Azienda Sanitaria Locale
provincia di Sondrio

RegioneLombardia

Igiene alla persona e igiene orale

INTRODUZIONE

Il programma è costituito da un percorso didattico che fornisce tutte le informazioni necessarie per lo svolgimento del modulo ed è collegato ad azioni suggerite e a schede didattiche/esercizi contenuti nella cartella "Schede didattiche".

Nella cartella "Giochi" sono inserite alcune attività ludiche collegate al modulo.

Nella cartella "Verifiche" sono suggeriti alcuni strumenti per la verifica degli obiettivi educativi.

Nella cartella "Lavori delle scuole" sono riportati i lavori che è stato possibile inserire elaborati dagli alunni negli anni scolastici precedenti.

Nella cartella "Dati epidemiologici" sono riportati alcuni dati sulla diffusione della carie in provincia di Sondrio

INDICE

L’IGIENE PERSONALE

UNITA’ DIDATTICA A: La salute un bene prezioso
Capire l’importanza del concetto di salute e di malattia

UNITA’ DIDATTICA B: L’igiene personale
Cenni storici
Cosa sono i germi
Prevenire le infezioni
Scheda di approfondimento (pediculosi)

LA SALUTE ORALE

I denti:
quanti sono, tipologia e funzioni, struttura
La carie:
Come, dove e perché si forma
La sedia della prevenzione

1) Pulizia dei denti: quando e come

2) Fluoro: come e perché
3) Controllo da dentista: quando e quanto
4) Alimentazione: cosa e quando

TRAUMI DENTALI: Cosa fare in caso di….

La salute …un tesoro prezioso

Se proviamo a chiedere in giro “che cos’è la salute?” nella maggior parte dei casi si ottiene la risposta che essa è il contrario della malattia, ovvero nell’immaginario comune il concetto che prevale è che “si è sani quando non si è malati”.
E’ importante far capire ai bambini, fin da piccoli, che la salute è un bene prezioso che deve essere tutelato e promosso. Per questo la parte iniziale dell’attività deve essere dedicata al concetto di salute, alla sua importanza e soprattutto a spiegare ai bambini quali sono le buone abitudini che possono concorrere al mantenimento di essa.
La salute, intesa non solo come assenza di malattia, ma nel suo concetto più ampio, di benessere fisico, psichico e sociale, dipende molto spesso dalle nostre scelte e dal nostro stile di vita. Pertanto essa diventa un bene che va difeso giorno per giorno, attraverso delle semplici regole da seguire con costanza e continuità, regole e comportamenti che, se acquisiti fin da piccoli, potranno evitarci molti guai in futuro. E’ importante, allora, spiegare e far comprendere che spesso la salute dipende da NOI stessi.

Per introdurre il concetto di “SALUTE” può essere utile ricorrere alla visione di una videocassetta, ad una storia, al racconto di un’esperienza, a come ci si sente quando si è malati, ad una fiaba, ad un gioco.

Tra le varie attività, si suggerisce la lettura della fiaba “Lo scienziato e il tesoro” tratta dal libro “…E vissero sempre in salute e contenti”. Manuale di educazione alla salute con le favole per insegnanti e genitori di A. Pellai e P. Castelli (ed. F. Angeli/Le comete).
Questa favola aiuta a comprendere che il livello del proprio benessere personale può crescere o diminuire in base ai comportamenti agiti.
Al termine della fiaba o di altre attività è opportuno sviluppare una discussione tra i bambini, facendoli riflettere sui contenuti e sull’importanza degli stili di vita sani, in particolare lavarsi, alimentarsi in maniera equilibrata, fare esercizio fisico, non fumare.

LO SCIENZIATO E IL TESORO

(Liberamente tratta da "...E vissero sempre in salute e contenti" di A. Pellai e P. Castelli).

C'era una volta uno scienziato molto curioso. La sua passione era viaggiare in luoghi lontani e misteriosi, fare nuove esperienze e andare alla ricerca di nuove scoperte.
Durante un viaggio in una terra lontana si trovò ad ascoltare una mamma che raccontava una storia ai suoi bambini. La mamma parlava di un'isola misteriosa, nascosta da qualche parte in cielo, che ogni bambino possiede.
Secondo questa storia ogni bambino ha un'isola in cielo e la cosa meravigliosa è che si tratta di un'isola del tesoro.
Tutti Voi, quindi, avete da qualche parte nel cielo la Vostra isola e il Vostro tesoro.
Lo scienziato rimase molto meravigliato da questa storia e subito decise di voler fare un viaggio spaziale alla ricerca delle isole con il tesoro di tutti i bambini del mondo. La missione non era facile. Occorreva costruire un missile interstellare. Per molti mesi lo scienziato lavorò senza riposo nel suo laboratorio, finchè una mattina tutto fu pronto per la grande partenza. La rampa di lancio del missile venne sistemata nel parco della vicina scuola elementare e, la mattina seguente, lo scienziato partì per lo spazio mentre tutti i bambini della scuola lo salutavano dalle finestre gridandogli "Buon viaggio scienziato e torna presto con il nostro tesoro".
Lo scienziato viaggiò per giorni e giorni fra stelle, comete e pianeti sconosciuti, finchè una mattina.....dal finestrino del suo missile vide una grandissima distesa di tante piccole isole, ciascuna con un cartello che stava ad indicare il nome del bambino a cui apparteneva.
Lo scienziato allora atterrò su una di queste isole e indovinate un pò cosa fece? Proprio così...incominciò a cercare il tesoro!! Scava qui, scava là un giorno trovò sotterrato un grande forziere. "Ecco finalmente il tesoro" pensò subito lo scienziato. Immediatamente portò alla luce il forziere e cominciò ad osservarlo. Sul coperchio lesse un nome:Luca: "guarda un po' il nome del figlio del mio vicino di casa" pensò lo scienziato.
Alzato il coperchio del forziere lo scienziato notò una cosa molto strana: dentro il forziere c'era una specie di luce ballerina, a volte si alzava e a volte si abbassava. Sembrava cioè che in alcuni momenti Luca diventasse più ricco e in alcuni momenti più povero di quel tesoro.
"Come mai può succedere questo strano fenomeno? Che tesoro magico è mai quello che ho trovato?" si chiese lo scienziato e volle andare fino in fondo alla questione cominciando a fare qualche ricerca. Pensa e ripensa costruì un binocolo interspaziale e cominciò ad osservare Luca. D'improvviso una geniale intuizione gli attraversò la mente "Quel tesoro che ogni bambino possiede è la salute".

Vuoi sapere come ha fatto lo scienziato a scoprirlo?
Lo scienziato ha cominciato ad osservare che tutte le volte che Luca mangia cibi nutrienti e sostanziosi nella giusta quantità, fa il bagno, si lava i denti, fa movimento, il suo tesoro aumenta di livello nel forziere. Inoltre lo scienziato ha osservato che quando Luca si dimentica di lavarsi, oppure mangia troppe caramelle, oppure sta troppo davanti alla televisione, o dimentica di spazzolarsi i denti, il suo tesoro diminuisce ed è come se il bambino diventasse più povero di quel tesoro. Certo perché quel tesoro, come ha intuito lo scienziato, è la salute che può aumentare o diminuire a seconda di come ci comportiamo.

Azioni:

Esercizio 1: commentare la fiaba con i bambini ed invitarli a fare un disegno a piacere nel quaderno della salute che richiami la fiaba.
Esercizio 2: collocare sotto la faccia che ride i comportamenti che fanno bene alla salute (aumentano il tesoro) e sotto la faccia triste i comportamenti che fanno male alla salute (diminuiscono il tesoro). Si può anche predisporre un cartellone in classe oppure far compilare il quaderno della salute.
Costruire il "diario della salute" (settimanale) delle attività giornaliere invitando i bambini a impegnarsi ad adottare e registrare i comportamenti positivi (almeno 2 rilevazioni della durata di una settimana in un anno).

L’Igiene Personale

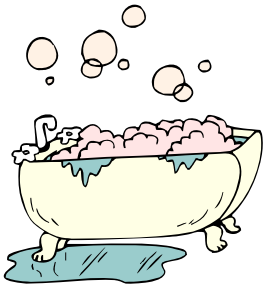
Salute è anche avere cura della propria persona e della propria igiene personale.
Eppure anche nelle popolazioni più civili una buona percentuale di persone non pratica un’igiene sufficiente e costante.
Molte persone adulte ignorano ancora oggi le regole fondamentali da seguire.

Azioni:
Può essere divertente ripercorrere con i bambini l’evoluzione del bagno e del lavarsi nel corso dello sviluppo dell’uomo e delle civiltà che si sono succedute nel corso della storia.
Farsi raccontare il bagno al tempo dei nonni/bisnonni.

CENNI STORICI

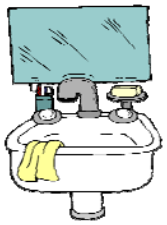
Gli uomini primitivi non usavano lavarsi. L’acqua, elemento essenziale per la vita, diventa strumento per l’igiene non molti secoli fa.
Nell’antichità per lavarsi si utilizzava solo l’acqua. Successivamente furono scoperti i bagni di vapore che hanno caratterizzato alcune civiltà come quella greca, etrusca e romana: a noi sono pervenuti molti resti, sia pittorici che architettonici, delle antiche terme e del rito del bagno. Bagni a varia temperatura, massaggi, unguenti profumati avevano un effetto purificatore.
Questa usanza comincia a scomparire durante il Medioevo e soprattutto nel Rinascimento: allora si tralasciava la cura del corpo in favore di quella dell’anima e le più elementari norme igieniche erano quasi sconosciute o raramente attuate. Infatti secondo le teorie dell’epoca l’acqua penetrava attraverso i pori della pelle causando la trasmissione delle malattie infettive. In questo periodo si usava un panno pulito per strofinare le parti visibili del corpo e il bagno era sostituito dal cambio frequente degli abiti. Alcune regine si vantavano di fare il bagno ogni tre mesi e solo se ce n’era bisogno. Ovviamente si sprecavano i profumi.
Solo nel XIX secolo cominciarono a diffondersi le bacinelle per lavarsi e successivamente la stanza da bagno di concezione inglese (con gabinetto, bidè, lavabo e vasca).
In Italia fino agli anni 50 fare il bagno era problematico in quanto le case erano prive di impianti di riscaldamento e di stanze da bagno. Il bagno si faceva in cucina e spesso la stessa acqua era utilizzata per più persone.

ALCUNE CURIOSITA'



Vasca da bagno: le prime di cui si ha notizia erano fatte di terracotta; sono state rinvenute in Mesopotamia e risalgono a più di 2000 anni avanti Cristo. Nel Medioevo erano costruite in legno e successivamente in zinco e ghisa. Bisogna aspettare i primi del 900 per avere vasche da bagno in ceramica simili a quelle dei giorni nostri.

Bidè: questo strumento utilizzato per lavare la parte bassa del corpo ha fatto la sua comparsa alla fine del 18° secolo ed era considerato un accessorio di lusso.



Lavandino: Ha fatto la sua comparsa all'inizio del 900 e deve il suo nome ad un verso di un Salmo che i sacerdoti recitano in latino durante la Messa all'atto del lavaggio delle mani ("*Lavabo inter innocentes manus meas: laverò le mie mani tra gli innocenti").*

Le docce moderne hanno preso origine da quelle impiegate a scopo terapeutico negli ospedali a partire dalla metà del 19° secolo.

La carta igienica è stata inventata negli Stati Uniti nel 1857, ma in Europa era considerata un bene di lusso e al suo posto si usava la carta di giornale.

