

Bollettino

N. 165 Inverno 2024

del servizio dentario scolastico

SZPI MDS OPD 

Stiftung für Schulzahnpflege-Instruktorinnen
Fondation pour les monitrices dentaires scolaires
Fondazione per le Operatrici di Prevenzione Dentaria



**Protezione dell'infanzia, inclusione e IA:
alcuni dei temi dell'11° congresso annuale ^[3]
I dentifrici in compresse ^[19]**

LA PIRAMIDE ALIMENTARE AGGIORNATA ^[21] CORSI ^[23]

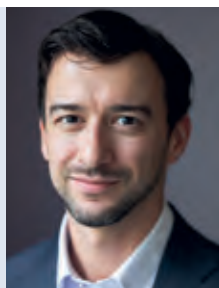
SSO

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société suisse des médecins-dentistes
Società svizzera odontoiatri
Swiss Dental Association

EDITORIALE

>

Miguel Pereiro, responsabile della redazione del Bollettino per le OPD, Comunicazione SSO



«Perché abbiamo sempre fatto così!» è una spiegazione che non accetto proprio, ma è così che rispondo a mio figlio quando mi chiede perché bisogna spazzolarsi i denti per tre minuti. «A scuola però abbiamo imparato a spazzolarli per due minuti!», replica lui mostrandomi orgoglioso la sua nuova clessidra.

Questo episodio mi ha ricordato per la prima volta dopo più di dieci anni la mia OPD e il suo coccodrillo dai denti enormi, ma anche quella volta in cui io, ancora bambino, ho spiegato ai miei genitori di origine spagnola che a scuola ci insegnavano a lavarci i denti, il che ai loro occhi era una perdita di tempo. O quando poi li ho lasciati a bocca aperta quando ho mostrato loro che i succhi di frutta e la Coca cola contengono praticamente la stessa quantità di zucchero.

Per me è un arricchimento il fatto che i miei figli possano imparare da molte persone competenti, perché è proprio confrontandosi con opinioni diverse che iniziano a mettere in discussione ciò che hanno imparato, e che noi genitori ci rendiamo conto di dover aggiornare le conoscenze acquisite quasi trent'anni fa.

Ora, nel mio ruolo di nuovo responsabile di questo Bollettino, ho la possibilità di informare voi OPD sugli ultimi sviluppi e sulle scoperte scientifiche del settore e di fornirvi consigli utili, affinché possiate svolgere nel migliore dei modi il vostro prezioso lavoro. Il vostro, infatti, non è solo un servizio, ma è anche un importante fondamento su cui poggia la salute orale futura dei nostri figli.

Il congresso annuale delle OPD, al quale è dedicato gran parte di questo numero, mi ha permesso di farmi un'idea approfondita delle varie sfaccettature del servizio dentario scolastico. Nella speranza di potervi proporre anche in futuro altre informazioni e suggerimenti, vi auguro una lettura piacevole e interessante!

IMPRESSUM

Editrice: Fondazione per le Operatrici di Prevenzione Dentaria (OPD), www.schulzahnpflege.ch.
Redazione/abbonamenti: Allmendstr. 75, 8700 Küsnacht, szpi@schulzahnpflege.ch, CHF 40.– all'anno.
Periodicità: 4 numeri all'anno. **Redazione:** Bettina Richle, Fondazione per le OPD, Miguel Pereiro, Alexandra Elia e André Lourenço, Comunicazione SSO.
 I contributi senza sigla o senza nome dell'autore e nome della ditta rispecchiano il parere degli autori, che non deve necessariamente corrispondere all'opinione della redazione.
Layout: Claudia Bernet, Berna. **Stampa:** Jordi Medienhaus, 3123 Belp. **Tiratura:** 364 copie in italiano, 5555 in tedesco e 1104 in francese. **Fotografia di copertina:** Marco Zanolini

© La redazione si riserva tutti i diritti. Vietata la riproduzione e la diffusione di interi numeri. È permessa la riproduzione previa indicazione della fonte.

Una bocca felice è una mente felice

La campagna della Giornata mondiale della salute orale, il «World Oral Health Day» (WOHD), punta sulla continuità, fedele al motto «consumare costantemente zucchero rovina denti». Nel 2025 i riflettori si spostano dalla salute fisica a quella mentale, pertanto il motto del 20 marzo 2025 sarà «Una bocca felice è una mente felice». L'obiettivo è incoraggiare a livello mondiale le persone a prendersi cura della propria salute orale, che non si limita ad avere un impatto positivo sulla salute fisica, ma anche sul benessere mentale e sulla qualità di vita.

La campagna, organizzata dalla World Dental Federation (FDI) a cadenza annuale, si prefigge di mobilitare singoli individui, professionisti della salute e governi affinché promuovano migliori pratiche di igiene orale e migliorino l'accesso alle cure dentarie.

In occasione di questa giornata in tutto il mondo sono previste numerose attività, tra cui campagne di sensibilizzazione nelle scuole, visite gratuite dal medico dentista e momenti informativi aperti a tutta la popolazione.

www.worldoralhealthday.org





I momenti più significativi dell'11° congresso delle OPD

^

Ogni presentazione è stata seguita da una vivace discussione.

Il congresso annuale dello scorso 5 novembre è stata una vivace occasione di aggiornamento e di scambio di esperienze, che ha attirato a Olten un numero record di OPD.

Miguel Pereiro (testo), Marco Zanoni (fotografie)

Di prima mattina un contrattempo fa salire la pressione alle organizzatrici e agli organizzatori del congresso: il primo relatore è malato!

Bettina Richle, responsabile del segretariato, il presidente dr. med. dent. Christoph Senn e i tecnici dell'hotel Arte non si perdono d'animo e riorganizzano il palco per permettere al prof. dr. Klaus Neuhaus di presentare comunque la sua relazione, ma in videoconferenza.

La mezz'oretta di ritardo non rovina l'entusiasmo, anzi c'è più tempo per

salutarsi: dopo tutto è passato un anno dall'ultimo congresso e di cose da raccontarsi ce ne sono sempre parecchie.

Con più adrenalina del solito, Bettina Richle dà il benvenuto alle OPD e agli ospiti che gremiscono la sala e, con grande furbizia, riduce il suo intervento all'essenziale, permettendo così di recuperare gran parte del ritardo.

Eccezion fatta per l'inizio un po' fuori programma, il congresso si svolge nel migliore dei modi: ottimo standing lunch, sponsor con una vasta gamma

di novità, relatori eccezionali e un'atmosfera davvero cordiale.

Per il 2025 le aspettative sono alte! Se volete vivere la stimolante atmosfera del congresso annuale delle OPD, riservatevi sin da subito la data del 4 novembre 2025.

[Continua a pagina 4 e 7 >](#)



^
Tra una presentazione e
l'altra si potevano scoprire
le ultime novità negli
stand degli sponsor.



L'indispensabile per la cura dei denti dei bambini

Con efficace protezione dalla carie e dagli acidi dello zucchero



Per bambini
a partire
dai 6 anni

Ordina subito gratuitamente i prodotti
Candida su candida-dentalservice.ch.

MIGROS

Di più per la Svizzera

Dentifrici elmex® per bambini, elmex® JUNIOR e elmex® PROTEZIONE CARIE PROFESSIONAL + ORTHO:

protezione dalla carie adeguata all'età dai denti da latte a quelli permanenti¹

Con il dentifricio elmex® per bambini e il dentifricio elmex® JUNIOR, GABA offre una soluzione per l'igiene dentale e la protezione dalla carie in ogni fase della crescita. Tutti i dentifrici per bambini di GABA soddisfano le raccomandazioni attuali per il fluoruro¹ della Società svizzera odontoiatri (SSO) e non contengono coloranti.

