

Alimentazione per bambini con **carie dentali**

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

- **La carie nei bambini**
- **I denti da latte**
- **Come riconoscere la carie**
- **Cosa fare se il bambino ha la carie**
- **Dieta per bambini con carie dentali: linee guida generali**
- **Carie dentali: cibi sconsigliati**
- **Carie dentali: cibi da mangiare con moderazione**
- **Carie dentali: cibi consigliati**
- **Occhio all'igiene orale**
- **Leggi anche**

La carie nei bambini

La carie è una **malattia infettiva dei denti molto comune tra i bambini**, colpisce sia i denti da latte (decidui), sia i permanenti. I solchi e le fossette occlusali dei molari e premolari sono le zone cave dei denti all'interno delle quali **la placca batterica si accumula e "ristagna" più facilmente**. Da qui ha inizio la carie, che **si nutre soprattutto degli zuccheri** (i bambini mangiano spesso dolci, per questo sono più predisposti) introdotti con la dieta e, se non adeguatamente trattata, colpisce progressivamente gli strati più profondi del dente, **fino a coinvolgere la polpa** (la parte più tenera e delicata del dente). Le carie possono causare **molto dolore** ai bambini e i genitori devono adattare l'alimentazione per garantire una buona guarigione. Sai cosa dovrebbero mangiare i bambini con i denti cariati? Continua a leggere.

I denti da latte

Si dice spesso che i denti da latte non vadano curati poiché tanto sono destinati a cadere; i genitori, a volte, rinforzano il concetto dicendo che non vale la pena spendere soldi per un dente che tra uno o due anni non ci sarà più, **ma non è proprio così**. La carie è una malattia dei denti e, come tale, va curata anche se si tratta di denti da latte. Un dente non ancora totalmente compromesso va curato perché:

- I denti consentono al bambino di masticare regolarmente e nella bocca avviene la prima digestione;
- I denti decidui (da latte) permettono uno sviluppo fisiologico dei denti definitivi.

Come riconoscere la carie

I segni e i sintomi della carie dentaria **variano a seconda dell'estensione e della posizione della lesione**. Le carie al primo grado, cioè quelle che hanno intaccato solo lo strato superficiale del dente (smalto), di solito non provocano alcun dolore o fastidio. Ecco perché è importante che il bambino faccia delle **regolari visite dentistiche**, anche quando non sente male. Quando però la carie inizia a intaccare gli strati più profondi del dente (dentina e polpa), il bambino può presentare:

- **mal di denti intenso**
- **alito cattivo**
- **sensibilità dei denti**
- **dolore acuto quando mangia o beve qualcosa di dolce, caldo o freddo**
- **presenza di fori visibili o fosse (di solito nere) tra i denti**
- **macchie di color bianco opaco o piccoli aloni sul dente**
- **accessi ossei alveolari periradicolari** (parodontite apicale)
- **gonfiori gengivali**
- **tumefazioni del viso** (nei casi più seri).

Cosa fare se il bambino ha la carie

Se sospetti che tuo figlio o tua figlia abbia delle carie, è bene portarlo/a a fare **una visita dentistica** con un **odontoiatra infantile**. Di solito, il dentista rileva facilmente la presenza di carie grazie all'utilizzo di appositi strumenti (specilli) che servono proprio a verificare se ci sono eventuali fori nello smalto. In questi casi, il dentista potrà prescrivere **specifiche radiografie** delle arcate dentali del bambino, che sono in grado di evidenziare il livello di gravità della lesione cariosa.

- Le carie vengono generalmente curate **rimuovendo le parti necrotiche e restaurando la cavità residua del dente con un'otturazione**. In ogni caso, la **terapia dipende della gravità della lesione** (nei casi più seri si ricorre all'estrazione del dente), ma sarà l'odontoiatra a indicare la cura più adatta per il tuo bambino.