Il sapone è composto da molecole dette "bipolari" costituite da una parte idrorepellente (che fissa i grassi) e da una parte idrofila (che è attratta dall'acqua). In tal modo il sapone cattura i grassi, ovvero lo sporco, lo stacca dalla pelle che viene eliminato dall'acqua con il risciacquo. Le prime formule per preparare il sapone sono state ritrovate su tavole dei Sumeri risalenti a 3000 anni avanti Cristo. Nel Medio Evo, le fabbriche di sapone erano diffuse in Spagna, a Parigi e in Italia. Il sapone di Marsiglia è diventato famoso a partire dal 17° secolo.

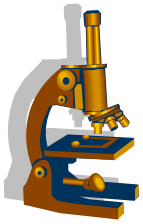
La parola shampoo deriva dall'India e fu introdotta in Europa dagli Inglesi.
Il fazzoletto in origine era destinato a tenere lontano le mosche e a detergere il sudore.

Lo spazzolino da denti ha cominciato a diffondersi all'inizio del 19° secolo. Documenti cinesi del XVI secolo riportano tracce di uno spazzolino fatto con setole vere disposte ad angolo retto rispetto al manico.

Il concetto dell'igiene personale non può prescindere dal parlare dei GERMI. Occorre spiegare che cosa sono, come si diffondono e cosa possono provocare.

I GERMI

Ci sono tante varietà di germi che hanno effetti diversi.
Gli agenti infettivi si dividono in due grandi categorie i VIRUS (es. quello del raffreddore o della varicella) e i BATTERI.



Sono di dimensioni così piccole che possono essere visti solo con il microscopio. Esistono due tipi di microscopi, quello ottico e quello elettronico. La differenza sta nel diverso potere di ingrandimento: quello elettronico consente anche di vedere i virus.
Non tutti i germi sono pericolosi per la salute dell'uomo; molti sono innocui ed alcuni anche estremamente utili (per es. i germi che servono a fare lo yogurt e i formaggi).
Ma in molti casi essi sono responsabili di malattie infettive come il raffreddore, l'influenza, il morbillo e tante altre.
Il nostro corpo è terreno fertile per i germi e l'arma più efficace per non essere aggrediti è cercare di evitarli, seguendo alcune semplici regole d'igiene.

BAGNO

Su tutta la nostra pelle ci sono sempre milioni di germi. Con acqua e sapone applicati regolarmente è possibile allontanarli in grande quantità e questo serve anche ad eliminare i cattivi odori.

Una corretta igiene prevede l'uso strettamente personale di alcuni oggetti come salviette, spazzolini da denti, pettini, indumenti, biancheria in genere.

PREVENIRE LE INFEZIONI

I nostri sistemi di difesa sono la pelle (o cute) e il sistema immunitario.

La pelle ricopre tutto il nostro corpo e rappresenta un'importante barriera di difesa non soltanto nei confronti dei germi, ma anche verso il freddo e il caldo, i traumi, l'umidità. La pelle è un organo vivo che si rinnova in continuazione. Il suo spessore (da 1 a 4 mm) varia a seconda delle parti del corpo. Confrontare ad es. lo spessore a livello delle piante dei piedi o del palmo delle mano con lo spessore a livello delle palpebre o delle labbra.

La pelle è costituita da 2 strati: uno superficiale detto EPIDERMIDE e uno più profondo detto DERMA. Qui si trovano due tipi di ghiandole quelle SEBACEE che secernono un grasso detto SEBO che garantisce alla pelle l'elasticità, e quelle SUDORIPARE che servono per la traspirazione cutanea. Questo meccanismo consente di mantenere costante la temperatura corporea sia durante uno sforzo fisico, sia quando fa caldo sia quando c'è la febbre.
Quando si suda si perde acqua e ci si bagna. Gli ambienti umidi favoriscono lo sviluppo dei germi; per questo è importante lavare le parti più umide del

nostro organismo (l'inguine, le ascelle, gli spazi tra le dita dei piedi e tutto il corpo dopo un'attività sportiva).
Il sistema immunitario rappresenta un valido nemico per le aggressioni dei germi (le cellule che lo costituiscono possono essere rappresentate come un esercito di sentinelle a difesa del nostro organismo).

Inoltre le vaccinazioni e gli antibiotici hanno radicalmente cambiato l'andamento delle malattie infettive nella popolazione. Spiegare che una volta le epidemie (colera, peste) potevano uccidere migliaia di persone in poco tempo.
Il vaccino è una sostanza che introdotta nel nostro organismo riproduce il meccanismo della malattia senza farci ammalare. Somministrato prima di contrarre la malattia, il vaccino mette il nostro sistema immunitario nella condizione di fabbricare degli elementi difensivi (gli anticorpi) che lo proteggono in caso di invasione da parte di quei germi responsabili della malattia stessa per la quale siamo vaccinati. In tal modo la vaccinazione ha permesso di far scomparire alcune gravi malattie.
Molte sostanze sono in grado di uccidere i germi. Tra queste sicuramente vanno annoverati gli antibiotici, farmaci capaci di uccidere i batteri, ma non i virus. Purtroppo con il tempo anche i microbi si sono evoluti e sono diventati resistenti ad alcuni antibiotici: per questo dobbiamo consumare queste medicine solo in caso di necessità.

I microbi sono ovunque. A temperatura ambiente il numero di batteri raddoppia ogni 15 minuti. Sul nostro corpo ce ne sono milioni. In particolare si trovano in abbondanza sulle nostre mani. E' importante, allora, insegnare ai bambini quanto è importante lavarsi le mani, soprattutto prima di mangiare, ogni volta che si va in bagno, al rientro in casa, dopo aver giocato all'aperto o dopo l'utilizzo di mezzi pubblici. Infatti quando si gioca o si toccano oggetti sporchi le mani si ricoprono di germi e possono farci ammalare. Inoltre i germi si nascondono anche nei vestiti, quindi è importante cambiarli regolarmente soprattutto gli indumenti intimi (slip e calze). E' altrettanto importante imparare a non mettere in bocca oggetti caduti per terra.
I germi si introducono in vari modi nel nostro organismo. Il nostro corpo è in contatto con l'ambiente esterno mediante la cute e le mucose delle vie respiratorie, delle vie digerenti e delle vie genito-urinarie e la congiuntiva dell'occhio.
Le porte preferite di accesso degli agenti infettivi nel nostro organismo sono le mucose (bocca, naso, intestino) e le ferite (anche una semplice abrasione o una puntura di insetto): le mucose, infatti, rispetto alla cute, sono facilmente attraversabili dagli agenti infettivi.
La trasmissione dei germi può avvenire attraverso due modalità: diretta e indiretta.
La trasmissione diretta avviene per contatto con la sorgente d'infezione, quella indiretta avviene per mezzo di oggetti o materiali (detti veicoli) come fazzoletti, giocattoli, alimenti, acqua, ecc , dell'aria (trasmissione aerea) o di artropodi (vettori) come le zanzare, le zecche ecc.

La trasmissione per via aerea avviene attraverso le goccioline respiratorie che vengono emesse nell'ambiente quando parliamo, respiriamo, tossiamo o starnutiamo.

Con lo starnuto si calcola che vengono eliminate circa 20.000 goccioline di varie dimensioni (da 10 micron a 1 millimetro) con una velocità iniziale di 45 metri/secondo, che permette a quelle più grosse di essere proiettate fino alla distanza di 4,5 metri. Le goccioline eliminate parlando o tossendo sono in numero inferiore e hanno una velocità più bassa (60-90 cm/secondo).
Per comprendere meglio questi meccanismo è possibile utilizzare le relative "schede didattiche per documentare la trasmissione dei germi".
Molte malattie infettive possono essere contratte attraverso l'ingestione di alimenti contaminati da germi patogeni vivi e vitali in grande quantità o da tossine prodotte da batteri che al momento dell'ingestione possono anche non essere più presenti nell'alimento contaminato.
In questo campo la prevenzione avviene attraverso il rigoroso controllo della produzione e soprattutto della conservazione degli alimenti da parte dei produttori; altrettanto importante è che ognuno di noi conosca e applichi alcune semplici norme igieniche.

Nella preparazione e conservazione degli alimenti è essenziale:

- lavarsi accuratamente le mani prima di toccare gli alimenti in preparazione e, durante la preparazione, quando si toccano alimenti diversi
- non consumare carne, uova e pollame crudi o poco cotti; la temperatura di cottura anche nelle parti più interne, deve raggiungere i 60°C
- mantenere le uova e tutti gli alimenti freschi a 4°C (maionese, creme, salse) e consumarli appena preparati, senza conservarli a lungo
- consumare immediatamente gli alimenti cotti; riporre immediatamente gli avanzi di cibi cotti in frigorifero (non mantenerli a temperatura ambiente) e riscaldarli alla temperatura di almeno 60°C prima del successivo consumo
- mantenere separate carni/verdure/uova crude da quelle cotte;
- lavare accuratamente tutti gli utensili utilizzati per manipolare il cibo crudo

Nel consumo di alimenti è essenziale:

- Lavarsi le mani prima di mettersi a tavola
- Lavare accuratamente frutta e verdura prima del consumo oppure sbucciare la frutta

Azioni:
A questo scopo può essere utile far visionare, se disponibile, una videocassetta che tratta il tema specifico.
Far raccontare ad un bambino della classe l'esperienza di una malattia infettiva (raffreddore, morbillo..).

Far descrivere al bambino l'esperienza della vaccinazione.
Se disponibile far esaminare alcuni oggetti al microscopio per scoprire la flora microbica che vi si trova.
Con una lente di ingrandimento far vedere ai bambini impronte e tracce invisibili ad occhio nudo che si lasciano sugli oggetti che si toccano normalmente (es. maniglie delle porte, tavoli, quaderni, penne ecc).
Far indicare ai bambini tutte le occasioni in cui ci si può sporcare le mani.
Tra le varie attività, si suggerisce la lettura della fiaba "La famiglia De Zozzis" tratta dal libro "…E vissero sempre in salute e contenti". Manuale di educazione alla salute con le favole per insegnanti e genitori di A. Pellai e P. Castelli (ed. F. Angeli/Le comete).

LA FAMIGLIA DE ZOZZIS

Microbo…Era il nome dell'ultimo nato della famiglia De Zozzis e già si distingueva per la sua sporcizia e per le sue cattive abitudini. PERSINO I SUOI FRATELLI Germe e Batterio avevano perso la stima dei loro genitori che avevano occhi solo per lui, l'ultimo nato e degno erede del nome della famiglia.
"Guarda com'è sporco, Microbo.. e com'è corrosivo quel figliolo!" dicevano con orgoglio i suoi genitori. E in effetti il loro pupillo, bruciando tutte le tappe, si era messo a capo dell'esercito dei Malanni e delle loro mogli, le Infezioni, ed aveva cominciato a seminare il terrore in città. Le sue vittime preferite erano i bambini meno puliti.
Microbo, infatti, adorava nascondersi nelle loro mani sporche di terra e di polvere. Da qui bastava un segnale all'esercito dei Malanni e per il malcapitato non c'era più nulla da fare se non aspettare a letto che i dotti fratelli Antibiotici trovassero un rimedio.
Ma tutto ciò non era giusto! I bambini devono poter correre e giocare all'aria aperta e non starsene a letto ammalati. Fu a quel punto che un gruppo di madri intraprendenti decisero di assoldare un esercito specializzato, la famosa "Truppa delle Saponette", da sempre votata alla causa della pulizia.
Le saponette possedevano un'arma misteriosa: una schiuma bianca e profumata apparentemente innocua e piacevole, in grado di mettere al tappeto anche il microbo più potente.
I bambini, inizialmente diffidenti, dovettero ben presto ricredersi, mentre un eroe solitario e valoroso, il Bagnoschiuma, aveva contribuito a rendere più duratura la loro felicità.
Ma un altro pericolo si affacciava all'orizzonte; infatti si annunciava l'arrivo di un nuovo, odioso nemico, dalle dimensioni minuscole ma dal carattere selvaggio e ribelle. In città l'avevano soprannominato Pido-Pidocchio ed aveva una particolare predilezione per le chiome folte. Una volta conquistata la capigliatura ideale, chiamava a raccolta tutta la famiglia De Pidocchis, procurando fastidiosissimi pruriti sulla testa del malcapitato.
Si trattava di una questione veramente seria e visto che l'esercito delle Saponette era già impegnato nella dura lotta contro Microbo e la sua banda,

si pensò di chiedere aiuto all'esercito americano che inviò, per l'occasione, un contingente speciale, gli "Shampoos", addestrati per la lotta contro i Pidocchi. Ci fu un violento scontro, che fu più duro del previsto, ma alla fine i "buoni" vinsero sui "cattivi" che sconfitti dovettero abbandonare di corsa la città, mentre in tutte le vasche da bagno si diedero appuntamento le Saponette, il Bagnoschiuma e gli Shampoos, che divenuti amici e fedeli alleati, decisero di unire le forze per combattere tutto lo Sporco del mondo…E tutti vissero puliti e contenti!