Negli ultimi decenni, a partire dall'introduzione della profilassi contro la carie con il fluoruro, in Svizzera si è registrata una riduzione evidente delle carie². La causa principale di tale fenomeno è l'apporto di fluoruro per mezzo del dentifricio³. Già dal primo dente il fluoruro è essenziale per la prevenzione delle carie. La SSO raccomanda di utilizzare fin dal primo dente deciduo un dentifricio per bambini con un contenuto di fluoruro di 500 ppm. Dal momento in cui spunta il primo dente permanente, all'età di circa sei anni, viene raccomandato l'uso di un dentifricio con una concentrazione di fluoruro maggiore, pari al massimo a 1500 ppm di fluoruro¹.

Fin dal primo dente: il dentifricio elmex® per bambini

Il dentifricio elmex® per bambini con una concentrazione di fluoruro di 500 ppm è stato sviluppato per la protezione carie specifica dei denti da latte. L'uso del dentifricio è raccomandato dalla prima dentizione nella primissima infanzia fino all'eruzione dei denti permanenti, che avviene generalmente all'età di sei anni. Il dentifricio elmex® per bambini offre una protezione tripla: rende i denti più resistenti alla perdita minerale dovuta alla carie, aiuta a reincorporare i minerali dissolti dalla carie. E inoltre crea uno strato protettivo formato da calcio e fluoruro sullo smalto dei denti. Il dentifricio ha un gusto delicato e può essere utilizzato fin dal primo dente da latte mettendo sullo spazzolino una punta di dentifricio, pari alle dimensioni di un pisello.

Come tutti i prodotti di GABA i dentifrici per bambini sono privi di diossido di titanio e di sostanze potenzialmente nocive come le microplastiche.

Fonti:

- 1 F. Wegehaupt, G. Menghini: Aggiornamenti sul fluoruro (in tedesco). SWISS DENTAL JOURNAL SSO 130: 677-683 (2020).
- 2 M. Steiner, G. Menghini, T. M. Marthaler, T. Imfeld, Schweiz Monatsschr. Zahnmed. Vol. 120, 12/2010, 1095.
- 3 E. J. Kay, D. Locker: Effectiveness of oral health promotion: a review. Health Education Authority London (1997).
- 4 Cantore et al. J Clin Dent 2013;24 spec Iss:A32-44.
- 5 Li et al. J Clin Dent. 2015;26:7-12.

*Una riduzione maggiore del 20 per cento delle cavità nuove dopo due anni in confronto a un dentifricio tradizionale con un contenuto di fluoruro di 1.450 ppm.

Durante il cambio dei denti: il dentifricio elmex® JUNIOR

A partire dall'età di sei anni i bambini possono lavarsi i denti con il dentifricio elmex® JUNIOR. È importante dare un supporto e dare una ripassata. Proprio durante la seconda dentizione, i vani interdentali, i denti in eruzione e gli spazi interdentali più stretti rendono più difficile l'igiene orale. Il dentifricio elmex® JUNIOR è stato sviluppato specificamente per il periodo della seconda dentizione. Una concentrazione di fluoruro di 1400 ppm rinforza i nuovi denti permanenti e li protegge dalla carie. I denti vengono puliti in modo accurato, e delicato, e mineralizzati. Il gusto delicato alla menta può aiutare a motivare i bambini a lavarsi i denti con regolarità.

Ideato per bambini con apparecchi ortodontici: il dentifricio elmex® PROTEZIONE CARIE PROFESSIONAL + ORTHO

Gli apparecchi ortodontici fissi rendono più difficile la pulizia dei denti. Batteri e residui di cibo tra i denti possono favorire la formazione di una flora batterica non equilibrata, aumentando il rischio di carie¹. Il dentifricio elmex® PROTEZIONE CARIE PROFESSIONAL + ORTHO con tecnologia di controllo del pH della placca e un contenuto di fluoruro di 1450 ppm protegge i denti dei bambini che portano un apparecchio meglio dei dentifrici simili che contengono solo fluoruro. Rimineralizza i denti quattro volte di più e riduce del 20 % la formazione di nuove cavità cariose^{4,5*}. Il dentifricio elmex® PROTEZIONE CARIE PROFESSIONAL + ORTHO è concepito per le necessità dei bambini e dei ragazzi fino a 18 anni di età con apparecchio ortodontico fisso. Allo stesso tempo il dentifricio dal gusto delicato è particolarmente indicato per le esercitazioni di pulizia dei denti nelle classi, poiché il suo contenuto di fluoruro di 1450 ppm supporta una prevenzione carie ottimale per tutti gli studenti e le studentesse.



Contatto:

GABA Svizzera SA CS_CH@gaba.com
CH-4106 Therwil www.gaba-events.ch
Tel.: 0840 00 66 03 www.gabaprofessional.ch

Informazioni sull'immagine: il dentifricio elmex® per bambini, il dentifricio elmex® JUNIOR e il dentifricio elmex® PROTEZIONE CARIE PROFESSIONAL + ORTHO.
Copyright foto: GABA Svizzera





Medicina dentaria per tutti... con pazienza ed empatia

Per garantire l'assistenza odontoiatrica ai bambini con deficit di vario tipo spesso la pazienza e l'empatia sono molto più utili delle apparecchiature costose e delle formazioni speciali.

Miguel Pereiro (testo), Marco Zanoni (fotografie)

Grazie al supporto tecnico organizzato all'ultimo minuto, il prof. dr. Klaus Neuhaus dà il via alla serie di presentazioni offrendo ai presenti uno sguardo particolare sull'assistenza odontoiatrica ai bambini con bisogni speciali. Quanto gli stia a cuore questo tema lo dimostra il fatto che, nonostante la febbre alta, abbia voluto comunque presentare la sua relazione, seppur a distanza.

L'importanza delle parole

La prima scelta fondamentale è rappresentata dalla scelta dei termini da usare: le parole, infatti, influiscono sulla comprensione reciproca e sulla stima tra medico e paziente. Il dr. Neuhaus

mette a confronto vari termini come disabilità, bisogni speciali e handicap, e raccomanda di parlare di persone con deficit o di persone con caratteristiche particolari, la sua formulazione preferita.

I dati che presenta illustrano in maniera inequivocabile quanta strada ci sia ancora da fare. Nelle persone con deficit, l'indice DMFT, che serve a valutare lo stato di salute orale dei pazienti sulla base dei denti danneggiati (*Decayed*), mancanti (*Missing*) oppure otturati (*Filled*), è sensibilmente maggiore in tutte le fasce di età. Tra i bambini vi è un'alta incidenza di carie, gran parte delle quali non trattate.

^

Costretto a casa da un
febbre, il prof. dr. Klaus
Neuhaus ha tenuto
la sua presentazione
da remoto.

Meno tecnica più empatia

Neuhaus vuole invertire la tendenza sensibilizzando gli addetti ai lavori, ricorrendo anche a presentazioni come quella da lui proposta al congresso. Per curare i bambini con bisogni speciali non sono necessarie formazioni o certificati specifici, servono soprattutto empatia e calma, qualità che chiunque può imparare.

È proprio questa la strada intrapresa da qualche anno dall'Università di Berna, dove gli studenti fanno varie esperienze, che vanno dal muoversi in sedia rotelle nel centro storico, all'indossare giubbotti zavorrati all'interno dell'università o a cercare di comunicare con i tappi nelle orecchie. In questo modo gli studenti si mettono nei panni delle persone disabili. Secondo i ricercatori, infatti, è fondamentale che i futuri operatori sanitari imparino du-

Continua a pagina 8 >

rante gli studi e la formazione post grado a interagire in modo appropriato e personale con i pazienti disabili.

