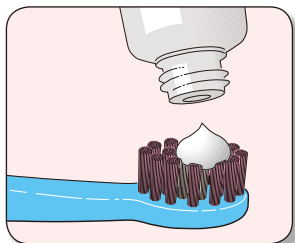
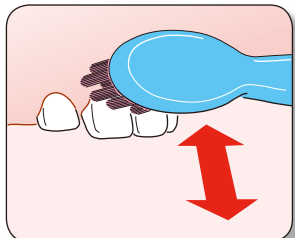


## Lavar ils dents cura che l'emprim dent è vesaveil!

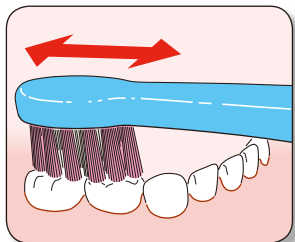
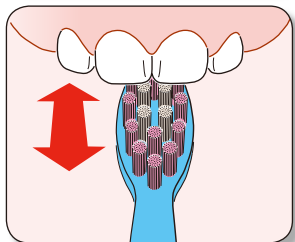
Igl è il duair dals geniturs da lavar ina giada a di ils dents als uffants. Impurtant èsi da cumenzar uschesvelt che l'emprim dent da latg rumpa tras. Il pli tard cura ch'ils segunds molars da latg cumparan (suenter ca. 2 onns) èsi necessari da lavar 2 giadas al di ils dents cun pasta da dents per uffants.



Cun in lom barschun da dents per uffants ed in «zic» pasta da dents per uffants (cun 0,025% fluorid). Nus cussegliain da duvrar pasta da dents per uffants miaivla, dentant betg memia dultscha. Remplazzar il barschun da dents suenter 1-2 mais.



Barschunar cun moviments verticals (si e giu) enfin sur las schunschivas.



Barschunar las molas dals molars da latg cun pitschens moviments horizontals.

**I n'è betg necessari da lavar ora la bucca cun aua suenter avair lavà ils dents; spidar ora tanscha!**

## Sauns dents da latg ha la natira dà a nus...

**Cun la dretga tgira e nutriment stattan dents e schunschivas sauns!**



Swiss Dental Hygienists

SSO  
Societad Svizra d'Odontologia  
e Stomatologia



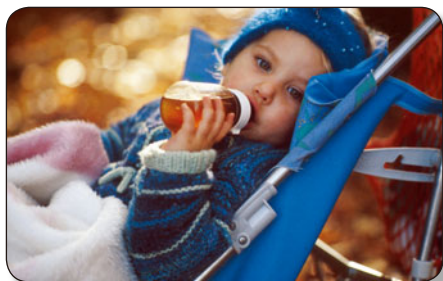
Edi da la direcziun da sanadad dal chantun Turtig (tgira da dents per scolars e juvenils) en collavuraziun cun las cussegliadras da mammas dal chantun Turtig.

## Senza zutger nagins caries

Il grond consum da spaisas e bavrondas che cuntegnan zutger è il motiv principal per caries. Las bacterias (plaque) fermentan il zutger entaifer paucas minutas en acids che destrueschan l'emagl dals dents ed il dentin. Plinavant secreteschan las bacterias er substanzas toxicas che chaschunan inflammaziuns da las schunschivas cun sanganadas. Quai san in evitar cun consumar pauc zutger e lavar mintgadi ils dents.

## Impurtant per uffants pitschens

Il basegn da liquid d'in uffant pitschen è cuvri cun las tschaveras da latg. Per dustar la said da temperaturas pli autas u sco bavronda sper las buglias è aua il meglier.



Attenziun al cuntegn dal **gutter**: sirup, té fraid ed autras bavrondas che cuntegnan zutger èn nuschaivlas per ils dents, sch'ils uffants pitschens las baivan per in pli lung temp u per sa durmentar. Durant la sien è la produczion da spida, che protegia d'acids, 10 giadas pli pitschna che cura che nus essan alerts. Consequentamain è il privel da caries blier pli grond!

**Sucs da fritgs** e bavrondas da vitaminas n'èn betg adattads per dustar la said damai ch'els cuntegnan sper zutger er acids che favuriseschan la produczion da caries.

### «La notg dar da baiver mo **aua!**»

Las buglias da pops prepar'ins cun fritgs madirs. Uschia vegn il basegn da dultsch cuvri suffizientamain. Ulteriuor zutger u mel etc. è nuschaivel. Buglias prontas cuntegnan savens zutger e duessan perquai vegnir controllads en lur cumposiziun. Sche dultschims restan ina chausa particulara ed in'excepciun, emprendan ils uffants d'acceptar quai.

### «Lullis na dastg'ins **mai** bagnar en **mel** u **zutger!**»

## En general: mo marendas senza zutger

Ina avantmezdi, l'autra suentermezdi. Piclar tranteren fa donn als dents. Mangiar spaisas cun zutger mo tar ils pasts principals. Ins duai considerar il suandant:

- Ina spaisa cun zutger – giudida en ina giada – fa main donn als dents ch'il medem quantum en pliras purziuns pli pitschnas.
- Suenter ch'ins ha mangià spaisas che cuntegnan zutger ston ins immediat (entaifer 10 minutas) lavar ils dents.
- Spaisas che cuntegnan blier zutger stgatschan in nutriment sanadaivel, lavagan l'appetit e san chaschunar surpaisa.

### Marendas sanadaivlas èn:

- maila, carottas, fritgs e verduras en general
- paun nair, guafflas da ris, biscotg da graun entir
- chaschiel, quagliada natirala u jogurt cun fritgs fretgs e nuschs
- il meglier è da baiver aua

### Marendas mains sanadaivlas:

- bananas + fritga tosta, talgias cun mel u tuargia
- glatschs, tschigulatta, pastizaria da zutger, dultschims
- pettas da fritga (barbaladas) cuntegnan farina e zutger e tatgan perquai vi dals dents.
- «biscuits da pops», sch'els cuntegnan zutger (controllar il cuntegn da zutger!)
- bavrondas dultschas che cuntegnan zutger

## «Senza zutger» – «preserva ils dents»

La noziun «senza zutger» signifitgescha savens mo ch'il product na cuntegna nagin zutger cristallin (sacarosa). Il product po dentant cuntegnair autras sorts zutger sco p. ex. zutger da fritga (fructosa) e zutger d'ivas (glucosa). Era talas sorts zutger chaschunan caries, sch'ellas vegnan consumadas frequentamain.



Mo la noziun «preserva ils dents» dat ad ins la segirtad ch'ils dultschims marcads cun quest segn na fan betg donn als dents.