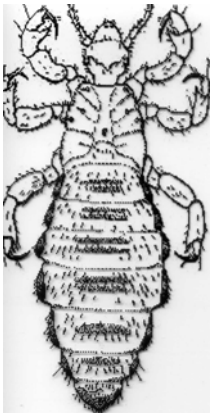
Attività suggerite collegate alla fiaba:
Esercizio 3: Commentare la fiaba e invitare il bambino a fare un disegno a piacere nel quaderno della salute che la richiami
Fare un cartellone in classe o dedicare una pagina nel quaderno della salute indicando le buone abitudini dell'igiene

SCHEDA DI APPROFONDIMENTO

Il Pidocchio…un vero grattacapo.

COS'E' LA PEDICULOSI

La pediculosi è un'infestazione del cuoio capelluto causata da un parassita, il "Pediculus capitis", di piccolissime dimensioni (2-3 mm) , che vive sugli esseri umani, si nutre di sangue e non sopravvive a lungo (massimo 1-2 giorni) se allontanato dal corpo umano.



I pidocchi si diffondono prevalentemente in condizioni di affollamento (scuole, oratori, colonie ecc). Essi depongono minuscole uova (dette lendini) che si attaccano alla base dei capelli con una sostanza collosa molto resistente e per questo molto difficili da staccare. Le loro dimensioni sono tali che sfuggono al comune pettine. Le uova si schiudono dopo 7-9 giorni dando vita a nuovi pidocchi. Nel suo ciclo vitale di circa 30 giorni la femmina del pidocchio può deporre fino a 150 uova.
La pediculosi può colpire persone di tutte le età e di tutte le condizioni socio-economiche; tuttavia è più frequente nei bambini di età compresa tra i 3 e gli 11 anni, soprattutto di sesso femminile.

COME AVVIENE IL CONTAGIO

Il contagio avviene quasi esclusivamente per contatto diretto testa-testa e colpisce frequentemente i soggetti che vivono nella stessa famiglia o che frequentano la stessa collettività (scuole, asili, collegi). Più raramente la trasmissione può avvenire attraverso lo scambio di pettini, spazzole, fermagli per capelli, sciarpe, cappelli ecc.

COME SI RICONOSCE

Per la diagnosi occorre effettuare una scrupolosa osservazione dei capelli e del cuoio capelluto allo scopo di individuare la presenza di pidocchi e/o di lendini in particolare nella zona della nuca, delle tempie e dietro le orecchie.

COME SI TRATTA

In caso di riscontro di lendini e/o pidocchi occorre effettuare un trattamento con un prodotto specifico. Sono da preferire le formulazioni in gel, schiume, creme o lozioni, che, rispetto allo shampoo, garantiscono il contatto del prodotto con i parassiti o con le uova per un tempo più lungo. E' importante seguire scrupolosamente le indicazioni riportate nel prodotto e ripetere il trattamento dopo 7-10 giorni per eliminare i pidocchi nati da uova eventualmente sopravvissute.

E' fondamentale rimuovere tutte le lendini utilizzando un pettine a denti molto fitti (spazio tra un dente e l'altro di 0,3 mm) o manualmente sfilandole con le dita ad una ad una o tagliando solo il capello a cui sono attaccate.
Per favorire il distacco delle lendini è possibile inumidire i capelli con una miscela di acqua calda e aceto in parti uguali.

Immergere pettini e spazzole in acqua bollente e prodotti specifici, lavare a 60° in lavatrice o a secco biancheria e capi di abbigliamento infestati.

Peluche, coperte, o altri oggetti di materiale non lavabile, possono essere chiusi in un sacco di plastica per almeno 14 giorni.

COME SI PREVIENE

Il controllo della pediculosi avviene attraverso un'ispezione costante e continua della testa dei bambini che frequentano una collettività.
In caso di riscontro di pediculosi è opportuno segnalarlo tempestivamente ai contatti stretti, sia in ambito scolastico sia in ambito familiare.

Non devono essere effettuati trattamenti a scopo preventivo con i prodotti specifici antiparassitari; oltre che inutile, questa pratica può favorire lo sviluppo di pidocchi resistenti ai prodotti in uso.
Non è necessario disinfestare l'ambiente (in quanto il pidocchio non sopravvive a lungo lontano dal cuoio capelluto); né sottoporre al trattamento gli animali domestici (il pidocchio colpisce solo l'uomo) né tagliare i capelli.

E' preferibile mandare a scuola le bambine con i capelli lunghi legati o raccolti in code o trecce ed educare i bambini ad evitare lo scambio di sciarpe, cappelli, fermagli per capelli.

La Salute Orale

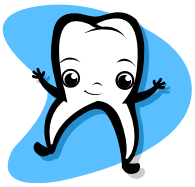
Nella sua strategia di promozione della salute l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) assegna un ruolo preminente alla prevenzione delle malattie della bocca, ricordando che la strada per raggiungere una "Salute per tutti" passa attraverso la salute della bocca.
I fattori di rischio delle malattie della bocca si sovrappongono a quelli delle più comuni malattie croniche (tumori, malattie cardiovascolari, diabete) per questo 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 dovute a cause distinte: carie, formazione di placca e tartaro, gengiviti, lesioni traumatiche, lesioni infiammatorie delle mucose ecc.
La carie dentaria rappresenta tutt'oggi una malattia a larghissima diffusione nella popolazione infantile ed inizia a colpire i bambini molto presto, infatti l'1% dei bambini di 3 anni ne è affetto ma più del 40% dei bambini presenta un deterioramento dei denti prima di finire l'asilo.
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 fenomeno facilmente prevenibile.
La malattia parodontale, anche se in forma lieve, colpisce il 70% dei dodicenni e quasi tutti gli adulti.
Anche in Provincia di Sondrio la carie è molto diffusa e da indagini condotte mediante screening odontostomatologico il 61% dei dodicenni ha avuto esperienza di carie.
La prevalenza e la gravità della carie in una popolazione sono espresse come valori DMFT/dmft che rappresenta la somma dei denti (T= teeeth) che risultano cariati (D= Decayed), mancanti per carie (M= Missed) e otturati per carie (F=Filled) in maiuscolo per i denti permanenti e in minuscolo per i denti decidui.
Tale indice, facilmente misurabile e confrontabile, esprime l'indice globale della salute dentale di una popolazione in determinate fasce di età. Per la popolazione giovanile viene calcolato a 5 e a 12 anni.
Per la regione Europea l'OMS ha posto per il 2010 i seguenti obiettivi:
Obiettivo 1: a 5-6 anni di età il 90% della popolazione dovrà essere esente da carie
Obiettivo 2: a 12 anni il DMFT non dovrà essere superiore a 1 unità (DMFT =< 1).
Attualmente l'indice DMFT complessivo nei dodicenni della provincia di Sondrio è pari a 1,41, ancora lontano dall'obiettivo OMS.

Per un approfondimento della diffusione della carie e dei comportamenti preventivi nei dodicenni della Provincia è possibile visionare e consultare la cartella "dati epidemiologici" inserita nel CD.

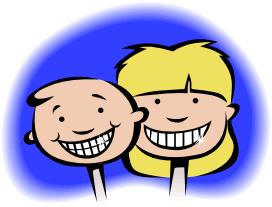
CENNI STORICI

La carie non è un fenomeno solo dei giorni nostri. Sicuramente essendo la dieta dei nostri avi molto più povera, la carie non era così diffusa ma sicuramente non assente: infatti denti che risalgono all'età della pietra e del ferro presentano segni di carie; essa è stata riscontrata anche nelle mummie egizie e nei resti dei Romani.
Nei codici del re babilonese Hammurabi si trovano consigli per lenire il mal di denti.
Gli Etruschi hanno lasciato importanti reperti di sofisticate protesi dentarie.
I Romani si pulivano i denti e lucidavano i denti con una pezza di stoffa. Molte popolazioni, per l'igiene orale, avevano la consuetudine di masticare alcuni legni o speciali radici o scorze aromatiche (come ad esempio la salvia).

Il programma dedicato alla salute orale può iniziare con una piccola indagine conoscitiva su alcuni aspetti fondamentali per la salute della bocca che fornirà all'insegnante un'idea della classe che ha davanti e aiuterà ad individuare alcuni obiettivi educativi da privilegiare, che possono variare a seconda della situazione di partenza della classe stessa.
A questo scopo si suggerisce l'utilizzo della scheda predisposta (valutazione iniziale nella cartella "VERIFICHE") che indaga quante volte al giorno i bambini si lavano denti, se mangiano frutta a merenda, se assumono il fluoro e se sono già stati dal dentista. La stessa rilevazione può essere fatta all'inizio e alla fine del progetto.



I Denti



Ogni volta che scattiamo una foto a qualcuno gli si chiede sempre di sorridere mostrando i denti. Ma oltre a regalarci splendidi sorrisi i denti svolgono tante altre funzioni importantissime.
Mangiare un panino o addentare una mela è la cosa più semplice del mondo ma proviamo a pensare a cosa succederebbe se non avessimo i denti. Saremmo costretti a nutrirci di pappe, minestrine e cose simili come i bambini piccoli.

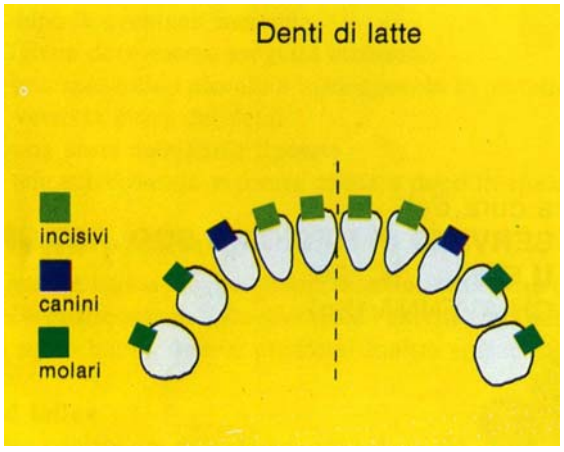
Ma vediamo prima quanti sono e come si sviluppano.