A tale riguardo Neuhaus mostra una citazione di Naoki Higashida, uno scrittore giapponese che soffre di autismo e che nei suoi libri spiega cosa succede nella mente delle persone autistiche: «Mi ripugna essere trattato come un bambino piccolo. Chi invece si dimostra veramente empatico non lede l'autostima dell'altro».

Consigli pratici

Neuhaus sottolinea che per curare i bambini con deficit non è necessario investire in apparecchiature costosissime. Pur parlando con entusiasmo di

Per altri pazienti consiglia invece i nuovi spazzolini con le setole a forma di lamelle, la cui struttura si adegua meglio agli spazi interdentali e favorisce un'igiene orale più accurata. Questi spazzolini sono utili soprattutto ai pazienti con una motricità fine limitata. Il dr. Neuhaus sottolinea che spesso sono proprio i mezzi ausiliari semplici, scelti specificatamente per il singolo paziente, a migliorare sensibilmente la salute orale.

Il professor Neuhaus ha un occhio particolare per i pazienti autistici. Chi soffre di un disturbo dello spettro autistico ha generalmente difficoltà a interagire e a comunicare con gli altri, inoltre ha comportamenti ripetitivi: tutti aspetti che vanno presi in considerazione du-

rante le cure dentarie. Riducendo gli stimoli, adottando protocolli chiari e ripetitivi, ma anche limitando al minimo indispensabile il contatto visivo è possibile andare incontro ai bisogni specifici di questo gruppo di pazienti, il che contribuisce spesso a creare un'atmosfera più rilassata.

Neuhaus invita i presenti a sperimentare vari metodi e a documentare dettagliatamente il loro lavoro, in modo da poterne far tesoro in futuro. Solo con la perseveranza, l'empatia e la calma, infatti, si possono ottenere buoni risultati.



< Anche quest'anno la sala era gremita.

uno studio dentistico di nove piani a New York, di cui un intero piano è attrezzato appositamente per rispondere alle esigenze di questi pazienti, il dr. Neuhaus afferma di riuscire a seguire i bambini disabili nel suo studio con molto di meno. L'importante è creare un ambiente accogliente.

Il relatore mostra alcuni strumenti specifici che utilizza nel suo studio. Con le persone affette da microstomia, quindi con un'apertura della bocca insolitamente piccola, utilizza specchi e spazzolini da denti particolarmente piccoli, che semplificano il lavoro nel cavo orale.

Messaggi da portare a casa

- Empatia invece di apparecchiature costose: **la pazienza e l'empatia sono molto più importanti degli apparecchi costosi. Si può imparare a essere empatici, per esempio frequentando il corso proposto dall'associazione Sensability (sensability.ch).**
- L'importanza delle parole: **scegliere i termini giusti permette di instaurare un rapporto basato sul rispetto.**
- Buoni risultati grazie a un approccio individualizzato: **per semplificare i trattamenti bastano (pochi) semplici adeguamenti.**
- Letture consigliate:
 «Warum ich euch nicht in die Augen schauen kann», di Naoki Higashida
 «Die Zahnmedizinische Behandlung von Kindern mit Special Needs», di Andreas Filippi, Cornelia Filippi e Klaus Neuhaus, il relatore

Protezione dell'infanzia: campanelli d'allarme nel cavo orale

L'abuso sui minori è un problema largamente diffuso, ma spesso nascosto. I professionisti attivi in ambito odontoiatrico svolgono un ruolo cruciale: possono riconoscere per tempo eventuali campanelli d'allarme e contribuire così alla protezione dei minori il cui benessere è a rischio.

Miguel Pereiro (testo), Marco Zanoni (fotografie)

Il silenzio: un segno di rispetto e di attenzione durante una presentazione o in classe, ma un segno di grande pericolo in caso di abusi sui minori, che occulta la realtà e ci impedisce di vedere quanto sta succedendo e di intervenire. Per dare voce alle vittime di abusi, noi adulti dobbiamo pertanto imparare a riconoscere i campanelli d'allarme. Nella sua presentazione, il dr. med. Daniel Beutler ha illustrato come gli abusi possano palesarsi nella regione orofacciale e come agire in caso di sospetto abuso sui minori.

L'interesse superiore del minore, gli abusi e i fattori di rischio

L'interesse superiore del minore comprende il benessere di un bambino o di un adolescente per quanto riguarda la sua crescita, che dev'essere sana ed equilibrata, le cure di cui deve beneficiare, il suo mantenimento, nonché la protezione contro la violenza. Per abuso sui minori si intende qualsiasi forma di danno fisico o psicologico arrecato a un bambino o a un adolescente, che può causare lesioni, disturbi della crescita o addirittura la morte. Il fatto che gli abusi siano perpetrati consapevolmente o inconsapevolmente è irrilevante.

Nel 2023, i reparti di pediatria degli ospedali svizzeri hanno documentato 2097 casi di abusi su minori, alcuni dei quali con esito letale. Tuttavia, secondo Beutler è probabile che il numero reale di casi sia sensibilmente più alto. Il numero di casi registrati dai reparti di pe-

diatria è in leggero aumento, ma non è chiaro se ci siano effettivamente più casi o se vengano semplicemente riconosciuti più spesso.

In caso di abusi sui minori, i fattori di rischio sono molteplici e dipendono sia da caratteristiche dei minori che dal vissuto dei genitori, come i problemi di coppia, le gravidanze indesiderate, il background migratorio, il fatto di appartenere a una minoranza, le condizioni abitative disagiate, i problemi economici, la disoccupazione o l'isolamento sociale.

Forme di abuso e ruolo della medicina dentaria

- **Abuso fisico:** il ricorso alla violenza fisica che può causare lesioni gravi o addirittura la morte.
- **Trascuratezza:** la forma più frequente di abuso sui minori, ossia i casi in cui non vengono soddisfatti i bisogni fondamentali del minore, incluse le cure mediche e dentarie.
- **Abuso sessuale:** il coinvolgimento di minori in atti sessuali che non sono in grado di capire.
- **Abuso psicologico:** il ricorso a parole e/o ad atti non verbali che umiliano o intimidiscono il bambino.

Più della metà delle ferite che si riscontrano nei minori maltrattati riguardano la regione orofacciale, il che secondo il relatore evidenzia l'importanza della diagnosi odontoiatrica. Le lesioni più frequenti sono: fratture dei denti (32%),



^

Il dr. med. Daniel Beutler, vice-capoclinica di pediatria e responsabile del Gruppo di protezione dell'infanzia all'Ospedale pediatrico universitario di Basilea.

sanguinamento delle mucose (24%), lacerazioni nel cavo orale (14%) e fratture della mandibola o della mascella (11%).

Il dr. Beutler ha mostrato delle immagini scioccanti, ma ha sottolineato che le lesioni non sono sempre così evidenti, dato che la forma più frequente di abuso che i medici dentisti riscontrano nei loro studi è la trascuratezza dentale, altrimenti detta «dental neglect», che si manifesta quando i genitori o i detentori dell'autorità parentale non garantiscono ai minori le cure necessarie nonostante abbiano un accesso adeguato all'assistenza odontoiatrica.

