



CLINICA ODONTOIATRICA
SCHIAFFINO

Il tuo dentista di fiducia



Allattamento e salute orale

Un binomio vincente per mamma e bambino

L'allattamento: un nutrimento per la vita, un sorriso per il futuro

L'allattamento, che sia al seno o artificiale, rappresenta un tassello basilare per lo sviluppo e il benessere complessivo del neonato.

Non solo offre i nutrienti essenziali per la sua crescita, ma riveste un ruolo chiave **nella formazione delle abitudini orali e nella futura salute dentale.**

Diventa quindi cruciale comprendere a fondo la relazione tra allattamento e salute orale e mettere in atto le giuste misure preventive per garantire al bambino un sorriso sano fin dai primi giorni di vita.

L'allattamento al seno: un alleato prezioso per un sorriso sano

L'allattamento al seno **è un vero toccasana per la salute orale del bambino**, offre una serie di vantaggi che vanno ben oltre la nutrizione:

- **Sviluppo orofacciale corretto:** Il movimento di suzione durante l'allattamento esercita una forza fisiologica ideale sulle arcate dentarie, favorendo lo sviluppo corretto di mascella, palato e denti. Aiutando in questo modo a **prevenire malocclusioni** e altri problemi ortodontici che potrebbero sorgere in futuro.
- **Scudo naturale contro la carie:** Il latte materno contiene due componenti che combattono i batteri responsabili della carie: lattoferrina e IgA. Inoltre, il flusso del latte durante la suzione favorisce una pulizia naturale dei denti.
- **Flora batterica sana:** Il latte materno favorisce la colonizzazione della bocca del bambino con batteri benefici, creando un ambiente orale sano che contrasta la proliferazione di batteri dannosi.

Prendersi cura del sorriso del tuo piccolo inizia già dai primi giorni di vita: allatta con fiducia e regala al tuo bambino il dono di una bocca sana.

Sorriso sano sì, ma attenzione all'allattamento prolungato!

Un allattamento prolungato, soprattutto se notturno, può aumentare leggermente il rischio di carie da biberon o carie da allattamento.

I residui di latte materno e di latte artificiale, se non rimossi adeguatamente, possono rimanere sui denti del bambino più a lungo durante la notte, nutrendo i batteri che causano la carie.

Se da un lato l'allattamento prolungato offre indubbi benefici al bambino, è importante non sottovalutare il rischio di carie da biberon o carie da allattamento, soprattutto durante la notte.

Per questo motivo, la cura dentale preventiva assume un ruolo fondamentale fin dai primi mesi di vita, gettando le basi per un sorriso sano e splendente nel tempo.



Primi passi per un sorriso sano

La cura dentale preventiva

Già dai primi mesi di vita, la salute dentale del tuo bambino getta le basi per un sorriso splendente nel tempo.

Ecco alcuni consigli per iniziare nel migliore dei modi:

- Appena i primi denti erompono, generalmente intorno ai sei mesi, è importante iniziare una delicata routine di igiene orale. Utilizza uno spazzolino morbido adatto alle gengive del tuo piccolo, senza dentifricio.
- Entro il primo anno di vita, consulta il tuo **pediatra di fiducia per monitorare lo sviluppo dentale del tuo bambino** e ricevere consigli personalizzati. Il pediatra potrà inoltre indirizzarti verso un dentista pediatrico verso i tre anni per visite specialistiche.
- Una visita dal dentista pediatrico intorno ai tre anni è fondamentale per valutare la salute orale del tuo piccolo e impostare un piano di prevenzione personalizzato.

Alimentazione: scegli il meglio per il suo sorriso

Quando il tuo bambino inizia a introdurre cibi solidi, è importante fare scelte che favoriscano la sua salute dentale:

- **Zuccheri no, grazie!** Limita l'assunzione di zuccheri aggiunti e bevande zuccherate, che aumentano significativamente il rischio di carie.
- **Acqua: la regina dell'idratazione.** Offri acqua come bevanda principale per aiutare a sciacquare via i residui di cibo e mantenere la bocca pulita.