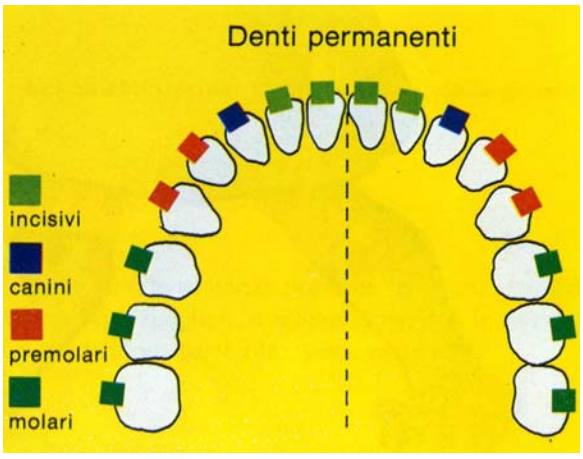
Il bambino nasce in genere senza denti. Questi fanno la loro comparsa intorno ai 6-7 mesi con gli incisivi superiori seguiti da quelli inferiori. Seguono gli altri denti e l'arcata dentaria è di solito completa entro il 2° anno e si mantiene così per circa 4 anni.
Questa prima DENTIZIONE è detta DECIDUA (destinata a cadere) ed è costituita da 20 denti, più piccoli di quelli degli adulti, detti DECIDUI o DA LATTE (perché compaiono quando il bambino si nutre ancora di solo latte).
A partire dai 6-7 anni questi dentini cadono progressivamente lasciando il posto ai denti PERMANENTI che costituiscono la dentatura definitiva dell'adulto e non saranno più sostituiti.

Perché sono importanti i denti da latte?

Perché permettono al bambino di parlare e di masticare
Perché preparano e tengono il posto ai denti permanenti
Se il dente deciduo viene perso troppo presto lo spazio che lo contiene può richiudersi ed il dente permanente rischia di non svilupparsi in posizione corretta.

Ci sono dei denti permanenti che non sostituiscono nessun dente da latte: questi sono i Molari. Infatti mentre i denti decidui sono 20, i denti permanenti sono 32.
In genere i denti permanenti che spuntano per primi sono gli incisivi inferiori che sostituiscono gli incisivi da latte.
Verso il 6° anno spunta dietro gli ultimo denti da latte (con i quali spesso è confuso) il PRIMO MOLARE PERMANENTE detto anche SESTO DENTE O DENTE RE che non sostituisce nessun dente da latte e quindi va controllato e spazzolato con particolare attenzione.
A 12-13 anni la dentatura permanente è pressoché completa: il bambino a questo punto ha 28 denti permanenti. Gli ultimi 4 denti molari, detti "DENTI DEL GIUDIZIO", spuntano in periodi successivi e diversi da soggetto a soggetto; talvolta non spuntano mai.





TIPOLOGIA DEI DENTI E FUNZIONI

Per far muovere un'automobile occorre mettere nel serbatoio del combustibile (benzina, gasolio). Il combustibile, bruciando, consente al motore di funzionare e trasmettere il movimento alle ruote.

Anche noi abbiamo bisogno di energia: per muoverci, per camminare, per correre, per andare in bicicletta e per ogni azione anche minima come respirare e dormire.
L'energia che utilizza l'uomo è ottenuta dagli alimenti. Il cibo rappresenta quindi il "combustibile" del corpo umano.

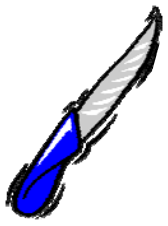
L'importanza di masticare bene.

Una corretta masticazione permette di ridurre i bocconi in piccoli frammenti sui quali i succhi digestivi dello stomaco agiscono più facilmente, migliorando la digestione.
Una corretta masticazione è importante soprattutto per i cibi ricchi di amidi come la pasta e il pane.

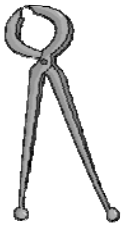
Nella bocca esistono diversi gruppi di denti, diversi per forma, dimensione e funzioni: Nell'uomo si distinguono 4 gruppi: incisivi, canini, premolari e molari.
In ogni arcata (superiore e inferiore) si trovano 16 denti permanenti così distinti:
4 incisivi
2 canini
4 premolari
6 molari

I vari tipi di denti si distinguono tra loro sia per la forma sia per le funzioni a cui sono adibiti.

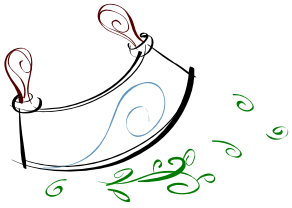
Gli incisivi, situati anteriormente, si dispongono come lame di una forbice, sono denti "a scalpello", essendo affilati e taglienti: servono soprattutto a tagliare il cibo



I canini, situati lateralmente agli incisivi, sono appuntiti e aguzzi e quindi adatti a strappare e lacerare il cibo



I premolari hanno due margini e servono a triturare il cibo mentre mordono



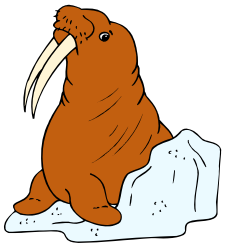
I molari, situati posteriormente, servono a schiacciare e a sminuzzare finemente il cibo

Tutti i muscoli mascellari operando insieme possono stringere i denti con una forza che può arrivare a 25Kg negli incisivi e ad 80 Kg sui molari.

I DENTI NEL MONDO ANIMALE

Tutte queste differenze sono necessarie e dipendono dal tipo di alimentazione: l'uomo infatti è ONNIVORO, cioè si nutre di tutto (carne, vegetali ecc).
I denti si sono sviluppati nei diversi gruppi di animali sin dai più lontani stadi evolutivi.
Il più grande dente conosciuto è quello appartenente al Mammut, ormai estinto: la sua zanna misurava 4,6 metri di lunghezza e pesava circa 130 kg !!
Nel mondo animale la dentatura varia anche in rapporto al tipo di alimentazione. Inoltre, in alcuni animali (es. i carnivori) i denti servono anche per la caccia e per la difesa.

Il tricheco usa invece i suoi denti o zanne per trascinarsi lungo le coste rocciose.



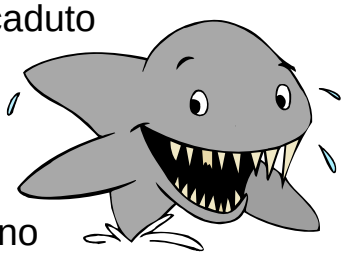
Seguono alcuni esempi, ma qui la ricerca potrebbe essere ampliata e arricchita insieme ai bambini.

Le lumache hanno un particolare apparato che serve per brucare l'erba.

I castori utilizzano i loro formidabili denti per abbattere gli alberi, tagliare i rami e costruirsi col legno le loro dighe.

Nei roditori i denti crescono in continuazione in quanto vengono molto utilizzati per rosicchiare e si consumano rapidamente.

Questo fenomeno si verifica anche nello squalo. Ogni dente caduto viene prontamente sostituito da uno nuovo, perfettamente efficiente ed affilato. Infatti gli squali non hanno denti con radici come i nostri, ma sono solo impiantati nelle gengive. Inoltre nelle mascelle dello squalo i denti sono disposti su più file, di cui solo la prima è funzionale, mentre le successive sono di riserva. Un singolo squalo nel corso della sua esistenza può cambiare circa 30. 000 denti.



Il cane adulto possiede 42 denti, mentre il cucciolo ne ha solo 32 e sono detti, come nell'uomo, denti da latte.

Azioni:
La ricerca può essere ampliata ritagliando foto e disegni di altri animali per valutare la loro dentatura in relazione al tipo di alimentazione (cavallo, mucca, maiale, gatto ecc.)

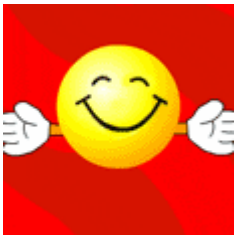
Oltre a garantire la masticazione i denti svolgono altre FUNZIONI importanti:

Essi servono infatti a:

MORDERE

PARLARE, FISCHIARE
(Pronunciare alcuni suoni, in particolare le lettere f,t,s,z))

SORRIDERE



Azioni:

- *Fate osservare reciprocamente il sorriso dei bambini*
- *Fate ritagliare dai giornali immagini di bocche sorridenti*
- *Fate portare a scuola le foto dei primi dentini (compatibilmente con la situazione familiare dei bambini presenti nella classe)*
- *Far raccontare l'esperienza della caduta dei primi dentini*
- *Esercizio 4: utilizzare la scheda "ALLO SPECCHIO VEDO"*

Perdere i denti da latte non è doloroso ma spesso crea nel bambino molta paura.
Per aiutare i bambini a superarla è stata inventata la storiella della Fatina dei Denti che durante la notte porta un regalino in cambio del primo dente caduto.

Secondo un'altra leggenda a fare lo scambio con il dentino caduto è un Topolino Magico, interessato ai denti dei bambini per sostituirli ai suoi che a furia di rosicchiare, si consumano.

- *Fare pronunciare ai bambini alcune parole dove i denti hanno un ruolo importante*
- *Far mordere qualcosa di duro come una mela o un panino e osservare l'impronta che lasciano i denti*
- *Far costruire una bocca con i denti (ad esempio con la plastilina o con il pongo)*

- *Far cercare ai bambini il loro DENTE RE o SESTO: iniziare a contare i denti dal centro (dalla linea mediana tra gli incisivi) e procedendo lateralmente: si incontreranno i due incisivi dell'arcata superiore destra o sinistra, un canino da latte, due molari da latte e alla fine il PRIMO MOLARE PERMANENTE.*
- *Esercizio 5: far compilare ai bambini la scheda "La storia dei denti"*
- *Esercizio 6: far compilare ai bambini la scheda "Le funzioni dei denti"*

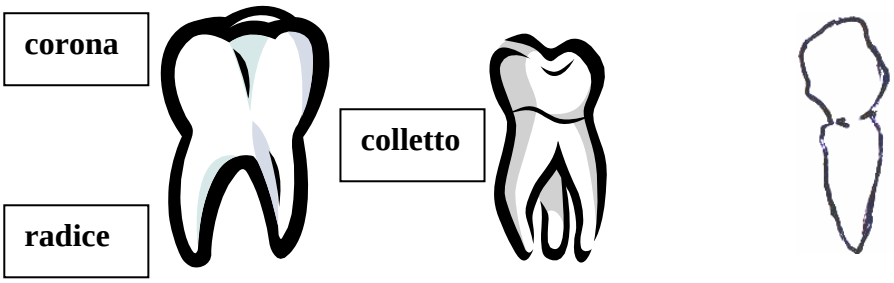
STRUTTURA DEI DENTI

I denti sono organi vivi e in grado di percepire stimoli come il caldo e il freddo, il duro e il molle.
Ogni dente è costituito da 3 parti:

CORONA: la parte visibile in bocca, di colore bianco, simile alla corona del re

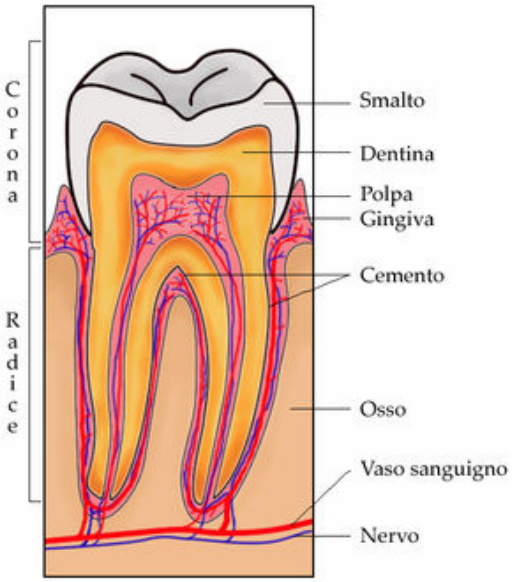
RADICE la parte del dente che non è visibile, situata all'interno dell'osso.
Gli incisivi e i canini hanno una sola radice, i premolari due e i molari tre. (Può essere paragonata alla radice che tiene fermo l'albero nel terreno)

COLLETTO: parte del dente che collega la corona e la radice all'altezza della gengiva



Di cosa è fatto un dente?