Quando i bambini e gli adolescenti si sottopongono a visite di controllo, i medici dentisti dovrebbero prestare particolare attenzione alle lesioni e ai danni ai denti. Anche eventuali comportamenti inconsueti, come un comportamento infantile atipico o un'interazione strana tra genitore e figlio, possono essere

[Continua a pagina 10 >](#)

segnali di trascuratezza o di abusi. Inoltre occorre prestare attenzione ad altre particolarità a livello fisico, per esempio un aspetto trasandato e poco curato, segni di carenze nutrizionali o ematomi in parti inusuali del corpo. Un altro indizio importante sono le informazioni contraddittorie dei genitori sulla dinamica dell'incidente che ha causato tali lesioni.

Basi legali e sfide

Beutler ha sottolineato quanto sia importante che i professionisti siano vigili, riconoscano eventuali episodi che danno adito a sospetti e intraprendano le azioni necessarie in questi casi. È fondamentale collaborare gomito a gomito con i gruppi per la protezione dei minori e documentare il più dettagliatamente possibile quanto osservato perché solo in questo modo si protegge l'interesse superiore dei minori e si assicura loro l'aiuto di cui hanno bisogno.

In Svizzera, le persone che professionalmente hanno a che fare con i minori soggiacciono all'obbligo di segnalazione: chi sospetta che un bambino o un adolescente sia vittima di abusi deve quindi attivarsi.

In caso di simili sospetti, è fondamentale documentare accuratamente i rilievi clinici, includendo, nel limite del possibile, fotografie, informazioni anamnestiche e quanto osservato riguardo al comportamento del minore. Se i sospetti vengono confermati e vengono coinvolte le autorità, queste ultime devono poter contare su informazioni quanto più complete e precise possibile.

Il relatore ha però consigliato di discutere eventuali episodi sospetti all'interno del team prima di coinvolgere le autorità. Nel caso delle OPD, il dr. Beutler ha suggerito di confrontarsi con il docente responsabile della classe, che potrà avviare le misure necessarie, convocare i genitori e confrontarsi con i professionisti che, all'interno della scuola, si occupano di casi simili, segnalando loro il cattivo stato di salute orale del minore in questione.



^

Durante le presentazioni interattive si è ricorso anche agli smartphone.

Se i genitori non si dimostrano collaborativi e se in un futuro immediato non è prevedibile un miglioramento della situazione, è necessario coinvolgere i servizi esterni, come i gruppi di protezione dell'infanzia o l'autorità di protezione dei minori e degli adulti (APMA). Quando si segnala che il bene di un minore è in pericolo, bisogna assolutamente attenersi ai fatti e astenersi dalle speculazioni o dalle accuse generiche. Come ha spiegato il relatore, agire in questo modo è importante per le autorità, ma anche per la persona che fa la segnalazione. I genitori, infatti, hanno il diritto di visionare gli atti e sono autorizzati a conoscere sia il contenuto che l'autore della segnalazione. Viceversa, le autorità non forniscono informazioni sul caso e sul relativo iter alle persone che segnalano un sospetto all'APMA, il che, come deplora un'OPD durante la discussione, non semplifica i contatti successivi con il minore.

Per garantire l'interesse superiore del minore, è indispensabile che tutte le persone in contatto con i bambini e gli adolescenti li osservino e prendano sul serio i casi sospetti. Chiunque reagisca rompendo il silenzio contribuisce a proteggere i minori a rischio.

Messaggi da portare a casa

1. Prestare attenzione ai segnali di abusi: **le lesioni nel cavo orale e al viso sono tipici indicatori di abusi sui minori.**
2. Riconoscere la trascuratezza dentale: **una cattiva salute orale può essere un segnale di trascuratezza.**
3. È fondamentale documentare i casi: **in caso di sospetto abuso, è indispensabile documentare accuratamente i rilievi clinici.**
4. Segnalare i casi sospetti: **fare una segnalazione alle autorità competenti può salvare la vita al minore.**
5. Sensibilizzare gli allievi: **parlare dell'importanza dell'igiene orale per la salute dei denti e di tutto l'organismo.**

Per il mio sorriso più bello



6+
years

Feel Good young

- Pulizia efficiente grazie alla combinazione di setole più lunghe e di setole da pulizia corte
- Tante immagini di animali graziosi: lavarsi i denti sarà un divertimento
- Ideale per la fase di dentizione mista
- Sviluppato e prodotto in Svizzera



Finest Swiss Oral Care 

Trisa[®]
OF SWITZERLAND

L'intelligenza artificiale: un'assistente digitale a scuola

L'intelligenza artificiale (IA) può essere un valido aiuto prima e durante le lezioni, per esempio per preparare il materiale didattico e per i feedback ai singoli allievi. È però importante ricorrere a questa tecnologia in modo consapevole e prestare attenzione alla protezione dei dati degli allievi.

Miguel Pereiro (testo), Marco Zanoni (fotografie)

Immaginate di iniziare una storia scrivendo «C'era una volta una...» e di poi affidare all'IA il compito di continuare la storia. Cosa vi potrebbe proporre? ...una strega, una principessa o chissà cos'altro?

È proprio questo l'esercizio che le persone presenti in sala hanno fatto sul loro smartphone durante la presentazione di Thomas Zurfluh e il cui esito ha suscitato non pochi sorrisi ed espressioni di stupore. I contenuti generati dall'IA a volte sono stati sorprendenti e

a volte bizzarri, per esempio: «C'era una volta una goccia di pioggia». Questo esempio illustra in modo impressionante come funziona l'IA, che si basa sulle probabilità e non su una comprensione effettiva del contesto. Sta proprio qui il potenziale e nel contempo il limite dell'IA applicata a scuola: può fornire risultati creativi, ma a volte inaspettati, se non addirittura sbagliati.

Sulla base di un esempio, Zurfluh ha dimostrato come a volte l'IA fallisca miseramente sui quesiti più semplici. Alla domanda: «Quante 'e' contiene la parola 'veemente'?', Chat-GPT risponde: «La parola 'veemente' contiene 8 lettere», il che dimostra che l'IA non è 'intelligente', ma si limita a utilizzare dei modelli statistici.

Per questo motivo Zurfluh ha ribadito a più riprese che l'IA è sì in grado di creare contenuti, ma la responsabilità della qualità di tali contenuti ricade sempre sugli insegnanti, che prima di usare il materiale generato dall'IA devono assicurarsi che sia corretto e di qualità dal punto di vista pedagogico. La regola generale è quindi: ricorrete all'IA solo se avete le competenze necessarie per valutare i contenuti proposti.

Un aiuto per preparare le lezioni

Grazie ai progressi degli ultimi anni, oggi un semplice computer portatile offre una gamma incredibilmente ampia di nuove funzionalità. Zurfluh ha consigliato alle OPD presenti in sala di

provare a sperimentare gli strumenti dell'IA e di confrontarsi tra loro per scoprire insieme i nuovi possibili impieghi di questa tecnologia.

Il relatore ha mostrato in tempo reale come, utilizzando Chat-GPT, sia possibile redigere in soli cinque minuti una lettera destinata ai genitori, creare un'immagine appropriata da aggiungere alla lettera stessa e tradurla in ucraino. Un altro esempio: Zurfluh ha fatto scrivere all'IA il testo e la musica di una canzoncina per imparare la formula del cerchio. In soli 20 minuti sarebbe quindi possibile comporre una canzone per invogliare gli allievi a lavarsi i denti.

L'IA può pertanto rivelarsi utile per creare più velocemente materiale didattico, elaborare idee per unità didattiche o spiegare in modo chiaro argomenti complessi. Durante la preparazione delle lezioni, l'IA può essere una preziosa fonte di ispirazione e proporre, per esempio, attività creative ed esperimenti. Inoltre, le applicazioni dell'IA, come i generatori automatici di schede di lavoro, permettono di sveltire notevolmente i lavori di routine.

