



# Salva i denti del tuo bambino con i sigillanti!

Proteggi la salute generale del tuo bambino con i sigillanti dentali

## Che cosa sono i sigillanti dentali?

- I sigillanti dentali sono rivestimenti sottili che riempiono i solchi dei molari (denti posteriori), dove si verifica la maggior parte delle carie, tenendo fuori il cibo e i germi che causano la carie.
- I sigillanti dovrebbero essere applicati ai molari solitamente intorno ai 6-8 anni.

## Come si applicano i sigillanti ai denti posteriori?

- I denti che necessitano di sigillanti vengono innanzitutto puliti con uno spazzolino prima che il materiale sigillante venga dipinto sul dente; si indurisce rapidamente.
- L'applicazione dei sigillanti è indolore e richiede solo pochi minuti.

## Possono insorgere carie tra un sigillante e l'altro?

- I sigillanti impediscono ai germi di procurarsi il cibo di cui hanno bisogno per vivere, quindi è improbabile che la carie si espanda, anche se alcuni germi rimangono intrappolati sotto il sigillante.
- È dimostrato che i sigillanti riducono la carie dell'86% il primo anno e del 56% dopo quattro anni.

## Quanto durano i sigillanti?

- I sigillanti possono durare diversi anni e vengono controllati durante le visite dentistiche.

## I sigillanti rendono i denti diversi?

- Un sigillante dentale può essere leggermente visibile fino a quando la normale masticazione non lo porterà al suo posto.

**Chiedi al tuo dentista come ottenere i sigillanti dentali.**



# Contribuisci a prevenire le carie!

Scegli cibi e bevande sani per mantenere i denti sani



## Alimenti e bevande che difficilmente causano carie

- Acqua
- Verdure croccanti
- Lattuga
- Formaggio
- Burro di mandorle (senza zuccheri aggiunti)
- Uova
- Carni
- Frutta secca

## Alimenti e bevande che hanno meno probabilità di causare carie

- Latte
- Frutti di bosco
- Frutta fresca e croccante
- Porridge
- Cereali integrali
- Popcorn
- Yogurt
- Gelato
- Frullati
- Cioccolato fondente

## Alimenti e bevande che possono causare carie

- Soda e succhi di frutta
- Bevande sportive
- Spuntini a base di frutta e frutta essiccata
- Cereali
- Barrette di cereali e muesli
- Patatine, pretzel e cracker
- Biscotti, caramelle e dolci
- Agrumi

### Suggerimenti utili

- Gli alimenti ricchi di carboidrati, zuccheri e amidi aiutano la formazione della placca e possono provocare carie.
- Gli snack alla frutta e la frutta essiccata dovrebbero essere evitati perché sono pieni di zuccheri e si attaccano ai denti, causando facilmente la carie.
- Il latte e i succhi di frutta (non più di 120 ml al giorno) devono essere limitati al pasto o allo spuntino e devono essere bevuti in una sola volta con il cibo. Non mettete mai una bevanda zuccherata in un biberon.
- Ricorda di dare al bambino alimenti adatti alla sua età. Frutta secca, hot dog e uva sono comuni rischi di soffocamento per i bambini piccoli.



CONNECTICUT  
Public Health

[ct.gov/dph/oralhealth](http://ct.gov/dph/oralhealth)