Il dente è costituito da un tessuto duro, di colorito giallognolo, detto DENTINA.
A livello della corona, la dentina è ricoperta dallo SMALTO, la parte bianca del dente che noi vediamo e che viene a contatto con il cibo. E' il tessuto più duro del nostro organismo, più duro di un osso e protegge il dente (è come una corazza).
A livello della radice, la DENTINA, è rivestita dal CEMENTO.
All'interno del dente, sotto la dentina, si trova la POLPA, di colore rossastro; essa è la parte viva del dente: qui ci sono i vasi sanguigni che nutrono il dente e i nervi che sono molto sensibili e possono causare il mal di denti.



Per ulteriori dettagli e immagini consultare nel CD la cartella "dente e carie"
Azioni:
Esercizio 7 e 8: colorare il dente nelle sue varie parti e inserire i nomi delle varie parti del dente

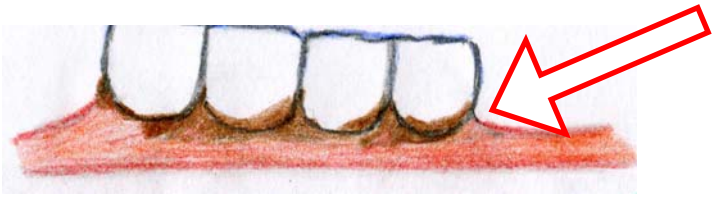
La Carie

ANCHE I DENTI POSSONO AMMALARSI!!
La malattia più importante e facilmente prevenibile che può colpire i denti è la CARIE.

I batteri, come abbiamo già visto, sono dei microrganismi di piccolissime dimensioni e quindi non visibili ad occhio nudo, che sono presenti ovunque intorno a noi. Alcuni sono responsabili di malattie serie, altri, invece, sono persino utili al nostro organismo.

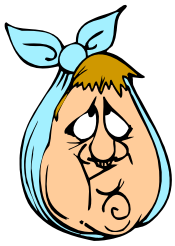
Nella nostra bocca ci sono oltre 300 specie diverse di batteri, ma solo alcuni di essi (Streptococco mutans e Lactobacillus acidophilus) vanno a formare la placca.

La PLACCA BATTERICA o PLACCA DENTARIA è un deposito molle di colore bianco giallognolo, costituita da milioni di batteri. Si tratta di una pellicola invisibile che si attacca ai denti, soprattutto negli spazi tra un dente e l'altro e in vicinanza delle gengive.



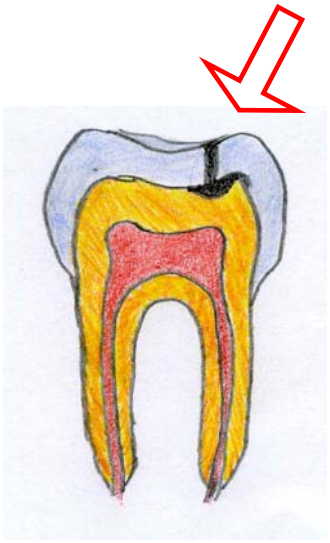
La placca batterica si forma continuamente sui nostri denti, in parte viene rimossa con la saliva e l'autodetersione, ma può essere allontanata, in maniera efficace, solo con lo spazzolamento.
Se la placca non viene rimossa i sali di calcio contenuti nella saliva si depositano su di essa formando il TARTARO, molto più duro e più difficile da eliminare con il semplice spazzolamento.
La placca batterica può essere evidenziata utilizzando delle apposite pastigliette o sostanze liquide, contenenti dei coloranti naturali innocui che fissandosi ai componenti della placca, la colorano e la rendono visibile.
Le PASTIGLIE RILEVATRICI DI PLACCA sono molto utili dopo aver lavato i denti in quanto ci permettono di individuare le zone dove si annida la placca e dove non siamo riusciti ad arrivare con lo spazzolamento.

I batteri presenti nella placca utilizzano per nutrirsi i residui di cibo, in particolare gli zuccheri in essi contenuti. Gli zuccheri fermentati dai batteri producono delle sostanze acide che vanno ad intaccare lo smalto del dente.
La CARIE è un processo progressivo di distruzione dei tessuti duri del dente.
In fase iniziale si ha la decalcificazione dello smalto: questa appare come una piccola macchiolina che spesso sfugge all'attenzione anche perché questo processo è indolore (immagine 1).
Essa inizia soprattutto in alcune zone del dente come le superfici masticatorie dei molari, vicino al margine con la gengiva e negli spazi tra dente e dente, esattamente laddove è più frequente il ristagno di cibo e la formazione della placca.



Con il tempo il processo distruttivo si estende anche agli strati più profondi: prima la dentina (immagine 2) e infine la polpa del dente (immagine 3). E' a questo punto che compare il dolore, sia in seguito al contatto con sostanze calde o fredde, sia spontaneo, perché nella polpa ci sono i vasi e i nervi. L'infezione della polpa può estendersi anche all'osso circostante e ai tessuti vicini con seri pericoli per la salute del soggetto.
Se non si interviene il processo continua fino alla distruzione completa del dente (Per ulteriori immagini consultare nel CD la cartella "Dente e carie")

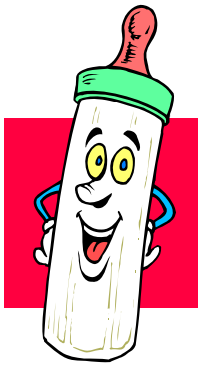
1) lesione dello smalto



2) lesione di smalto e dentina

3) lesione della polpa

Nei bambini piccoli è molto frequente un tipo particolare di carie detta "SINDROME DA BIBERON". Essa è caratterizzata da carie diffuse a carico dei denti decidui, con notevole interessamento dei denti anteriori e dei molari.
Questo tipo di carie è dovuto alla somministrazione prolungata con il biberon di liquidi ricchi di sostanze zuccherate (latte e miele, latte zuccherato, succhi di frutta, camomilla zuccherata ecc) sia durante il giorno sia soprattutto alla sera per far addormentare il bambino, ma anche all'uso del succhiotto intriso con sostanze dolci come la marmellata, il miele, lo zucchero.

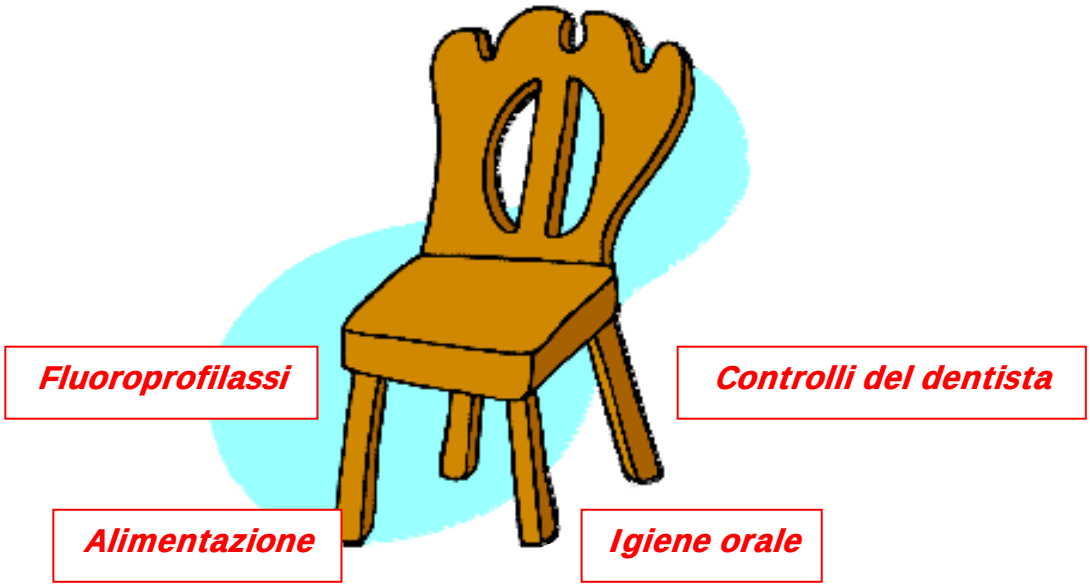


Se si interviene per tempo la carie può essere curata e il dente viene salvato. La procedura di salvataggio, effettuata dal DENTISTA o ODONTOIATRA, è l'OTTURAZIONE, che consiste nella sostituzione della parte cariata del dente con specifico materiale duro.

Azioni:
Far raccontare ai bambini se hanno già sperimentato il mal di denti
Far raccontare ai bambini un'esperienza dal dentista
Rilevare quanti bambini sono già stati dal dentista utilizzando la scheda "VALUTAZIONE" nella cartella "Verifiche"

Prevenzione della carie

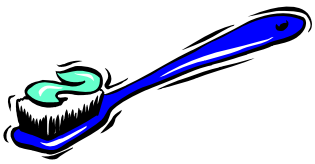
Tenuto conto del meccanismo che sta alla base della formazione della carie, l'igiene orale è un pilastro fondamentale per la sua prevenzione, insieme ad una corretta alimentazione, all'assunzione di fluoro e ai controlli periodici dal dentista.
Queste 4 attività rappresentano le gambe della SEDIA DELLA PREVENZIONE



Igiene orale

La regolare pulizia dei denti è un pilastro fondamentale per la prevenzione della carie.

Gli strumenti per una corretta pulizia sono:



SPAZZOLINO DA DENTI
DENTIFRICIO
FILO INTERDENTALE
PASTIGLIA RIVELATRICE DI PLACCA
COLLUTTORIO

Se è vero che sembra facile lavarsi i denti, in realtà le manovre corrette di igiene orale non sono istintive ma fanno parte di un processo educativo.
I bambini di 6 anni, in genere, non hanno abilità sufficienti per compiere le manovre corrette da soli, pertanto il lavaggio dei denti andrebbe sempre effettuato con la supervisione di un adulto.

Lo SPAZZOLINO deve avere una testina di dimensioni adeguate alla bocca del bambino, setole artificiali di durezza media e con punte arrotondate, per evitare danni allo smalto e alle gengive.

Quando le setole sono rovinate e deformate lo spazzolino va cambiato, in genere ogni 2-3 mesi.

Lo spazzolino è strettamente personale e non deve essere scambiato.

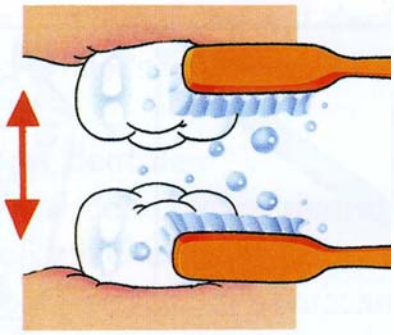
Spazzolare bene i denti equivale a rimuovere la causa principale della carie.

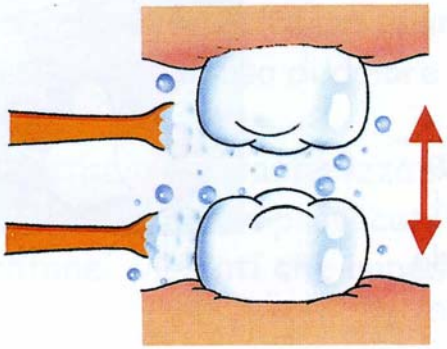
Quando bisogna cominciare a lavare i denti e come?