Protezione dei dati e dell'infanzia

L'IA può essere preziosa non solo prima, ma anche durante le lezioni, dove però occorre prestare particolare attenzione alla protezione dei dati e dell'infanzia. Zurfluh ha ricordato che i dati sensibili non vanno assolutamente mai inseriti nei sistemi di IA generativa, perché potrebbero potenzialmente essere utilizzati per altri scopi, con il conseguente rischio che questi dati possano riaffiorare in altri contesti utilizzati da altri utenti. Gli insegnanti devono quindi assicurarsi che gli allievi non inseriscano mai dati personali nelle applicazioni dell'IA.

Oltre a ciò, molte applicazioni dell'IA prevedono chiari limiti di età per i loro fruitori. Spesso ai minori di 13 anni non è permesso usarli, mentre gli adolescenti sotto i 18 anni possono utilizzarli solo con il consenso dei genitori. Per gli

Messaggi da portare a casa

- Utilizzare l'IA col cervello: l'IA favorisce l'apprendimento creativo e sgrava gli insegnanti, pertanto va usata in modo consapevole e mirato.
- Garantire la protezione dei dati: per evitare abusi, non inserire mai dati sensibili nelle applicazioni di IA.
- Rispettare i limiti di età: gli allievi possono utilizzare l'IA solo se vengono rispettati i limiti di età.
- Gli insegnanti hanno un ruolo chiave: le competenze sociali e il sostegno al singolo allievo sono insostituibili.
- Promuovere una visione critica: per poterla utilizzare in modo ponderato, gli allievi devono capire come funziona l'IA.
- Applicazioni dell'IA per le scuole: sul portale kitools.ch di Thomas Zurfluh figurano alcuni strumenti adatti a essere utilizzati nelle scuole.



<
Thomas Zurfluh, docente
di Educazione ai media
e informatica presso
l'Alta Scuola Pedagogica
di Zugo.

insegnanti ciò significa che devono verificare sempre quali applicazioni possono utilizzare in classe e come proteggere i dati personali degli allievi.

Per questi motivi sono state create piattaforme specifiche per le scuole, che permettono di usare in modo sicuro e controllato l'IA. Inoltre, bisognerebbe utilizzare unicamente le applicazioni certificate dalle scuole.

Impiego dell'IA nelle scuole

Le applicazioni dell'IA possono fornire agli allievi feedback personalizzati, per esempio quando scrivono un testo. Il relatore ha citato, per esempio, la possibilità di migliorare le proprie capacità di scrittura utilizzando l'IA. Gli allievi ricevono immediatamente un feedback sullo stile, sull'ortografia e sulla grammatica, il che li spinge a perfezionare i loro testi e a migliorarli per conto proprio.

Da uno studio è emerso che le persone interpellate apprezzano oltremodo i feedback individuali e obiettivi, nonché il fatto che l'IA abbia una pazienza infinita. In questo modo gli insegnanti sono sgravati dai compiti di routine di cui si fa carico l'IA, il che permette loro di concentrarsi in misura maggiore sull'accompagnamento dei singoli allievi. L'IA, inoltre, è in grado di fornire un sostegno

affidabile e feedback liberi da pregiudizi, soprattutto in caso di compiti ripetitivi.

L'IA può stimolare anche i processi creativi. Come illustrato da Zurfluh, l'IA può essere utilizzata per scrivere storie o canzoni allo scopo di spiegare determinati contenuti didattici. In questo modo si possono affrontare in modo ludico argomenti complessi e motivare gli allievi a essere a loro volta creativi. Ciò permette di creare un ambiente di apprendimento interattivo in cui gli allievi non si limitano a consumare, ma di fatto si attivano in prima persona.

Zurfluh ha comunque ribadito che, oggi come ieri, l'essere umano è il primo responsabile del processo di apprendimento, ragion per cui gli insegnanti restano l'autorità decisiva incaricata di analizzare criticamente i contenuti didattici e di accompagnare gli allievi nel loro processo di apprendimento individuale.

Il ruolo degli insegnanti nell'uso dell'IA

Anche se l'IA presenta parecchi vantaggi, il ruolo degli insegnanti resta insostituibile. La scuola non è solo un luogo in cui vengono trasmesse le conoscenze, è anche uno spazio in cui

vengono trasmessi valori e competenze sociali, un compito che non può essere affidato a una macchina. L'interazione interpersonale, l'empatia e l'attenzione ai bisogni individuali degli allievi sono competenze che rendono unici gli insegnanti. L'IA li può aiutare, ma non potrà mai sostituirli.

Il relatore ha sottolineato quanto sia importante fare in modo che gli allievi sviluppino una visione critica sul funzionamento dell'IA. Gli allievi devono capire che quanto proposto dall'IA si basa su modelli statistici e non su una comprensione effettiva del contesto. Spiegare questo aspetto è fondamentale per favorire un uso consapevole e responsabile della tecnologia e per consentire agli allievi di approfittare dei vantaggi dell'IA senza però perdere il controllo.

L'IA rappresenta quindi un potenziale enorme per arricchire la quotidianità scolastica. L'importante è che la si utilizzi in modo responsabile, che gli insegnanti mantengano il controllo in quanto autorità di riferimento e che si assicurino che la tecnologia non sostituisca la responsabilità pedagogica.

Fissare i limiti e assumersi le proprie responsabilità per contenere le aggressioni

Le scuole sono confrontate con una grande sfida: le aggressioni tra ragazzi sempre più giovani. Frank Ruthenbeck ha spiegato in modo pratico che cosa possono fare gli insegnanti e le OPD per contrastare questa tendenza, fissando limiti chiari e assumendosi le proprie responsabilità.

Miguel Pereiro (testo), Marco Zanoni (fotografie)

Il comportamento aggressivo nella quotidianità scolastica non è un fenomeno nuovo, ma l'aspetto che desta una crescente preoccupazione è che si manifesta sempre più spesso anche tra i più piccoli. Persino nella scuola dell'infanzia i bambini hanno a volte un comportamento estremamente aggressivo. Questa tendenza rappresenta una grande sfida per gli insegnanti e per le scuole. Il dott. phil. Frank Ruthenbeck, psicologo scolastico di grande esperienza, ha presentato un approccio oggettivo e pratico per arginare il problema.

Fissare limiti e assumersi responsabilità

Stando al relatore, le aggressioni sono la conseguenza di una gestione poco chiara dei limiti naturali della convivenza tra persone. I bambini non sono «aggressivi» per natura, ma ci sono bambini che hanno un comportamento aggressivo, più che altro come reazione a insicurezze, stress o ingiustizie.

Ruthenbeck ha precisato subito che fissare e far rispettare i limiti spetta agli adulti. A scuola questo compito tocca soprattutto agli insegnanti e, a seconda dei casi, anche alle OPD. Una posizione chiara e un approccio fermo sono fondamentali per contrastare in modo efficace le aggressioni. Devono essere gli adulti, e non i minori, a stabilire il livello di aggressività tollerato.

I limiti non vanno visti come una punizione, ma come una bussola, che dà sicurezza ai più giovani e li aiuta a capire quali comportamenti sono accettabili. Se non vengono fissate e applicate coerentemente regole chiare, i bambini e gli adolescenti perdono rapidamente la bussola, il che può aumentare il loro comportamento aggressivo.