La salute dentale dei bambini: un impegno di famiglia

I genitori svolgono un ruolo fondamentale nella prevenzione delle malattie dentali nei loro figli.

Insegnare ai bambini l'importanza della pulizia dei denti e favorire buone abitudini di igiene orale fin dalla tenera età è fondamentale per il loro futuro benessere dentale.

- **Rendete l'igiene orale un momento piacevole e divertente**

Educa il tuo piccolo all'importanza di lavarsi i denti con regolarità, rendendo questo momento un'esperienza piacevole e divertente.

Cantare canzoncine, raccontare storie o giocare mentre aiutate i vostri bambini a lavarsi i denti.

- **Date l'esempio!**

I bambini imparano per imitazione. Assicuratevi di lavare i denti regolarmente e con attenzione, in modo che i vostri figli vedano l'importanza di una buona igiene orale.

Promuovi buone abitudini di igiene orale, come lavarsi i denti dopo ogni pasto e utilizzare il filo interdentale regolarmente.

Insegnare ai bambini a usare il filo interdentale quotidianamente aiuta a rimuovere la placca e i residui di cibo tra i denti, dove lo spazzolino non può arrivare.

- **Senza stress, solo sorrisi**

Create un ambiente positivo e senza stress durante la cura dei denti, per incoraggiare il vostro bambino ad adottare queste abitudini nel tempo.

Ricorda, un sorriso sano è un sorriso felice! Seguendo questi consigli, potrai aiutare il tuo bambino a sviluppare denti forti e sani per un sorriso radioso che lo accompagnerà per tutta la vita.



Un sorriso per due: consigli per la salute dentale di mamma durante l'allattamento

L'allattamento è un momento speciale e unico nella vita di una donna, un'esperienza che crea un legame profondo e insostituibile con il proprio bambino. In questo periodo ricco di emozioni e impegni, prendersi cura di sé diventa ancora più importante, non solo per il proprio benessere, ma anche per quello del piccolo.

Tra le tante attenzioni che una mamma che allatta deve dedicarsi, la salute dentale non va sottovalutata.

Le variazioni ormonali, le nuove abitudini alimentari e la mancanza di sonno possono infatti influenzare negativamente la salute orale, rendendo le gengive più sensibili e aumentando il rischio di carie.

Ecco perché è fondamentale seguire alcune semplici pratiche per mantenere un sorriso sano e luminoso durante l'allattamento:

Igiene orale quotidiana

- Lavare i denti due volte al giorno con uno spazzolino morbido e un dentifricio al fluoro.
- Utilizzare il filo interdentale quotidianamente per rimuovere i residui di cibo e placca tra i denti.
- Sciacquare la bocca con un collutorio al fluoro dopo aver lavato i denti.

Dieta equilibrata e idratazione

- Seguire una dieta sana e bilanciata ricca di frutta, verdura, cibi integrali e proteine magre.
- Assumere cibi ricchi di calcio come latte, yogurt e formaggi per mantenere denti e ossa forti.
- Bere molta acqua durante il giorno per rimanere idratati e aiutare a sciacquare via i residui di cibo.

Visite regolari dal dentista

- È importante sottoporsi a controlli dentali regolari durante l'allattamento, anche se non si hanno problemi di salute orale.
- Il dentista può fornire consigli personalizzati per la cura della salute orale durante questo periodo speciale e individuare eventuali problematiche precocemente.

Seguendo questi semplici consigli, le mamme che allattano possono prendersi cura del proprio sorriso e mantenere una bocca sana e splendente, un regalo prezioso per sé stesse e per i loro bambini.

Variazioni ormonali e salute gengivale durante l'allattamento

L'allattamento è **un periodo di grandi cambiamenti fisici e ormonali**, sebbene meraviglioso, può influenzare la salute orale delle neomamme, in particolare la salute gengivale.

Durante la gravidanza e l'allattamento, i livelli di estrogeni e progesterone aumentano significativamente. Ormoni essenziali per il benessere di mamma e bambino ma che **possono rendere le gengive più sensibili e suscettibili a infiammazioni e sanguinamenti**.