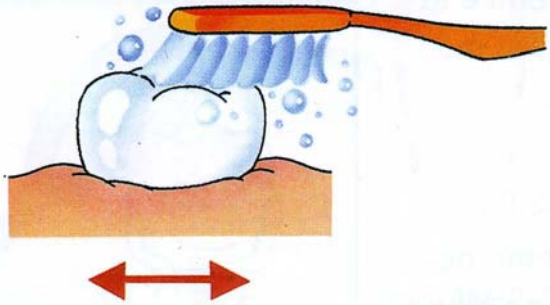
Fin dai primi mesi di vita quando spuntano i primi dentini da latte.
Occorre abituare il bambino ad usare lo spazzolino quanto prima. I denti vanno lavati a tutte le età in quanto il materiale alimentare che vi rimane attaccato dopo i pasti (compreso il latte) può favorire l'insorgenza della carie.
Quando il bambino è piccolo la pulizia dei denti è affidata ai genitori e dovrebbe essere effettuata almeno una volta al giorno, poi vanno abituati ed educati all'utilizzo autonomo dello spazzolino almeno due volte al giorno. In generale si consiglia di controllare e sorvegliare la pulizia dei denti fino all'età scolare.
Nel bambino fino a 6-7 anni si consiglia la TECNICA ROTATORIA:
tenendo i denti chiusi lo spazzolino compie dei cerchi concentrici dalla gengiva verso il dente, poi a bocca aperta si passa a pulire la superficie interna dei denti con movimenti più serrati.
Un'altra tecnica di lavaggio per i bambini è la cosiddetta "metodica SEI" che sta per "Superficie, Esterno, Interno":
"S": strofinare bene avanti e indietro la superficie dei denti, prima sopra e poi sotto su entrambi i lati
"E": lavaggio delle superfici esterne: a bocca leggermente aperta si effettuano dei piccoli cerchi sui denti, partendo da dietro fino ad arrivare in avanti, prima a destra e poi a sinistra. Per pulire bene i denti davanti (incisivi) chiudere la bocca come per mostrare i denti ed effettuare dei piccoli cerchi su di essi.
"I": lavaggio delle superfici interne che vanno pulite dal rosso al bianco.

Quando il bambino è più grande e acquisisce una manualità più fine la tecnica corretta per il lavaggio dei denti è quella cosiddetta dal ROSSO al BIANCO: si esegue posizionando lo spazzolino inclinato di circa 45° nella zona tra il dente e la gengiva e spostandolo dall'alto in basso (arcata superiore) e dal basso in alto (arcata inferiore), ovvero dalla gengiva (ROSSO) verso l'estremità del dente (BIANCO), sia sulla superficie esterna, sia in quella interna. Questo movimento va ripetute tre o quattro volte per gruppi di 2-3 denti, spostandosi poi progressivamente sui denti adiacenti.

La superficie masticatoria deve essere spazzolata con movimenti orizzontali in un'unica direzione dall'avanti-indietro o meglio da dietro in avanti.
Lo spazzolamento non deve essere troppo energico proprio per non creare danni alle gengive.
Dopo aver lavato bene i denti è opportuno spazzolare anche la lingua partendo dalla base, all'interno della bocca, e procedendo verso la punta.
Dopo l'uso, lo spazzolino va sciacquato bene e asciugato.


Superficie esterna


Superficie interna


Superficie masticatoria

Idealmente lo spazzolamento va fatto tre volte al giorno dopo i pasti principali e per un tempo lungo (almeno 3 minuti): insegnare ai bambini a CONTARE DUE VOLTE FINO A CENTO
In ogni caso non potendo fare diversamente è fondamentale lavarsi i denti TUTTI I GIORNI almeno 1 volta al giorno, soprattutto alla sera prima di andare a dormire.

Lo scopo dello spazzolamento è la rimozione dei residui alimentari e della placca batterica. I residui alimentari possono essere parzialmente rimossi anche con lo sciacquo della bocca, la placca NO.
I punti critici, dove si annida più facilmente la placca e che occorre spazzolare bene sono:

- il colletto del dente, ovvero il punto di passaggio tra dente visibile e gengiva
- le superfici interdentali
- le superfici masticatorie, soprattutto i solchi.

Per questo la rimozione della placca non può essere affidata solo allo spazzolino ma va completata con l'utilizzo del FILO INTERDENTALE.
Il filo interdentale serve a detergere quelle zone dei denti che sono a contatto tra di loro e dove anche con l'uso più corretto dello spazzolino non si riesce ad arrivare.

Il filo interdentale deve essere inserito tra un dente e l'altro iniziando dalla corona dentale; da qui lo si spinge fino a raggiungere la gengiva e poi con un movimento di trascinamento si fa scorrere sulla parete da pulire con un movimento opposto al suo inserimento.
Il filo va usato nei punti dove i denti sono a stretto contatto o addirittura sovrapposti.
Ovviamente ogni volta che si cambia lo spazio interdentale, occorre utilizzare una parte di filo pulita.
Il filo può essere mostrato ai bambini che possono provare ad utilizzarlo a casa.
L'ideale è usarlo tutte le sere prima di lavarsi i denti, così il fluoro del dentifricio entrerà a contatto con le superfici già pulite.
Per completare l'igiene orale può essere utilizzata la PASTIGLIA RILEVATRICE DI PLACCA. Queste compresse sciolte in bocca rilasciano un colorante vegetale innocuo che si fissa alla placca residua colorandola di rosso-lilla (placca recente) o di blu (placca vecchia) permettendoci di capire il risultato delle nostre azioni. La placca residua colorata può essere poi rimossa con lo spazzolino.
La pastiglia funziona come un'utile spia.

L'azione dello spazzolino è coadiuvata e facilitata dal DENTIFRICIO, che distribuito sulla superficie dei denti fa scivolare via i residui di cibo e di placca e lascia un sapore gradevole in bocca.
Un buon dentifricio deve contenere FLUORO (le quantità sono diverse nelle formulazioni per adulti e per bambini) che protegge i denti con un'azione topica, sostanze non troppo abrasive (che non graffino i denti), e sostanze aromatiche che conferiscono un gusto gradevole e fresco.
Il dentifricio non deve essere ingerito. Il quantitativo sufficiente per il lavaggio equivale alla dimensione di un cece o di un pisello.

I COLLUTTORI rappresentano un ausilio supplementare per la prevenzione della carie, ostacolando la formazione della placca e la proliferazione batterica. Inoltre contengono il fluoro che serve a rinforzare lo smalto .

Dopo aver lavato accuratamente i denti, specialmente la sera prima di andare a letto, è importante non assumere altro cibo o bevande zuccherate.

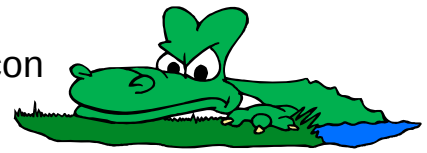
E' molto importante far lavare i denti ai bambini a scuola dopo il pranzo di mezzogiorno. Questa abitudine rientra nell'acquisizione di stili di vita salutari e responsabilizza il bambino nel prendersi cura della propria salute orale.
E' sufficiente insegnare al bambino a riconoscere e ad utilizzare il proprio spazzolino, sorvegliando i bambini durante il lavaggio dei denti.

Se proprio non è possibile lavarsi i denti è importante insegnare ai bambini a sciacquare la bocca dopo aver mangiato: infatti anche il semplice risciacquo con dell'acqua aiuta a rimuovere i residui di cibo e a detergere i denti.

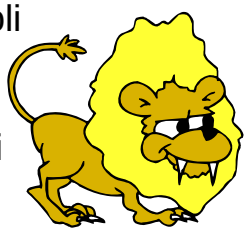
Azioni:
E' possibile richiedere alla ASL un modello bocca in plastica e uno spazzolino gigante per mostrare e far apprendere ai bambini i movimenti corretti per la pulizia dei denti
Inventare una filastrocca da memorizzare che aiuti a ricordare i passaggi (Alcune sono riportate nella relativa scheda didattica "Esempi di filastrocche per il lavaggio dei denti" o nella cartella "Lavori delle scuole")
In classe l'insegnante potrà provare una pastiglia rilevatrice di placca o farne provare una piccola parte (1/4 di compressa) ai bambini che lo desiderano. Con lo spazzolino portato dai bambini sarà possibile rimuovere la colorazione. Le pastiglie possono essere richieste alla ASL.
Compilare il questionario che indaga la frequenza del lavaggio dei denti nei bambini della classe all'inizio e alla fine del progetto per la verifica degli obiettivi (Scheda "VALUTAZIONE" oppure utilizzare l'apposita scheda "VERIFICA LAVAGGIO" nella cartella "Verifiche"). In alternativa utilizzare il semplice questionario "QUANDO LAVO I DENTI?" contenuto nell'eserciziario.
Ritagliare dai giornali e raccogliere le pubblicità dei prodotti per l'igiene orale (dentifricio, spazzolino, collutorio, fluoro, gomme da masticare, ecc)e discutere con i bambini l'utilizzo dei prodotti pubblicizzati.
Esercizio 9: Portare l'etichetta del proprio dentifricio e incollarlo nell'apposita scheda. Provare a confrontare con i bambini i vari tipi di prodotto
Esercizio 10: Disegnare nella scheda apposita o nel quaderno della salute lo spazzolino e il dentifricio.

MA ANCHE GLI ANIMALI SI LAVANO I DENTI??

Nel mondo animale per qualcuno lavarsi i denti non è una preoccupazione quotidiana.
Il coccodrillo, ad esempio, ha un piccolo uccellino (il Pluvianus aegyptius) che svolge la stessa funzione dello spazzolino per l'uomo, tanto che è soprannominato l'uccellino dentista.



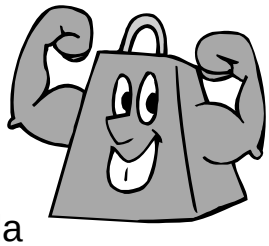
Questo animaletto si infila nelle fauci del coccodrillo e con molta cura con il becco asporta tutti i residui di cibo incastrati tra i denti del coccodrillo che con estrema pazienza sopporta il lavoro di questo dentista personale.
La stessa cosa si verifica nei fondali marini. Molti pesci di grosse dimensioni si lasciano ripulire la bocca da crostacei o da gruppi di piccoli pesci come il pesce pulitore.



Anche nella giungla la natura ha provveduto in maniera diversa. Il leone ad esempio è munito di denti molto distanziati tra di loro in modo tale che non rimangono residui di cibo.
La ricerca può essere arricchita con altri esempi.

Fluoroprofilassi

Parlando del dentifricio e del collutorio abbiamo già citato l'azione protettrice svolta dal fluoro nei confronti dello smalto del dente.
Il fluoro è oggi riconosciuto come il mezzo più efficace per la prevenzione della carie
Esso interviene già prima della nascita nella formazione dello smalto dei denti, rendendolo più resistente agli attacchi dei batteri, inoltre agisce anche a livello della placca batterica riducendone gli effetti dannosi.
Studi recenti hanno dimostrato che sono sufficienti livelli bassi di fluoro, ma costanti nella bocca per aiutare la ricostruzione dello smalto (rimineralizzazione) anche in presenza di carie iniziale.
Il fluoro è un grande amico dei denti, in quanto:



1) aumenta la resistenza dello smalto all'azione degli acidi prodotti dai batteri della placca, in quanto trasforma l'idrossiapatite (smalto del dente) in fluoroapatite meno attaccabile dagli acidi;
2) inibisce e rallenta la conversione degli zuccheri in acidi da parte dei batteri cariogeni presenti nella placca;
3) facilita la (ri)-mineralizzazione dello smalto.