Le conseguenze in caso di comportamento aggressivo devono essere spiegate in modo chiaro. Gli insegnanti devono accertarsi che gli allievi le capiscano e che siano in grado di prevederle. In questo modo gli allievi imparano che un comportamento aggressivo ha delle conseguenze e che la loro condotta può influire sulle situazioni.

Preparazione e strutture chiare

Un altro aspetto su cui si è concentrata la presentazione è la preparazione, nel senso che nelle situazioni di crisi non bisogna farsi trovare impreparati. Nei periodi tranquilli, gli insegnanti dovrebbero quindi elaborare linee guida che definiscano chiaramente come procedere in caso di comportamenti aggressivi.

Secondo Ruthenbeck è auspicabile che il personale scolastico in corpore elabori regole e strutture che garantiscano che tutti gli insegnanti procedano allo

▼

Le partecipanti confrontano le fiabe bizzarre generate dall'IA.





<
Il dr. phil. Frank Ruthenbeck,
psicologo scolastico,
ha parlato delle aggressioni
a scuola.

stesso modo. Ciò fa sì che gli allievi capiscano di trovarsi in un contesto stabile, in cui si sentano al sicuro e in cui sappiano che cosa ci si aspetta da loro.

Le aggressioni: un problema sociale

Secondo il relatore, l'aumento delle aggressioni non è solo un problema della scuola, è anche un problema sociale che va analizzato tenendo conto anche del contesto in cui vivono i minori. Gli allievi, infatti, sono lo specchio dei valori e dei comportamenti della società. La mancanza di empatia, di comunicazioni chiare e di limiti ben stabiliti nel contesto sociale si traduce spesso in un comportamento aggressivo.

Oggigiorno, già alla scuola dell'infanzia molti bambini si sentono al centro dell'universo e si aspettano che i loro bisogni vengano soddisfatti immediatamente. Se raggiungono questo obiettivo adottando un comportamento aggressivo, imparano che in questo modo possono ampliare il loro spazio di manovra. Se si fissano limiti chiari, i bambini imparano a far passare in secondo piano i loro bisogni e a controllarsi. È però importante che gli adulti mantengano le loro promesse, altrimenti i bambini non si sentono presi sul serio e perdono la fiducia. Limiti chiari e coerenti rappresentano invece una bussola e danno sicurezza, il che è fondamentale per una convivenza pacifica all'interno della scuola.

Per ridurre in modo duraturo le aggressioni, è quindi essenziale che la scuola e le famiglie collaborino gomito a gomito. Per far sì che i bambini cambino atteggiamento, servono anche il sostegno e l'impegno dei genitori. Secondo Ruthenbeck, infatti, la scuola da sola non può contrastare i comportamenti illeciti che originano dal contesto familiare. Questa consapevolezza deve aiutare gli insegnanti a evitare di investire troppe energie in ambiti che esulano dal loro campo di azione, non da ultimo per prevenire le frustrazioni e il burnout.

Secondo il relatore, gli insegnanti non possono risolvere tutti i problemi in classe ed è per questo motivo che nelle scuole esistono altre forme di aiuto, come i docenti di sostegno. Quindi, in casi estremi, gli allievi che non si attengono alle regole possono anche essere allontanati dalla classe, perché solo in questo modo gli insegnanti si assumono la loro responsabilità nei confronti degli altri allievi.

Per Ruthenbeck è molto importante che le soluzioni vengano trovate all'interno del team scolastico. È necessario che il collegio dei docenti adotti una posizione comune per far sì che tutti gli insegnanti gestiscano le aggressioni allo stesso modo e adottino regole univoche. In questo modo gli allievi recepiscono un messaggio coerente, che contribuisce a creare un ambiente di apprendimento sicuro. Secondo il rela-

tore è inoltre importante riflettere sulle proprie azioni così da imparare dalle situazioni difficili e migliorarsi.

Soluzioni comuni e un atteggiamento positivo

Anche se le soluzioni vengono elaborate dal personale scolastico in corpore, ognuno dovrebbe comunque essere consapevole dei propri limiti personali e sapere fino a che punto accetta le interruzioni in classe.

Gli insegnanti non dovrebbero farsi scoraggiare dai singoli casi difficili. Anche se spesso gestire i comportamenti aggressivi è impegnativo, ci si dovrebbe concentrare sui progressi fatti e sugli sviluppi positivi. Ogni cambiamento in meglio, anche se piccolo, migliora il clima di apprendimento e crea un ambiente in cui gli allievi possano crescere. Per ottenere buoni risultati a lungo termine è fondamentale adottare un atteggiamento positivo e orientato alla ricerca di soluzioni.

Messaggi da portare a casa

- **Assumersi le proprie responsabilità:** per migliorare in modo duraturo il clima di apprendimento, gli insegnanti dovrebbero assumersi in modo chiaro le proprie responsabilità nel gestire i comportamenti aggressivi.
- **Fissare i limiti:** per i bambini e gli adolescenti dei limiti chiari e coerenti fungono da bussola, danno sicurezza e aiutano a ridurre i comportamenti aggressivi.
- **Agire in modo coerente, ma senza eccedere:** affinché gli allievi capiscano la correlazione tra il loro comportamento e le conseguenze, e ne possano trarre un insegnamento, le conseguenze previste in caso di comportamenti aggressivi devono essere comprensibili ed eque.



Manuela Altherr, Sandra Bernet e Madeleine Joos: «Come sempre il congresso annuale è stato organizzato bene, gli stand sono interessanti e il cibo è ottimo. Sono stati scelti argomenti che forniscono suggerimenti utili per strutturare le lezioni, anche se, non essendo addette ai lavori, non si capisce sempre tutto».



Georgina González e Andrea Krebser: «Veniamo volentieri al congresso annuale perché qui incontriamo le colleghe che conosciamo da 22 anni. Durante le visite nelle classi siamo confrontate con un numero crescente di problemi, quindi le presentazioni sono molto utili».



Annina Geuggis e Susanne Müller: «Ci siamo iscritte soprattutto per la presentazione sulle cure dentarie ai bambini con bisogni speciali, che ha pienamente soddisfatto le nostre aspettative. Inoltre il congresso è l'unica occasione che abbiamo nel corso dell'anno per scambiare opinioni ed esperienze con altre OPD».



Jenny Trefonski: «È la prima volta che partecipo al congresso delle OPD e devo dire che le sorprese non mancano! È molto interessante e sono contenta di essere qui!»



Marina Hug e Cécile Rohr: «Gli argomenti sono indubbiamente interessanti, ma alcuni non hanno molto a che vedere con la nostra attività professionale. Ad ogni modo, abbiamo imparato molto sugli abusi sui minori e ora sappiamo cosa dovremmo fare se ci trovassimo in una situazione del genere».

Prodotti sani per corpo e denti

Scegliere alimenti sani non fa solo bene al corpo, ma anche ai denti. I dolci e le bevande con il marchio di qualità del dentino felice sotto l'ombrello non danneggiano i denti. Anche alcuni dentifrici, spazzolini e altri prodotti per l'igiene orale sono contrassegnati dal marchio di garanzia dell'Azione Salvadenti.

Oltre a lavarsi accuratamente i denti con un dentifricio al fluoro, seguire una dieta sana per i denti contribuisce in modo significativo alla salute dei denti. A tal fine, è necessario evitare cibi e bevande contenenti zuccheri e acidi e seguire il seguente principio: ciò che fa bene al corpo fa bene anche ai denti. Verdure fresche, frutta, prodotti integrali e latticini sono l'accompagnamento ideale di una dieta sana, ma attenzione agli yogurt e ai cereali da colazione (i cosiddetti muesli): molti di questi prodotti contengono infatti zuccheri nascosti, soprattutto i cereali per la colazione dei bambini. I cereali misti a basso contenuto di zucchero restano quindi la scelta migliore per denti e corpo.

