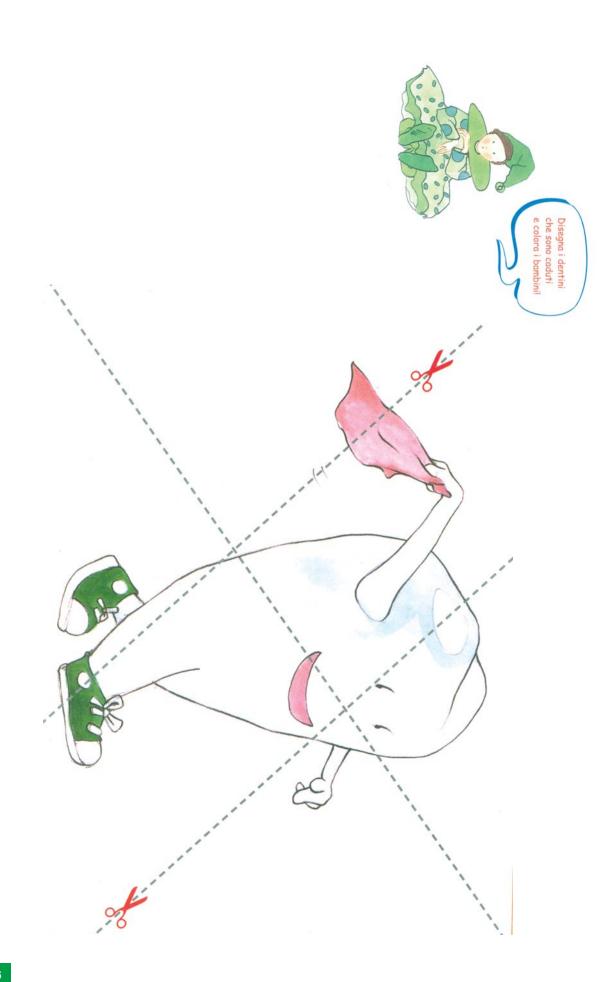














### Direzione Generale Sanità

Struttura Piani e Programmi www.sanita.regione.lombardia.it

Call Center **840.000.006** 

Televideo di RAI 3 pp. 530-535