Il fluoro è un minerale largamente diffuso in natura, può essere assunto attraverso l'acqua potabile, ma si trova anche nel the, nel pesce azzurro, nei crostacei, nel fegato dei bovini, nel riso,nello spinacio. Nonostante ciò la quantità di fluoro che si ricava dagli alimenti è piuttosto bassa. Poche zone geografiche hanno un contenuto di fluoro sufficiente nelle loro acque potabili. In Lombardia e in provincia di Sondrio i livelli di fluoro sono generalmente insufficienti per prevenire la carie (quantitativo inferiore a 0,3 milligrammi/litro), per questo è importante assumerlo in quantità adeguate per l'età mediante compresse o gocce. Il dosaggio deve essere stabilito dal Medico, in quanto varia in funzione dell'età e della stima del fluoro assunto per altre vie.
La captazione del fluoro da parte dello smalto risulta particolarmente attiva durante il periodo della formazione e della calcificazione del dente: nella vita intrauterina i tessuti dentari in formazione sono molto avidi di fluoro, tanto che oggi la somministrazione supplementare di fluoro avviene già durante la gravidanza.
L'assunzione di fluoro è consigliata almeno fino all'età di 12 - 13 anni.
Esiste poi una fluoroprofilassi topica effettuata con dentifrici, collutori, gel, gomme da masticare.

RIASSUNTO SCHEMATICO DELL'AZIONE BENEFICA DEL FLUORO

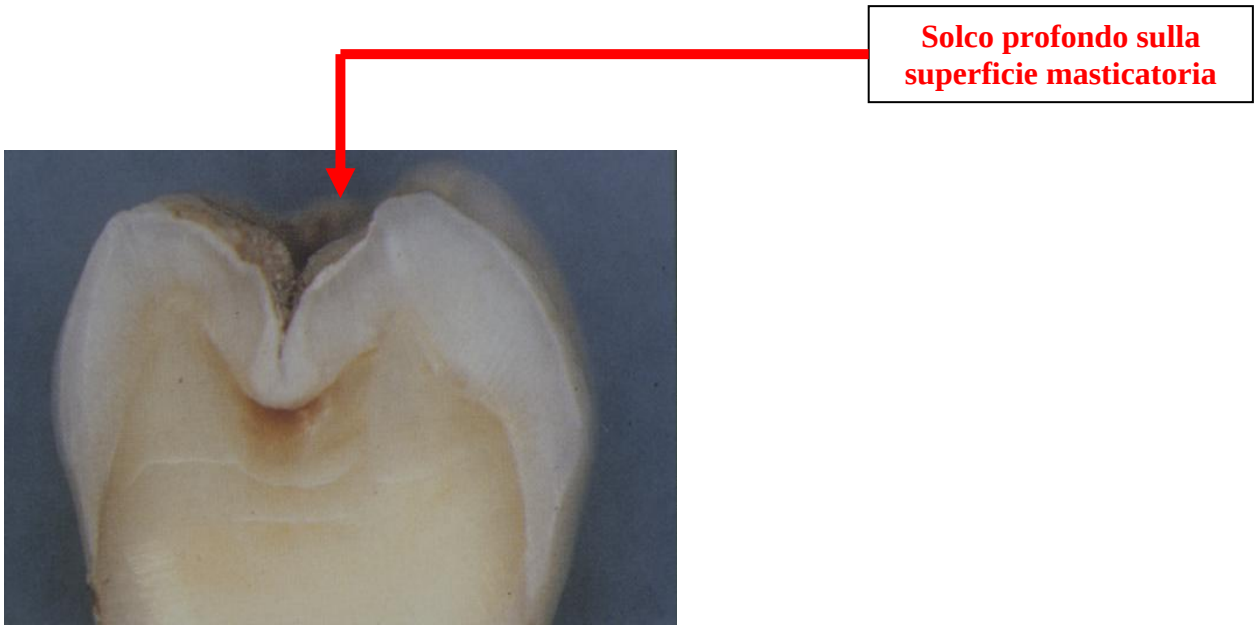
Azioni da fare

Rilevare quanti bambini assumono il fluoro (Scheda "VALUTAZIONE" oppure utilizzare l'apposita scheda"VERIFICA FLUORO" nella cartella "Verifiche").
Far portare da casa l'etichetta delle confezioni di fluoro
Sensibilizzare, se c'è la possibilità, i genitori sull'utilizzo del fluoro

Il controllo del dentista

Il DENTISTA è lo specialista che si prende cura dei denti.
Spesso la visita dal dentista è accompagnata da paura.
E' opportuno far raccontare ai bambini le loro esperienze dal dentista.

Le visite di controllo sono uno strumento fondamentale per il monitoraggio della salute della nostra bocca; inoltre rappresentano il modo migliore per familiarizzare con una figura che spesso è vissuta con timore. E' importante evitare di portare per la prima volta il bambino dal dentista in occasione della comparsa del dolore: in questo caso è difficile ottenere la collaborazione perchè il bambino vive due momenti negativi: il dolore e la paura.
Le visite di controllo non sono DOLOROSE e vanno iniziate prima possibile, in genere intorno a 2-3 anni, anche in assenza di disturbi.
Il dentista può consigliare le strategie migliori per mantenere una buona salute orale. Inoltre controllare periodicamente il cavo orale, almeno 1 volta all'anno, consente di identificare un'eventuale carie in fase precoce. Questo permette di trattare tempestivamente il dente e di salvarlo e conservarlo per lungo tempo. Una carie non trattata porta irrimediabilmente alla perdita del dente.
Inoltre il dentista può effettuare anche la SIGILLATURA della superficie masticatoria dei denti molari permanenti. Questa è un'efficace strategia di prevenzione della carie e consiste nel mettere una sostanza particolare, detta SIGILLANTE, sulla superficie masticatoria dei denti molari, e talvolta dei premolari, in modo da chiudere i solchi e impedire alla placca batterica di annidarvisi, causando la carie. La sigillatura funziona come una barriera, ha una lunga durata ma deve essere controllata periodicamente.



L’alimentazione

Un’alimentazione sana ed equilibrata è alla base di una buona salute.
L’uomo è onnivoro e la sua alimentazione deve essere più possibilmente variata e comprendere quindi un po’ di tutto: carne, pasta, frutta, verdura ecc.
L’alimentazione serve fondamentalmente a

- fornire l’energia per tutte le funzioni vitali
- formare, modellare, accrescere tutti i tessuti che costituiscono il nostro organismo.
-

Sicuramente l’alimentazione è molto cambiata nel corso dei secoli ed oggi è rappresentata da alimenti molto più raffinati ed elaborati rispetto agli uomini primitivi.
Questa parte può essere approfondita consultando il modulo “Alimentazione” previsto per il 2^ anno.

Tra la salute dei denti e il cibo che essi devono masticare c’è una stretta correlazione.
Per l’insorgenza della carie è molto influente il consumo di zuccheri.
Gli zuccheri che noi introduciamo mangiando appartengono a due grandi famiglie:
zuccheri semplici
zuccheri complessi cioè formati dall’unione di più zuccheri semplici.

Alla famiglia degli zuccheri semplici appartengono:
il lattosio (così denominato perché si trova nel latte), il saccarosio (il comune zucchero da tavola), il maltosio (che si trova nell’orzo), il glucosio e il fruttosio (presenti nella frutta e nel miele). Essi forniscono energia di pronta utilizzazione in quanto vengono rapidamente assimilati dall’organismo.

Gli zuccheri complessi detti anche amidi si trovano nella pasta, nel pane, nel riso e in tutti i derivati dai cereali, ma anche nelle patate, nei legumi e in alcuni tipi di frutta. La loro funzione energetica è più lenta in quanto per poter essere utilizzati devono prima essere scomposti in zuccheri semplici.

Lo zucchero è dolce, piace molto, dà energia e può essere aggiunto sia nei cibi sia nelle bevande: esso si trova negli alimenti dolci come caramelle, cioccolato, merendine, marmellata, miele, ma anche in molte bevande gassate come aranciata, coca cola, succhi di frutta. Purtroppo lo zucchero è anche l’alimento preferito della PLACCA DENTALE.

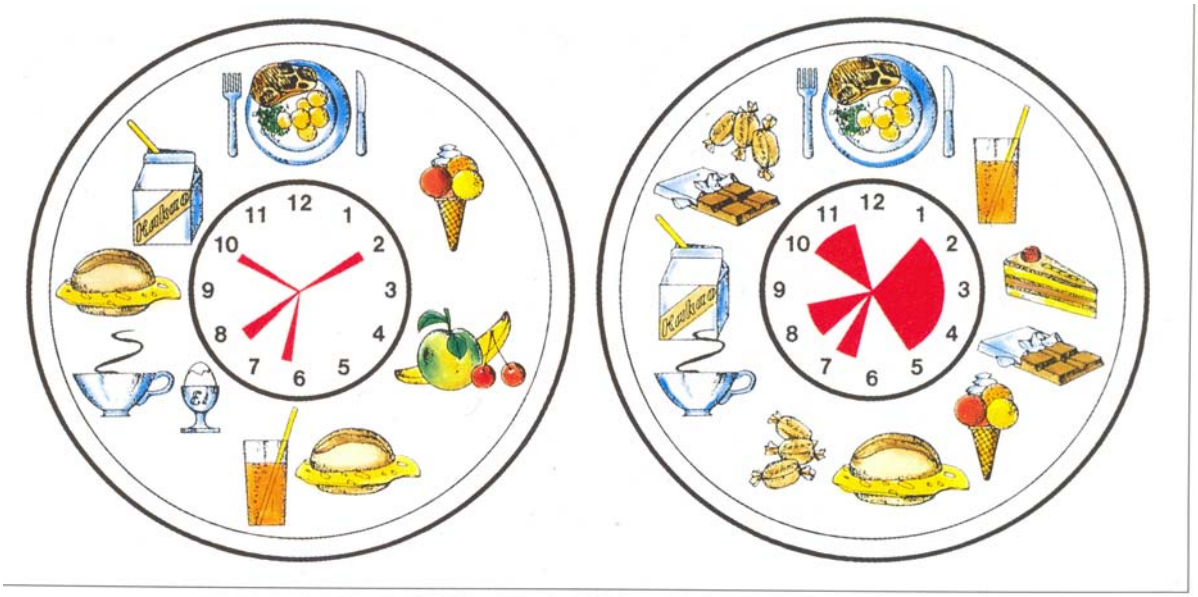
Ogni volta che mangiamo qualcosa di dolce i batteri presenti nel cavo orale utilizzano lo zucchero e lo trasformano in sostanze acide che per circa 30 minuti aggrediscono lo smalto dei denti favorendo la sua demineralizzazione e quindi l’insorgenza della carie.

Un alimento è tanto più CARIOGENO quanto maggiore è il suo contenuto di zucchero e quanto più a lungo rimane a contatto con i denti. Infatti sono gli alimenti dolci e appiccicosi come caramelle gommose, lecca-lecca, marmellata, cioccolata, i più cariogeni in assoluto in quanto rimangono attaccati a lungo sui denti, sulle gengive e negli spazi interdentali.

