



La carie rappresenta una progressiva distruzione della struttura del dente: è provocata da batteri che trasformano gli alimenti, in particolare lo zucchero e l'amido, in acidi, che combinandosi con la saliva formano una sostanza appiccicosa che aderisce ai denti chiamata "placca batterica". Se questa placca non viene rimossa, la carie inizia la distruzione dei tessuti duri del dente (lo smalto), producendo una cavità sempre più ampia. La carie è generalmente indolore fino a quando i fori non diventano molto grandi e incidono sui nervi o provocano un ascesso. La carie può interessare sia i denti permanenti che i denti "da latte".

**Pulirsi i denti regolarmente ogni giorno**, ogni volta che si mangia e in maniera corretta è il modo migliore per prevenire o ridurre la carie.

**Il bambino va educato all'igiene orale sin dallo spuntare del primo dentino ma, al di sotto dei 6 anni, ha bisogno del controllo di un adulto** per il corretto uso dello spazzolino (spazzolare i denti verticalmente prima sul lato esterno e poi su quello interno).

Importante è effettuare almeno una volta all'anno una visita di controllo dal dentista o dal pediatra; i controlli regolari permettono di individuare eventuali carie, malformazioni e anomalie (denti storti).



Un'alimentazione ricca di carboidrati (pane, pasta, prodotti di pasticceria) e soprattutto di zuccheri semplici (zucchero da tavola, caramelle, gomme, bevande zuccherate, marmellate, miele e dolci in genere) favorisce la formazione della carie, e quindi è importante ridurre il più possibile tutti gli alimenti zuccherati (che, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, non dovrebbero superare il 10% dell'apporto quotidiano di energia).

L'uso di dentifrici contenenti fluoro (in particolare con concentrazione di almeno 1000 parti per milione, ppm) è efficace nel prevenire la carie. Il fluoro infatti è in grado di rendere lo smalto del dente molto resistente all'attacco degli zuccheri. Poiché i bambini più piccoli (in particolare nei primi 3 anni di vita) possono ingerire il dentifricio, potrebbero assumere una quantità eccessiva di fluoro. Al di sotto dei 6 anni di età occorre quindi applicare una piccola quantità di dentifricio sullo spazzolino: solo un "velo" nei bambini da 1 a 3 anni, o un "grano di pisello" in quelli più grandi. In alternativa, si può valutare con il pediatra o il dentista se usare dentifrici a basso contenuto di fluoro.

A volte la quantità di fluoro introdotta con gli alimenti o bevande, soprattutto durante l'infanzia, non è sufficiente a proteggere i denti, soprattutto nelle aree con basso contenuto di fluoro (<0,6 ppm) nell'acqua potabile. Il pediatra o il dentista potranno valutare se integrare la dieta con l'aggiunta di fluoro (in gocce o pastiglie).

Non bisogna comunque esagerare con il fluoro: un uso eccessivo può creare problemi sia alla crescita del bambino che allo smalto dentale.