Anche alcuni frutti, come le arance e le banane, contengono zuccheri e acidi che possono danneggiare i denti. Tuttavia, sono alimenti importanti perché forniscono preziose sostanze nutritive. Ecco quindi un semplice consiglio: dopo aver mangiato frutta contenente acidi è bene sciacquare la bocca con acqua o masticare una gomma con il simbolo del dentino felice. Le bevande dolci, al contrario, non hanno alcun valore aggiunto per la salute e danneggiano i denti a causa dell'elevato contenuto di zuccheri e acidi.

Non è comunque necessario rinunciare completamente ai dolci: il dentino felice che figura sulla confezione di gomme da masticare e caramelle garantisce che questi prodotti sono sicuri per la salute orale.

La giusta cura dei denti

Oltre a una dieta sana, è inoltre importante scegliere i prodotti giusti per la cura dei denti. I dentifrici, gli spazzolini



L'Azione Salvadenti

L'associazione di utilità pubblica Azione Salvadenti si impegna per la salute orale della popolazione svizzera. Il suo lavoro consiste, tra l'altro, nel promuovere un comportamento alimentare rispettoso dei denti e nel comunicare una corretta igiene orale. Un elemento centrale è l'etichettatura dei prodotti amici dei denti con il dentino felice. Questo marchio di garanzia serve da guida per un comportamento rispettoso dei denti e se è presente sulle confezioni dei prodotti indica che questi ultimi sono stati certificati come rispettosi dei denti a seguito di un test scientifico riconosciuto a livello mondiale. Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito zahnfreundlich.ch.

Instagram

A proposito: Azione Salvadenti è anche su Instagram. Seguite @aktionzahnfreundlich_ch per scoprire le emozionanti avventure del dentino felice, le ricette amiche dei denti, i consigli e i trucchi per un sorriso radioso, le informazioni sull'associazione e molto altro ancora.

e altri prodotti riportanti il marchio del dentino felice sotto l'ombrello promuovono la salute orale. I dentifrici per bambini con il marchio del dentino felice, ad esempio, sono stati testati ed è risultato che hanno una concentrazione ideale di fluoruro, mentre gli spazzolini con il marchio del dente felice sono delicati sia sui denti che sulle gengive.

Informazioni per le operatrici di prevenzione dentaria

Sul sito web zahnfreundlich.ch, le operatrici di prevenzione dentaria possono trovare diverse schede di lavoro sul tema del dentino felice, nonché istruzioni e informazioni utili per le lezioni scolastiche. Inoltre, due volte all'anno le Operatrici di Prevenzione Dentaria ricevono una scatola semestrale con una colorata selezione di prodotti amici dei denti che motivano i bambini a prendersi cura della loro igiene orale.

<
Con il simpatico dentino felice sotto l'ombrello sia i bambini che gli adulti possono riconoscere a colpo d'occhio quali prodotti fanno bene ai loro denti.

Aderite all'associazione!

I professionisti del settore dentale possono diventare membri individuali di Azione Salvadenti e beneficiare così di numerosi vantaggi. Ad esempio, le operatrici di prevenzione dentaria ricevono due volte l'anno un pacchetto con campioni di prodotti amici dei denti da poter utilizzare per il loro lavoro con gli allievi. zahnfreundlich.ch/zahnfreundlich/ueber-uns/mitgliedschaft/

Shop online

Nel nostro shop online è possibile trovare numerosi prodotti relativi alla salute orale, come il nostro libretto da colorare e il puzzle con il dentino felice e i suoi amici. I bambini impareranno così in modo ludico a mantenere i denti sani.

zahnfreundlich.ch/zahnfreundlich/shop/



Dentifricio in compresse invece della pasta dentifricia

Sul mercato si stanno affacciando sempre più ditte che propongono dentifrici in compresse, decantandoli come l'alternativa naturale e sostenibile a quelli tradizionali. Ma queste compresse puliscono e proteggono davvero altrettanto bene i denti? Presentano anche degli svantaggi?

Lisa Ewersbach / Miguel Pereiro

Oggigiorno sono numerosi i produttori che pubblicizzano alternative ai dentifrici tradizionali sotto forma di compresse e lo fanno puntando consapevolmente sulla sostenibilità e su ingredienti naturali, vegani e biodegradabili. Ma queste compresse di dentifricio hanno senso anche dal punto di vista odontoiatrico?

Prima vanno masticate, poi si inizia a pulire

La differenza tra le compresse di dentifricio e le paste dentifricie sta nella modalità d'uso. Per prima cosa, le compresse vanno masticate e sciolte

in bocca grazie alla saliva. Solo a quel punto si forma una schiuma che può essere applicata sui denti e sulle gengive con l'ausilio di uno spazzolino. Questa procedura è più lunga della pulizia dei denti con un dentifricio tradizionale. Dal punto di vista odontoiatrico non è chiaro come le sostanze contenute nelle compresse vengano rilasciate, distribuite nel cavo orale e come da ultimo esplicino la loro efficacia.

Soprattutto pensando ai bambini ci si può chiedere se e come i principi attivi si distribuiscano uniformemente nel cavo orale. Le sostanze contenute nei dentifrici tradizionali, infatti, sono già

disciolte nella pasta dentifricia, hanno la consistenza di un gel e vengono applicate direttamente sui denti con uno spazzolino; in questo modo è più probabile che i principi attivi vengano distribuiti in modo uniforme. Pulirsi i denti con le compresse richiede invece più tempo, poiché il dentifricio in compressa deve dapprima mescolarsi e mischiarsi alla saliva. Questo fattore potrebbe rendere più difficoltosa la pulizia dei denti per i bambini impazienti.

^

Grazie all'imballaggio privo di plastiche, le compresse di dentifricio ottengono un punteggio migliore in fatto di sostenibilità.



< Pensando ai bambini è importante che il dentifricio venga distribuito uniformemente nel cavo orale.

Meno ingredienti, spesso senza fluoruri

Le compresse di dentifricio non sono altro che polvere pressata sotto forma di pastiglie, contenenti sostanze naturali come la silice e le fibre di cellulosa (agenti pulenti), il carbonato di calcio e il bicarbonato di sodio (lievito in polvere), nonché xilitolo o stevia (dolcificanti naturali). A tutto ciò non vengono aggiunte di proposito né acqua né altre sostanze. Gran parte delle compresse contiene pertanto solo la metà degli ingredienti di un dentifricio tradizionale.

Le compresse di dentifricio sono disponibili con o senza fluoruri, gran parte dei produttori propongono entrambe le varianti. I fluoruri, tuttavia, sono indispensabili per un'igiene orale accurata, poiché rendono i denti più resistenti agli acidi, remineralizzano lo smalto indebolito dagli attacchi degli acidi e inibiscono la proliferazione dei batteri presenti nella placca, responsabili della carie.

Il contenuto di fluoruri nelle compresse addizionate di questi sali è generalmente simile a quello presente nei dentifrici per bambini o adulti, cioè circa 1450 ppm (parti per milione). Questo aspetto è problematico poiché in media su uno spazzolino viene applicato da 1 grammo a 1,5 grammi di dentifricio, mentre una compressa pesa solo 0,33

grammi. Inoltre la situazione risulta aggravata dal fatto che i produttori di queste compresse consigliano di utilizzarle solo due volte al giorno.