Dieta per bambini con carie dentali: linee guida generali

Di seguito riportiamo le principali raccomandazioni dietetiche che i genitori con bambini che soffrono di carie dovrebbero far rispettare ai propri bimbi, pur mantenendo l'alimentazione equilibrata:

- Limitare il più possibile il consumo di **cibi e bevande contenenti zuccheri semplici**. I batteri responsabili della formazione della carie utilizzano proprio gli zuccheri che introduciamo con l'alimentazione per proliferare e produrre acidi in grado di danneggiare lo smalto dentale. Inoltre, un consumo eccessivo di zuccheri, soprattutto aggiunti, predispone a **obesità, diabete mellito e malattie cardiovascolari**. **Vuoi sapere quanto zucchero mangia ogni giorno tuo figlio o tua figlia e quanto invece ne dovrebbe mangiare alla sua età? Calcolalo gratis con lo Zuccherometro e scopri i cibi sostitutivi con meno - o senza - zucchero.**
- Evitare il consumo di **alimenti appiccicosi**, che sono più difficili da rimuovere accuratamente anche con lo spazzolino.
- Limitare gli **alimenti acidi** poiché possono danneggiare lo smalto dentale.
- Preferire gli **alimenti freschi e fibrosi** poiché stimolano la masticazione e svolgono una sorta di pulizia naturale del cavo orale benefica per la nostra bocca.
- Prediligere **alimenti che contengono calcio, fluoro e fosfato**, minerali importanti per la salute dei denti. Grana Padano DOP, in particolare, è il formaggio **più ricco di calcio** tra quelli comunemente consumati: puoi utilizzare tutti i giorni un cucchiaino di grattugiato per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure anche **al posto del sale**.
- Consumare **frutta e verdura di stagione** ad ogni pasto.
- Idratarsi a sufficienza, preferendo l'acqua naturale oppure infusi o tisane non zuccherate. Leggi **questo articolo** per sapere quanto deve bere il tuo bambino e quale bevanda preferire.
- Consumare cibi ricchi di **antiossidanti**, in quanto queste molecole limitano l'azione dei **radicali liberi**, dannosi anche per la salute della bocca. **Gli antociani**, in particolare, possono impedire l'adesione della placca batterica sui denti, mentre i **polifenoli** possono svolgere **un'azione antibatterica** prevenendo malattie gengivali, carie e alito cattivo. Vuoi ricevere **gratis 4**

gustosi menu, uno per ogni stagione, composti da **alimenti ricchi di antiossidanti e sostanze protettive che ti aiutano a combattere l'invecchiamento precoce e le carie dentali?** Iscriviti alla **Dieta Antiaging**: per te **un piano alimentare adatto alle tue calorie giornaliere** e un **piano di attività fisica** adeguato alle tue capacità e possibilità motorie.

- Scegliere alimenti benefici per la flora batterica intestinale ed orale.

Carie dentali: cibi sconsigliati

- **Bevande zuccherate** come cola, aranciata, tè freddi ma anche **succhi di frutta** poiché, anche se sulla confezione riportano la dicitura “senza zuccheri aggiunti”, **contengono naturalmente fruttosio** (zucchero della frutta). Queste bevande, inoltre, aumentano la sete del bambino e non idratano.
- **Alimenti ricchi di zuccheri semplici** come caramelle (soprattutto quelle dure e appiccicose, come le mou), lecca-lecca, chewing-gum alla frutta, torrone, frutta secca caramellata, miele e caramello per la loro adesività ai denti, uvetta, canditi, ma anche dolci confezionati industriali (es. merendine, biscotti, wafer, barrette di cioccolato, etc.), marmellate e mostarde di frutta zuccherate.
- **Succo di limone e aceto** per la loro elevata acidità.
- **Cibi molto duri** come cocco, torroni, ghiaccio, etc. che possono rovinare lo smalto.
- **Junk food** e snack salati come patatine, pop-corn, tortillas, noccioline, etc.

Carie dentali: cibi da mangiare con moderazione

- **Dolci casalinghi possibilmente poco elaborati** come torte semplici, biscotti secchi o frollini, gelato alla frutta, budino, etc. Questi cibi sarebbero da evitare in caso di carie, ma il comune buon senso ci impedisce di essere tanto inflessibili con i bambini e gli adolescenti. I dolci e, in particolare, **il gelato** spesso caratterizzano **momenti di socializzazione importanti per i bambini**, per cui è ragionevole consentire il consumo occasionale di questi alimenti (ad esempio ad una festa di compleanno), seguito sempre da una **corretta igiene dentale**. Inoltre, la preparazione casalinga consente di controllare le dosi di zucchero: ricorda che **fino ai 2 anni di età è bene evitare completamente il consumo di zucchero e sale**.
- **Frutta** poiché è ricca di zuccheri semplici (fruttosio). Il consumo di frutta non va evitato perché contiene molte vitamine, minerali e antiossidanti indispensabili per lo sviluppo, soprattutto se consumata **cruda e con la buccia** (se commestibile e ben lavata, nei bambini piccoli priva di buccia, semi e frullata). Limitare al consumo occasionale i frutti più zuccherini come banane, fichi, uva, mandarini, datteri e prediligere **frutti di bosco, pompelmi, arance, anguria, fragole, kiwi, mele e pesche noci**.
- **Sale**. È buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la loro cottura ed evitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia, etc.). Utilizzare un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato per insaporire i piatti al posto del sale oppure **erbe aromatiche e spezie** (molto ricche di antiossidanti).