È importante non trascurare questi sintomi e consultare un dentista per prevenire e trattare eventuali problemi gengivali. Una pulizia professionale e controlli regolari possono aiutare a mantenere le gengive sane.

Carie: stop ai nemici del sorriso!

La diminuzione della saliva, frequente in questo periodo per diversi motivi, può **aumentare il rischio di carie**. La saliva svolge un ruolo cruciale nella salute orale, neutralizzando gli acidi prodotti dai batteri e proteggendo i nostri denti.

Ecco alcuni consigli pratici per prevenire la carie:

- **Bere molta acqua:** è fondamentale mantenersi idratate bevendo acqua frequentemente durante il giorno, anche se non si ha sete.
- **Stimolare la produzione di saliva** masticando gomme senza zucchero o cibi croccanti come mele e carote può aiutare ad aumentare la salivazione.
- **Spazzolino e filo interdentale:** i tuoi migliori alleati! Lava i denti due volte al giorno con uno spazzolino morbido e un dentifricio al fluoro, utilizza il filo interdentale quotidianamente e sciacqua la bocca con un collutorio al fluoro dopo aver lavato i denti.
- **Cibo buono, denti felici:** frutta, verdura, cereali integrali e proteine magre... sì a questi! Zuccheri e cibi raffinati? Meglio lasciarli stare!
- **Dentista:** check-up regolari! Sottoporsi a controlli dentali periodici, anche in assenza di sintomi, per monitorare la salute orale e ricevere consigli personalizzati dal dentista.





Oltre alla prevenzione della carie, è importante prendersi cura della propria salute generale.

Stress e stanchezza? Non farli vincere! Trova il tuo modo per rilassarti, yoga, musica, un bel bagno... l'importante è staccare la spina.

Il rilascio di ormoni dello stress può contribuire a problemi gengivali e a un maggiore rischio di bruxismo (digrignamento dei denti). Trovare momenti di relax e riposo, chiedere aiuto quando necessario e adottare tecniche di gestione dello stress possono migliorare il benessere generale.

Mantenere un sorriso sano è importante per tutti, e durante l'allattamento non fa eccezione.

Anche se hai nuovi impegni con il tuo bambino, è cruciale continuare a programmare visite regolari dal dentista per prevenire problemi di salute orale e garantire un sorriso sano sia per te che per il tuo piccolo.

Informare il tuo dentista che stai allattando è importante

Permetterà al dentista di fornirti cure adeguate e consigli personalizzati, tenendo conto delle tue esigenze specifiche.

Alcuni trattamenti odontoiatrici possono essere adattati o posticipati in base alla tua situazione personale e all'età del tuo bambino.

Cosa posso fare e cosa non posso fare se sto allattando?

SI PUÒ:

- Effettuare **sedute di ablazione del tartaro** per rimuovere placca e tartaro dai denti.
- Sottoporsi a **visite e radiografie di controllo** per monitorare la salute orale.
- Ricevere **cure con anestesia locale** dopo lo svezzamento o se si estrae il latte per 48 ore e lo si conserva per alimentare il bambino.

NON SI PUÒ:

- Sottoporsi a **cure con anestesia locale** nei primi sei mesi di allattamento, a meno che non sia strettamente necessario.
- Assumere **farmaci** senza il consenso del proprio medico o dentista.

In caso di mal di denti che richieda l'uso di anestesia e farmaci?

È importante consultare il proprio medico o dentista per valutare attentamente l'iter terapeutico e scegliere l'opzione più sicura per la mamma e il bambino.





Un sorriso sano è un sorriso felice,
per te e per il tuo bambino.

Con un po' di attenzione e cura, puoi mantenere la tua salute orale durante l'allattamento e creare un legame speciale con il tuo piccolo, anche attraverso un sorriso radioso!

Desideri avere maggiori informazioni? Contattaci!

 **02 924 0287 | 366 821 3408**

 **segreteria@clnicaschiaffino.it**

Seguici su Instagram

Lascia una recensione



CLINICA ODONTOIATRICA
SCHIAFFINO

Il tuo dentista di fiducia

 www.clinicaschiaffino.it

 P.zza Matteotti, 3
20063 Cernusco Sul Naviglio (MI)