



Versioni digitali di questa guida alle attività sono disponibili in francese, tedesco, spagnolo, italiano, polacco, svedese e olandese. Visitate la pagina del prodotto all'indirizzo: www.tickit.co.uk

La guida all'attività

aiuta i bambini a identificare e imparare ciò di cui sono fatti i denti, come vengono usati e come praticare una buona igiene dentale.



Introduzione

Informazioni che i bambini dovrebbero acquisire sui denti:

I bambini dovrebbero conoscere le diverse parti del corpo associate all'apparato digerente, inclusi i denti e la funzione dei diversi tipi di denti. Essi dovrebbero conoscere i nomi dei diversi tipi di denti e le buone pratiche di igiene dentale. Dovrebbero conoscere cosa danneggia i denti e come prendersi cura di essi. Un valido apprendimento delle scienze dovrebbe includere una discussione, l'osservazione, alcuni disegni e la redazione di testi.

La presente guida fornisce le seguenti informazioni:

- ① Di cosa è fatto un dente?
- ② Identificazione dei denti umani avvalendosi del modellino di bocca gigante
- ③ Diversi tipi di denti - Qual è la loro funzione?
- ④ Mangiare sano - Comprendere quali tipi di cibi possono danneggiare i denti
- ⑤ Come pulire correttamente i denti

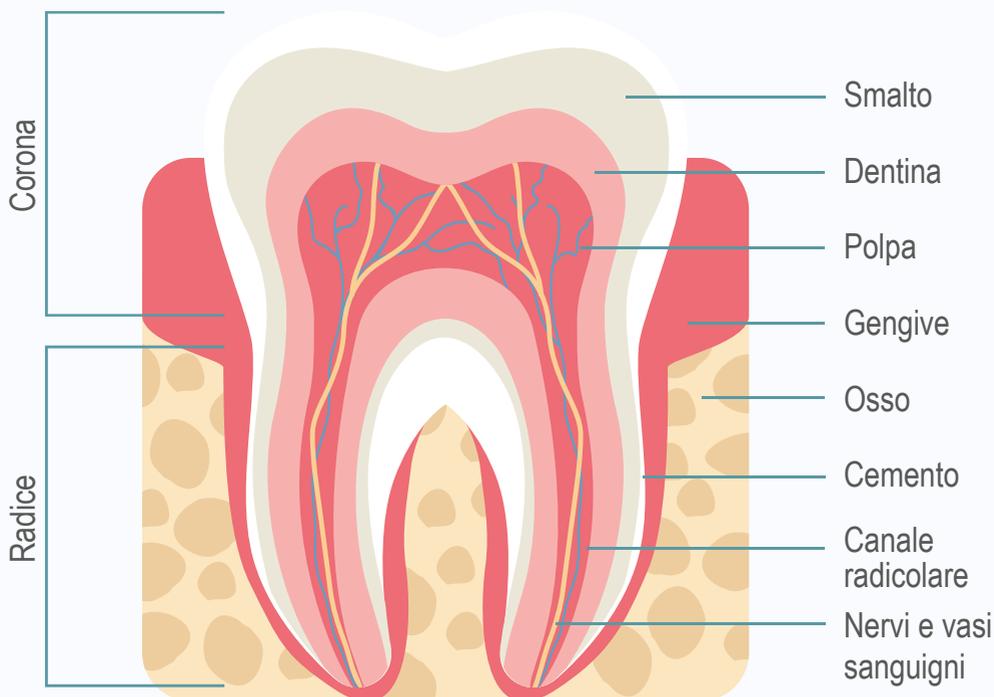


① Di cosa è fatto un dente?

I denti hanno un rivestimento esterno di smalto che è la sostanza più dura presente nel corpo umano. Sotto a questo strato si trova la **dentina** formata da cellule viventi. Al di sotto di essa è presente la **polpa**, più morbida, nella quale si trovano i vasi sanguigni e nervi. Il dente ha una **corona** visibile che si trova sopra alla **gengiva**; sotto ad essa sono presenti il colletto del dente e la radice, che si estende fino alla **mascella** sottostante e tiene il dente saldamente in posizione. Tra il dente e la mascella c'è uno strato chiamato **cemento**.

Normalmente, i bambini nascono senza denti. I primi denti appaiono verso i 6 mesi d'età, sebbene possano spuntare addirittura a 3 mesi o molto più tardi, anche verso il 14 mesi.

Anche se un adulto ha 32 denti (inclusi i denti del giudizio), un bambino ne ha solo 20. Questi primi denti sono chiamati dentini e, di solito, verso i 3 anni sono completamente formati. Essi sono anche chiamati "denti da latte" perché tendono ad essere più bianchi rispetto ai denti degli adulti. I dentini iniziano a cadere tra i 4 e i 7 anni, e la caduta tende ad avvenire nello stesso ordine in cui sono spuntati: quindi, i due incisivi mediani inferiori sono solitamente i primi a cadere.