Carie dentali: cibi consigliati

- **Verdure di stagione** per l'elevato apporto di vitamine, minerali, antiossidanti e fibre. Preferire la verdura cruda filamentosa come **carote, sedani, finocchi, ravanelli**, etc.: la masticazione di questi cibi pulisce i denti perché rimuove parte dei batteri sullo smalto e aumenta la tonicità delle gengive, esercitando su di esse una lieve pressione che le massaggia e ne stimola la circolazione sanguigna. Il consumo di queste verdure aumenta anche la produzione di **saliva**, che deterge i denti e migliora l'acidità della bocca.
- **Acqua** oligominerale naturale. Anche bevande come tisane, infusi o camomilla possono essere consumate senza zucchero per garantire la corretta idratazione del bambino. Il tè verde, in particolare, è ricco di antiossidanti.
- **Cereali**, in quanto sono indispensabili per il corretto apporto di **carboidrati complessi**. Privilegiare i **cereali integrali** perché sono ricchi di magnesio, utile per l'assorbimento di calcio e fosforo, inoltre aiuta in caso di **bruxismo** (abitudine di stringere, serrare o digrignare i denti che va a ledere alcune parti che compongono il cavo orale) grazie all'azione miorellassante.

- **Latte e derivati** come ricotta, formaggi freschi tipo stracchino o mozzarella, consumandoli non più di tre volte alla settimana, in alternativa al secondo piatto di carne o uova. È possibile consumare Grana Padano DOP come secondo piatto per due volte a settimana al posto di altri formaggi freschi o grattugiato come condimento per pasta, riso e passati di verdure. Questo formaggio è **un concentrato di latte**, ma fatto con latte parzialmente scremato, apporta proteine di alto valore biologico e importanti vitamine come la B12 ed è **ricchissimo di calcio altamente assimilabile**, un nutriente che permette di irrobustire lo smalto dentale poiché, insieme al fosforo, forma **l'idrossiapatite**, il componente essenziale per lo smalto. Il calcio svolge un ruolo fondamentale anche nel processo di formazione dei denti e delle ossa che li sostengono. Mangiare formaggio contribuisce ad alzare la concentrazione di calcio nella saliva favorendo così la riparazione dello smalto indebolito.
- Carni magre come manzo, pollame e vitello, private del grasso visibile.
- Affettati magri come bresaola, pollo o tacchino arrosto, prosciutto crudo o cotto sgrassati.
- **Pesci** magri, freschi o surgelati, cucinati lessati o al vapore, ai ferri o al forno senza grassi per il loro contenuto **di fosforo e omega 3**.
- **Uova**, non più di due a settimana.
- **Legumi** poiché forniscono energia, proteine, ferro e fibre, ottimi da aggiungere alle minestre o nelle zuppe per creare piatti unici.
- **Olio d'oliva** per condire le pietanze per il suo contenuto di vitamina E, un potente antiossidante.

Occhio all'igiene orale

Dopo i primi 6 mesi di vita del bambino, comincia l'eruzione dei primi dentini e, da questo momento in poi, **si può iniziare ad introdurre l'uso dello spazzolino**: in questo modo, il piccolo si abituerà fin da subito alla pulizia della bocca, che diventerà poi un'azione familiare e quotidiana. Già da 2-3 anni è bene iniziare i regolari controlli dall'odontoiatra infantile o dall'igienista dentale per avere semplici istruzioni sul miglior modo per garantire l'igiene orale del proprio bambino. I genitori hanno un ruolo importante nella definizione delle preferenze dei bambini per la dieta e nel rendere un'abitudine la corretta igiene orale.

Collaborazione scientifica

Dr.ssa Laura Iorio,

medico specialista in Scienze dell'Alimentazione

Supervisione scientifica

Dr.ssa Valeria Papaciuoli,

medico specialista in Pediatria

Leggi anche

{article-slider}

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni,

raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.