

Le merende sane

vanno bene per i denti di mio figlio?

L'igiene orale per i bambini

Come spuntino fra un pasto e l'altro, scegliere cibi nutrienti per vostro figlio: favoriscono denti sani e una buona salute.

Spuntini contenenti zucchero possono portare alla carie

La placca è una pellicola appiccicosa e trasparente che si forma sui denti quotidianamente. La placca contiene germi (batteri) che s'attaccano ai denti. Lo zucchero negli alimenti e nelle bevande reagisce con la placca e forma un acido che incide lo strato duro esterno dei denti (smalto). Con il tempo, questo acido produce una cavità nello smalto e crea una carie.



Scegliere merende sane aiuta a prevenire la carie

Mangiare cibi sani è sempre la scelta giusta, sia per l'igiene orale che per la salute in generale.

- Come spuntini, scegliere alimenti che siano nutrienti e non zuccherati.
- Leggere gli ingredienti, quando si sceglie una merenda. Melassa, miele, fruttosio, glucosio e saccarosio sono tutti tipi di zucchero.
- È preferibile mangiare i dolci al momento dei pasti e non come spuntini. L'aumentato flusso di saliva durante i pasti diluisce gli zuccheri e aiuta a spazzarli via.
- Ridurre il tempo di contatto dei denti con i dolci. Limitare al minimo le bevande zuccherate, le gomme da masticare con zucchero o le caramelle che si succhiano a lungo.
- Dopo che i bambini mangiano cibi dolci e alimenti appiccicosi, lavare loro i denti.
- Quando non è possibile lavare i denti, risciacquare la bocca con acqua o masticare gomme senza zucchero.

Provate questi suggerimenti come alimenti per spuntini sani

formaggio	frutta
melba toast	torte di riso
muffins	bagel e formaggio
grissini	pita con formaggio
ricotta	yogurt
noci e semi (per bambini più grandi)	mezzo sandwich (formaggio, uova, prosciutto crudo, salmone, tonno)
pita con hummus	succo di frutta non zuccherato
vegetali	succo vegetale
latte	uova sode



Spazzolino e filo interdentale ogni giorno aiutano a togliere la carie di torno!

Per ulteriori informazioni contattare:
INFOline 1-800-268-1154 – Toronto 416-314-5518
TTY (telescrivente) 1-800-387-5559
www.gov.on.ca/health
o la vostra unità sanitaria locale pubblica.

For information in English, contact:
1-800-268-1154 – Toronto 416-314-5518
TTY 1-800-387-5559
www.gov.on.ca/health

Tratto da materiali informativi sviluppati dalla
Amministrazione comunale della città di Ottawa,
People Services Department