Questo non significa che non si possono mangiare i dolci, ma è preferibile mangiarli a fine pasto o comunque ogni volta che è possibile, poi, lavarsi i denti. Altro elemento determinante è la frequenza con cui si consumano cibi ricchi di zucchero. Un consumo frequente nell'arco della giornata aumenta notevolmente il rischio di carie perché crea continuamente un ambiente acido che favorisce l'aggressione dello smalto. Sicuramente è meno dannoso mangiare 5 caramelle tutte insieme che 5 caramelle in 5 momenti diversi della giornata. Se non si può fare a meno di mangiare dolci e caramelle è meglio consumarli a colazione o dopo cena e poi lavare subito i denti.
Proprio per questo gli spuntini di metà mattina e di metà pomeriggio dovrebbero escludere merendine, pastine e simili sostituiti da un panino al prosciutto o al formaggio, che oltretutto sono più ricchi di sostanze utili al nostro organismo.

L'OROLOGIO DEGLI ZUCCHERI

Quanto più frequente è l'assunzione quotidiana di zucchero tanto più frequenti saranno gli attacchi acidi a carico dello smalto dei denti evidenziati in rosso sull'orologio degli zuccheri.



ZUCCHERI + BATTERI + TEMPO = CARIE

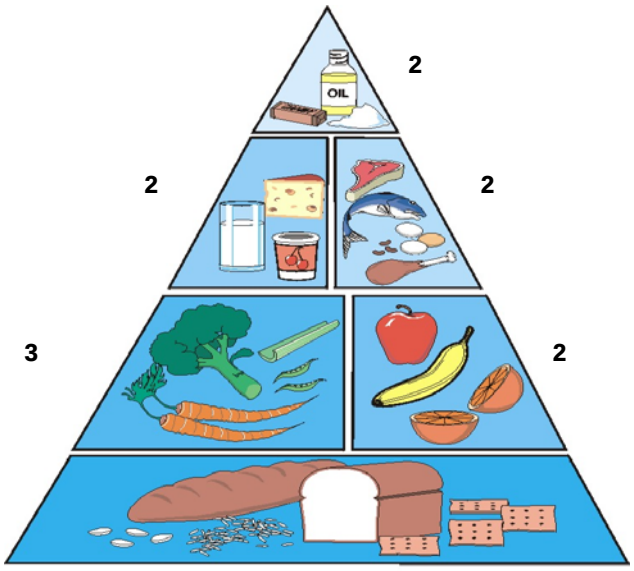
ZUCCHERI + BATTERI = ACIDI

ACIDI → DENTI = CARIE

E' importante insegnare al bambino che, la sera prima di addormentarsi e dopo aver lavato i denti, non bisogna consumare cibi e bevande dolci. Altrettanto sconsigliato è l'utilizzo di biberon con bevande dolci (latte e zucchero, latte e miele, succhi di frutta ecc).

Per mantenere i denti sani sono inoltre consigliati alimenti ricchi di calcio (latte, formaggi e yogurt), alimenti ricchi di vitamine e sali minerali (verdure e frutta) e bevande non zuccherate.

Per imparare i comportamenti salutari nel campo della nutrizione è opportuno insegnare ai bambini a conoscere la PIRAMIDE ALIMENTARE o PIRAMIDE DEL CIBO. E' come se i cibi abitassero in una casa a più piani: i cibi al piano terra sono quelli che devono essere consumati più spesso rispetto a quelli che si trovano all'ultimo piano.
(Per ulteriori dettagli consultare il programma sull'alimentazione alle pagine 30-32)



Il numero indica le porzioni settimanali da consumare per gruppo di alimenti

Per una corretta igiene alimentare i principi fondamentali sono:

- consumare più cereali, frutta e verdura, pesce
- ridurre il consumo di zuccheri, soprattutto quelli raffinati
- ridurre il consumo di grassi (soprattutto quelli saturi di origine animale)
- evitare i fuoripasto (soprattutto a base di dolciumi)
- fare sempre colazione per cominciare bene la giornata con un pieno di energia

- ❖ seguire una dieta variata
- ❖ mangiare lentamente e masticare bene
- ❖ evitare bibite gassate
- ❖ evitare alcolici e caffè

A quanto sopra va aggiunto:

- fare attività fisica tutti i giorni
- giocare all'aria aperta
- non passare troppo tempo davanti alla televisione e computer

E LE GOMME DA MASTICARE???

Le gomme da masticare <u>senza zucchero</u> possono in qualche modo aiutare a prevenire la carie. Queste infatti non contengono gli zuccheri normalmente presenti negli alimenti come il saccarosio e il fruttosio, ma i polialcoli come lo xilitolo, il sorbitolo e il mannitolo che hanno comunque un qualche potere dolcificante. In realtà studi pubblicati recentemente dimostrano che solo lo xilitolo non viene attaccato dai batteri della placca e quindi può essere considerato completamente acariogeno.
Le gomme, inoltre, attraverso la masticazione stimolano la produzione di saliva la quale ha un'azione "disinfettante" nei confronti dei batteri e favorisce la detersione e la rimozione dalle superfici dentali dei residui alimentari.

Nonostante questi effetti benefici, le gomme da masticare non devono sostituire una corretta igiene orale. Possono essere utilizzate in particolari situazioni subito dopo il pasto e per non più di mezz'ora per evitare problemi all'articolazione temporo-mandibolare e tensione dei muscoli masticatori.

Azioni:
Esercizio 11: Far lavorare i bambini sulla distinzione tra cibi cariogeni e cibi non cariogeni
Esercizio 12: Far disegnare ai bambini un alimento "amico" dei denti
Predisporre un cartellone in classe con etichette ritagliate dei vari alimenti
Provare, se c'è la possibilità, a tagliare con un coltello vari tipi di cibi dolci: mostrare ai bambini come i cibi, più sono appiccicosi, più restano attaccati al coltello: la stessa cosa si verifica sui denti quando li mangiamo.
Costruire una piramide alimentare smontabile e far provare ai bambini a smontarla e ricostruirla.
Provare a costruire con i bambini il proprio "Orologio degli zuccheri"
Rilevare quanti bambini consumano frutta a merenda(Scheda "VALUTAZIONE" oppure utilizzare l'apposita scheda "VERIFICA MERENDA" nella cartella "Verifiche")
Utilizzare la fiaba "Dentisani e Caramella Zuccherosa": leggere e commentare insieme ai bambini

DENTISANI E CARAMELLA ZUCCHEROSA

Splendeva un sole magnifico nella città di Dentisani. I suoi abitanti detti Dentini erano abituati a vivere sempre con il sorriso sulle labbra. La vita a Dentisani scorreva tranquilla e serena. Il signor Spazzolino era incaricato di mantenere l'ordine nella città ed ogni volta che un abitante combinava qualche pasticcio ci pensava lui a dargli una bella spazzolata e a rimettere tutto a posto. Molti però erano invidiosi della serenità e dell'ordine che regnavano a Dentisani; infatti in molti volevano andare ad abitarci perché a Dentisani splendeva sempre il sole e quindi ogni momento era buono per giocare, tirare calci ad un pallone o farsi una bella nuotata.
Nel paese di Caramella Zuccherosa, invece, era tutto diverso: qui gli abitanti litigavano sempre tra loro ed il sole era così stanco di sentire tutti quei litigi che andava a trovare il paese di Caramella Zuccherosa molto di rado e poi scappava via in fretta, lasciandolo nel buio più totale.
La regina della città, la Signora Bon Bon, un giorno decise di chiamare a raccolta tutti gli abitanti e di dichiarare guerra alla città di Dentisani organizzando un'invasione. "Se loro hanno più sole" urlò esasperata Bon Bon dal suo trono di zucchero, "allora noi occuperemo la loro città". A questo annuncio tutti i sudditi della regina urlarono di gioia "sì evviva; conquisteremo la città di Dentisani. Per essere più forte la regina Bon Bon chiamò come alleata Madame Carie la quale, studiato il problema, preparò nel suo laboratorio per l'occasione una terribile polverina che una volta gettata sugli abitanti di Dentisani avrebbe provocato in loro una terribile stanchezza facilitando così la conquista della loro città. Madame Carie, così, una mattina volò sopra il paese di Dentisani e cominciò a spargere su tutta la città la sua malefica polverina. Gli abitanti appena la videro cercarono di scappare ma la polverina si infilava dappertutto e nessuno riuscì a salvarsi dai suoi effetti. Tutti cominciarono a sentirsi deboli e stanchi e non desideravano altro che dormire. La città di Dentisani era diventata triste e senza vita. Bisognava trovare a tutti i costi un rimedio.
Gli abitanti Dentini consultarono allora il Dottor Dentifricio, il suo aiutante Spazzolino, Mister Fluoro e la Signora Cibi Sani che erano i massimi esperti di salute di tutta la nazione. Appena giunti a Dentisani cominciarono a visitare tutti gli abitanti e capirono subito che erano stati avvelenati. Allora Dottor Dentifricio insieme a Mister Fluoro preparò una pasta miracolosa che se strofinata dal Signor Spazzolino sugli abitanti di Dentisani avrebbe annullato i malefici effetti della polverina di Madame Carie. Nel frattempo la Signora Cibi Sani distribuì a tutti gli abitanti tanta frutta, verdura, pesce, pane, yogurt per renderli più forti e resistenti.
Quando arrivò l'esercito della città di Caramella Zuccherosa comandati dalla Regina Bon Bon trovarono gli abitanti di Dentisani forti e agguerriti e in grado di respingere l'invasione. Così gli abitanti di Caramella Zuccherosa dovettero ritirarsi e tornare sconfitti nella loro città buia e senza sole. Da allora gli abitanti Dentini hanno continuato ad usare ogni giorno la pasta miracolosa strofinata dal Signor Spazzolino e a nutrirsi di Cibi sani.

Ogni tanto Madame Carie, ancora molto arrabbiata, vola sopra la loro città sperando che qualcuno si dimentichi di seguire queste buone abitudini ma per lei da quel giorno a Dentisani non c'è più lavoro.

(Liberamente tratta da "...E vissero sempre in salute e contenti" di A. Pellai e P. Castelli).

I traumi dentali

I denti possono essere danneggiati, oltre che dalla carie, anche da oggetti molto duri con cui vengono a contatto.

E' importante insegnare ai bambini a

Non usare i denti per schiacciare le noci o altra frutta secca
Non utilizzare i denti per togliere i tappi dalle bottiglie
Non metter in bocca oggetti duri e appuntiti che possono rovinare lo smalto dei denti (es. matite, penne ecc)

Può anche capitare che si verifichi un trauma a carico dei denti: di solito sono coinvolti i denti anteriori, soprattutto gli incisivi.
Si distinguono vari tipi di traumi:
Frattura dentale: si verifica un distacco di frammenti, con interessamento o meno della parte radicolare del dente.
Lussazione: in questo caso il dente può essere dislocato dalla sua posizione originaria a livello osseo; il dente appare più corto, se intruso, più lungo se estruso, rispetto alla posizione originaria.
Avulsione: si ha la perdita completa del dente, che fuoriesce totalmente dalla sua posizione originaria.

COSA FARE IN CASO DI TRAUMA DENTALE?

Tranquillizzare il bambino
Detergere la zona traumatizzata con garze bagnate con soluzione fisiologica o acqua
Controllare il sanguinamento esercitando una lieve pressione sulla zona traumatizzata con l'ausilio di garze o di un fazzoletto bagnato
Applicare impacchi freddi (ghiaccio) nella zona traumatizzata
In caso di avulsione completa del dente o di frattura dentale, occorre recuperare il dente o il frammento solo se si tratta dei denti permanenti e conservarli in soluzione fisiologica o nel latte o nella saliva
Raggiungere quanto prima (entro due ore dal trauma) un dentista o un centro odontoiatrico con il dente nel recipiente per il reimpianto del dente nel suo spazio.