② Denti umani - Identificazione

Quando un bambino raggiunge l'età di 13 anni, ha solitamente 28 denti.

Questi includono:

8 x **incisivi**: denti piatti e affilati nella parte intermedia della mascella inferiore e superiore

4 x **canini**: denti appuntiti presenti accanto agli incisivi

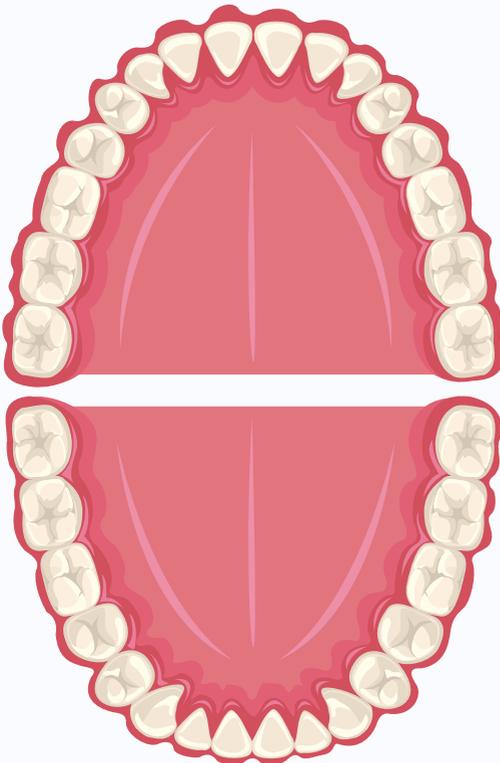
8 x **premolari**: piccoli denti piatti tra i canini e i molari

8 x **molari**: grandi denti piatti presenti nella parte posteriore della bocca

Denti **del giudizio** o terzi molari, che spuntano verso i 18 anni di età. Un adulto completamente sviluppato ha solitamente 4 denti del giudizio e, quindi, 32 denti in tutto.

Attività 1: Osservate il modellino di bocca gigante e provate a identificare i diversi tipi di denti. Osservate gli incisivi, i canini, i premolari e i molari. Potete descrivere ciascun tipo di dente e le sue caratteristiche?

Attività 2: Potete nominare ciascun tipo di dente e mostrare sull'illustrazione qui sotto la posizione in cui compare?



Denti superiori

Denti inferiori

3 Diversi tipi di denti - Qual è la loro funzione?

Pensando agli animali che conoscono, come gli animali domestici, quelli da fattoria, gli animali da giardino, gli animaletti, ecc., i bambini saranno in grado di suddividerli in varie categorie.

Un modo per classificarli, è suddividere gli animali in base a ciò di cui si nutrono. Ci sono 4 categorie principali:

Gli **erbivori** si nutrono solo di piante, per es. topi, conigli, mucche, cervi.

I **carnivori** mangiano solo carne, per es. gatti, iene, orsi polari, delfini

Gli **onnivori** consumano qualsiasi tipo di cibo, per es. tassi, scimmie, maiali, esseri umani.

I **detritivori** si nutrono di piante e materie animale in decomposizione, per es. vermi, onischi, bruchi, lumache.

Approfondendo l'argomento, pensate ai tipi di denti che i diversi animali hanno. Una tigre (carnivoro) possiede canini laceranti per strappare la carne; un elefante (erbivoro) ha solo enormi premolari e molari piatti per macinare piante e parti di alberi, trasformandole in polpa; un uomo (onnivoro) ha sia canini che molari, oltre a incisivi affilati per tagliare.

Attività 3: Osservate le immagini di diverse specie animali e provate a capire quali sono i carnivori, gli erbivori, gli onnivori e i detritivori.



④ Mangiare sano – Comprendere quali tipi di cibi possono danneggiare i denti

I cibi che passano nell'apparato digerente provengono dalla bocca e il processo di digestione inizia quando mastichiamo, stimolando la produzione di succhi gastrici che iniziano a "lavorare". I batteri presenti nella bocca producono la placca, una pellicola incolore che si sviluppa rapidamente dopo aver mangiato. La placca riveste i nostri denti e, se non viene eliminata, si trasforma in tartaro.

Se vi spazzolate i denti, la placca viene rimossa. Se invece lasciate che si trasformi in tartaro, un rivestimento duro presente sui denti,

sarà difficile rimuoverlo solamente spazzolando i denti e dovrete ricorrere alla pulizia eseguita da un professionista.

