DENTI SANI

Consigli pratici per prendersene cura (soprattutto con i tuoi figli.)

DENTI SANI

Consigli pratici per prendersene cura
(soprattutto con i tuoi figli.)

© Dott. Gabriele Lodigiani (proprietà letteraria riservata)

Dott. Gabriele Lodigiani
Odontoiatria, ortodonzia e Chirurgia orale.

Puoi condividere questo e-book con chiunque pensi possa trarne beneficio. A patto che ne citi sempre la fonte: www.gabrielelodigiani.it e l'autore **dott. Gabriele Lodigiani**.

A cominciare **dai 4/5 anni di età**, quando tutti i denti da latte cominciano ad essere presenti in bocca, è auspicabile effettuare una visita dal dentista per verificare:

- **la precoce o tardiva perdita dei denti**;
- le difficoltà nel masticare o nel chiudere la bocca;

- **i problemi respiratori**;
- il succhiamento del dito o altre abitudini orali viziate;
- l'**affollamento dentale** (denti mal posizionati);
- i mascellari che deviano nella chiusura;
- **le difficoltà nel parlare**;
- i denti sporgenti;
- **il trauma masticatorio delle guance o del palato**;
- la disarmonia facciale;
- **il serramento o digrignamento dentale**;
- i rumori nell'articolazione della mandibola.

10 errori che non dovresti mai commettere con i tuoi piccoli!

1. Non preoccuparsi di capire come mastica e se mastica bene.

2. Non preoccuparsi di cosa mangia.

3. Non preoccuparsi di come dorme.

4. Ignorare piccole difficoltà motorie come l'urtare spesso mobili o oggetti (poca coordinazione nella camminare o nel correre).

5. Non valutare la respirazione orale.

6. Ignorare difficoltà di masticazione per doloretti anche modesti.

7. Non sorvegliare la corretta esecuzione delle manovre di igiene con lo spazzolino.

8. Trascurare la visita odontoiatrica da effettuare almeno intorno ai 4-5 anni.

9. Sottovalutare le difficoltà visive.

10. Inibire l'istinto esplorativo del bambino relegandolo nei box o girelli.

Il presupposto per lo sviluppo armonico delle arcate dentarie dei bambini è uno schema di masticazione simmetrico, bilaterale e alternato sui due lati, **è importante la consistenza giusta dei cibi** oggi purtroppo sempre più raffinati e "soffici".

L'uso corretto dell'organo masticatorio ne favorisce una conformazione corretta nel corso della crescita portando quindi alla simmetria di forma.

7 consigli extra per facilitargli la vita

1. Dai spazio alla sua creatività (non c'entra con i denti ma può servire ad aprirgli la mente).

2. Acquista scarpine con interno privo di qualsiasi rialzo.

3. Favorisci il gattonamento e lasciali a piedi scalzi il più possibile.

4. Evitata il girello ed il box.

5. Lascialo esplorare sin dai primi gattonamenti.

6. DAI IL BUON ESEMPIO! (Non fumare in loro presenza, lavati i denti di fronte a loro, mangia tu per primo frutta e verdura magari cruda.)

7. Fai passeggiate in loro compagnia.

Attenzione!

Alcuni di questi potrebbero essere **i presupposti per una scoliosi**:

1. Una spalla più avanti rispetto all'altra.

2. Una scapola più alta o più prominente rispetto all'altra.

3. Tenendo le braccia lungo i fianchi potrebbe esserci più spazio da un lato tra il braccio e il corpo.

4. Un'anca può apparire più alta o più prominente.

5. Il capo può non essere esattamente centrato sopra il bacino.

6. La vita può essere appiattita su di un lato; le pieghe della pelle possono essere presenti solo su un lato dell'addome.
7. Se il ragazzo viene osservato da dietro e gli e chiesto di piegarsi in avanti fino a quando il dorso è

orizzontale, un lato della schiena può apparire più alto rispetto all'altro. Questo test, chiamato test Adams, è un test molto sensibile per la scoliosi; è il più frequente test di screening per la scoliosi.

8 validi motivi per sottoporsi a una visita posturale (adulti e bambini)

1. scoprire il lato di masticazione prevalente che condiziona la asimmetria posturale (cifosi, scoliosi, ecc.)

2. sperimentare immediatamente attraverso semplici test muscolari la scomparsa o almeno la diminuzione dei sintomi dolorosi.

3. prendere coscienza di come il proprio apparato masticatorio influenza la forza muscolare e la propria scioltezza articolare.

4. conoscere come migliorare la deglutizione con alcuni semplici esercizi.

5. vedere come il modo in cui combaciano le due arcate dentali modifica l'appoggio dei piedi o l'asse visivo.

6. vedere seduta stante il cambio di postura con una semplice ed innocua tecnica di reset neuro muscolare.

7. percepire che un corpo bilanciato, simmetrico, dritto, e in piena salute dipende esclusivamente dai denti o meglio dal rapporto cranio-mandibola.

8. acquisire la diagnosi della eventuale malocclusione e scoprire come risolverla e con quali opzioni terapeutiche.

Un omaggio per te!

La bocca è un complesso apparato che quando non lavora nel giusto modo è spesso causa insospettabile anche di altri aspetti disfunzionali o sintomatologici come un alterato modo di respirare (respirazione orale) da cui la possibilità di favorire **allergie e ripercussioni sul sistema cardiocircolatorio, russamento, rumori alle orecchie, otiti ricorrenti, vertigini, scoliosi** ed altro ancora.

E’ intuitivo come tutto questo rivesta una notevole importanza in chiave diagnostica, **soprattutto nei bambini nei quali intercettare precocemente tali problematiche può fare la differenza per la loro salute** presente e futura.

Se lo desideri lo studio mette a disposizione la possibilità di **avere gratuitamente una visita posturale** completa per te e/o i tuoi figli o familiari.

Oppure, nel caso tu voglia soddisfare la tua curiosità, sono disponibile anche per un semplice incontro informativo per approfondire l’argomento.

Per prenotare vai su:

http://gabrielelodigiani.it/appuntamenti/