I cibi ad elevato contenuto di carboidrati, gli zuccheri e gli amidi sono quelli che più favoriscono il decadimento dei denti e, pertanto, il loro consumo dovrebbe essere limitato. I dolci, le torte, i gelati, le salse, il cioccolato, le marmellate e alcuni cereali da colazione contengono tutti elevati livelli di zucchero. Oltre ad alcuni alimenti, anche le bevande gasate possono contenere un elevato livello di zucchero. Seguire una dieta equilibrata vi permette di apportare le sostanze nutrienti di cui il vostro organismo ha bisogno per una buona crescita e sviluppo. Pulire regolarmente i vostri denti rappresenta il segreto per conservarli in salute ed evitare che gli acidi della placca attacchino e distruggano lo smalto dei denti, impedendo la formazione del tartaro. Una dieta alimentare inadeguata può causare la malattia delle gengive e il decadimento dei denti - se la vostra dieta contiene pochi nutrienti di cui l'organismo ha bisogno, la vostra bocca può essere più sensibile alle infezioni.

Per mantener una dieta equilibrata, consumate cibi appartenenti a ciascuno dei cinque principali gruppi alimentari:

- Verdure e legumi/fagioli
- Frutta
- Cereali – particolarmente quelli integrali e/o ad alto contenuto di fibre
- Carne magra, pollo, pesce, uova e tofu
- Latticini - latte, yogurt e formaggio.

Quando dovete scegliere uno spuntino che non faccia male ai vostri denti, scegliete cibi nutrienti come il formaggio, le verdure crude, lo yogurt bianco o le noci.





5 Come pulire correttamente i denti

Spazzolare regolarmente i denti è importante non solo per l'igiene orale ma anche per un buon livello di salute in generale. Ogni volta che vi spazzolate i denti, rimuovete la placca che può causarne il decadimento, per cui è importante farlo correttamente. Poiché state crescendo, dovrete pulirvi i denti 2 o 3 volte al giorno, e se scegliete un dentifricio che contiene “fluoro”, questo vi aiuterà a combattere i batteri che causano il decadimento dei denti e ad aumentare la durezza dello smalto dentale. Tuttavia, per i bambini in età inferiore ai 3 anni, non è raccomandato l'uso del fluoro, che non deve essere ingoiato, perché non fa bene. Quindi, bisogna sputarlo e risciacquare la bocca. Usate una piccola quantità di dentifricio, grande quanto un pisello.

Scegliete un buon spazzolino, che possiate impugnare bene e che non iriti le gengive quando lo usate. Assicuratevi che le setole siano diritte e cambiatelo se mostra segni di usura (si consiglia di farlo ogni 3-4 mesi). Gli spazzolini elettrici sono utili per ottenere una pulizia realmente profonda, ma se usato correttamente, potete ottenere lo stesso risultato anche con uno spazzolino manuale. Sciacquate sempre lo spazzolino prima e dopo l'uso e conservatelo in posizione verticale, in modo che si asciughi prima dell'utilizzo successivo.

La tecnica raccomandata per spazzolare i denti consiste nel posizionare le setole all'altezza della gengiva e spazzolare esercitando un movimento verticale o circolare. Per pulire i denti dovete procedere nel modo seguente: risciacquate la bocca, pulite le superfici esterne dei denti superiori e successivamente quelle dei denti inferiori. Proseguite poi con le superfici interne dei denti superiori e inferiori (che spesso vengono dimenticati!) prima di passare sulla superficie di masticazione di tutti i denti, facendo particolare attenzione ai molari posteriori, più soggetti al decadimento.

Assicuratevi di pulire anche la lingua, per evitare l'accumulo di batteri e, potenzialmente, l'alito cattivo.

Attività 4: Utilizzate il modellino di bocca gigante e lo spazzolino per esercitarvi nella tecnica di spazzolamento dei denti. Ricordate che dovete iniziare dalla parte anteriore della bocca ed esercitare un'azione con la quale lo spazzolino si sposta dalla gengiva/mascella verso l'alto e il basso o compiere un movimento circolare.

Suggerimento: spazzolare i denti per 2 minuti può sembrarvi un tempo molto lungo, per cui, mentre lo fate, provate a canticchiare una canzone o ad ascoltare la radio. Se spazzolate i denti per la durata di una canzone, potrete essere certi di averlo fatto a fondo. In alternativa, usate una delle nostre clessidre TickiT, che segnano il passare di 2 minuti.

inspire • engage • educate



©2022 TickiT®, Tonbridge, Kent, TN9 1RA, UK. www.tickit.co.uk

Commotion (Europe) BV, Schiphol Boulevard 359, 1118BJ Schiphol, NL