Valore RDA

Oltre al contenuto di fluoruro, un altro aspetto importante per i prodotti per la pulizia dei denti è il cosiddetto valore RDA (*Relative Dentin Abrasion*), che indica il grado di abrasività degli agenti pulenti contenuti nel dentifricio.

Più alto è il valore RDA, più abrasivo risulta il dentifricio, che rimuove così più facilmente la placca e le colorazioni sui denti. Nel contempo, però, rimuove anche più sostanza dentale, il che può causare colletti sensibili o, in caso di un valore RDA molto elevato, persino danni allo smalto («graffi»).

Per l'igiene orale quotidiana i medici dentisti raccomandano un valore RDA compreso tra 30 e 50. Tale valore non è riportato sulla maggior parte delle confezioni di compresse di dentifricio, in alcuni casi lo si trova però sul sito web del produttore. Delle compresse esaminate, di circa un quarto figurava il valore RDA, che generalmente oscilla tra 21 e 55, fatta eccezione per un prodotto con valore RDA pari a 115!

Sostenibili ma costosi

Dal punto di vista odontoiatrico rimangono ancora diversi aspetti da chiarire, tuttavia, rispetto ai dentifrici tradizionali, le compresse presentano più svantaggi. A livello di impatto ambientale, va comunque riconosciuto che il dentifricio in compresse batte di gran lunga quello tradizionale. La differenza principale sta nell'imballaggio: il riciclaggio dei tubetti di plastica è infatti più complesso e nella maggior parte dei casi i tubetti finiscono nei rifiuti solidi urbani, anche se gran parte di loro sarebbe destinata ai contenitori per la raccolta dell'alluminio. Le compresse di dentifricio, invece, vengono generalmente vendute in sacchetti compostabili di carta e amido di mais, inoltre sono più leggere e pertanto il bilancio energetico del loro trasporto è migliore.

Sotto questo aspetto, quindi, le compresse sono effettivamente più sostenibili ed ecologiche, ma sono anche molto più costose. I periti della fondazione tedesca per i consumatori *Stiftung Warentest* hanno infatti calcolato che per ottenere la stessa efficacia di un buon dentifricio contenente fluoruri bisogna utilizzare diverse compresse per volta. Quindi, alla fine dei conti, un dentifricio in compresse costa circa otto volte di più di un dentifricio economico contenente fluoruro.



^
La nuova piramide alimentare.

Aggiornata la piramide alimentare: per denti sani e un'alimentazione sostenibile

Recentemente, la piramide alimentare svizzera è stata aggiornata. Nelle nuove raccomandazioni viene attribuita maggiore importanza alle proteine vegetali e all'alimentazione sostenibile, il che ha un impatto positivo anche sulla salute orale dei bambini e degli adolescenti.

Miguel Pereiro

La rappresentazione delle raccomandazioni nutrizionali svizzere sotto forma di piramide alimentare è talmente chiara da risultare comprensibile anche per i bambini della scuola dell'infanzia. Le verdure, alle quali viene dato ampio spazio nella parte inferiore della piramide, possono essere consumate in abbondanza, mentre i quadretti di cioccolata, sulla punta della piramide, vanno consumati con moderazione. Naturalmente non basta aver capito questo concetto per far sì che i bambini preferiscano i broccoli freschi alla cioccolata.

Le origini della piramide, oramai conosciuta in tutto il mondo, vanno ricercate in Svezia, dove negli Anni settanta del

secolo scorso il Ministero della salute e della socialità decise di intervenire contro il vertiginoso rincaro degli alimenti. Fu così che Anna-Britt Agnsäter, che era sia insegnante che cuoca, ebbe l'idea di una piramide alimentare. Nel 1992, il Dipartimento dell'agricoltura statunitense introdusse la sua versione della piramide alimentare, che, adeguata alle nostre abitudini alimentari, venne adottata in Svizzera nel 1998.

In occasione del suo 26esimo compleanno, la piramide alimentare svizzera è stata rivista e adeguata alle più recenti scoperte scientifiche. La nuova versione, comprensiva delle relative raccomandazioni nutrizionali, è stata pubbli-

cata all'inizio di settembre dall'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV in collaborazione con la Società svizzera di nutrizione SSN.

Più alimenti di origine vegetale, meno zucchero

Nella nuova piramide si è deciso di dare uno spazio maggiore o minore a determinati gruppi di alimenti. Il consumo di carne e pesce, per esempio, andrebbe ridotto a favore delle proteine vegetali. La SSN raccomanda infatti di consumare al massimo 200-360 grammi di carne a settimana. Il pesce è decisa-

[Continua a pagina 22 >](#)



<
Nelle nuove
raccomandazioni ora
si tiene conto anche
della sostenibilità.

mente passato in secondo piano e non sono più state formulate raccomandazioni concrete riguardo al suo consumo. Il discorso cambia per i legumi, come le lenticchie e i fagioli, che in quanto fornitori di proteine sono saliti al quarto livello (in precedenza figuravano tra gli alimenti che apportano amido, come le patate), che tra l'altro è stato suddiviso in due: da un lato i legumi, dall'altro i latticini.

I succhi di frutta non figurano più nella piramide alimentare e nelle proprie raccomandazioni la SNN ne limita il consumo a quattro porzioni a settimana. Questi succhi contengono poche fibre alimentari e molto zucchero, pertanto apportano molte calorie, ma saziano poco o nulla, motivo per cui è meglio privilegiare il consumo del frutto intero.

In cima alla piramide sono state eliminate le cosiddette bevande «zero». Ad ogni modo, tutti gli alimenti riportati in cima alla piramide non sono indispensabili perché non apportano nulla alla dieta quotidiana. Le bevande zuccherate, i dolci e gli snack vanno quindi considerati un semplice piacere.

Le modifiche apportate alla piramide si prefiggono da un lato di promuovere la salute e, dall'altro, di ridurre il carico ambientale. Nella nuova piramide e nelle relative raccomandazioni è stato

integrato per la prima volta in modo sistematico il tema della sostenibilità, prendendo in considerazione gli aspetti legati alla scarsità delle risorse e alle ripercussioni sul clima.

Cosa comporta tutto ciò per i bambini e gli adolescenti?

Anche se sono destinate a «una popolazione sana di età compresa tra i 18 e i 65 anni», le raccomandazioni nutrizionali rivestono particolare importanza anche per i bambini e gli adolescenti. Puntando su un maggior consumo di proteine e di grassi di origine vegetale si può contribuire ad aumentare nelle fasce più giovani della popolazione la consapevolezza per l'ambiente e per i benefici in termini di salute di un'alimentazione più consapevole.

Un altro aspetto importante consiste nel ridurre il consumo di dolci: lo zucchero andrebbe mangiato in modo consapevole e con moderazione per evitare il sovrappeso e i relativi problemi di salute. Si potrebbe per esempio optare per una varietà più ampia di spuntini sani, a base di frutta e verdura, che oltre a essere buoni forniscono preziosi nutrienti.

Anche le modifiche riguardanti le bevande sono importanti per i bambini e gli adolescenti, dato che i succhi di

frutta e le bevande «zero» sono molto popolari in questa fascia di età.

Anche i denti ne traggono beneficio

Per voi OPD le modifiche apportate alla piramide alimentare sono particolarmente interessanti poiché vi aiutano a illustrare i benefici di una dieta sana per la salute orale.

A tale proposito è molto importante il fatto che le cosiddette bevande «zero» e i succhi di frutta non figurino più nella piramide alimentare: da un lato togliendo le bevande zuccherate dai menù si elimina una delle principali cause delle affezioni dentali e dall'altro i denti vengono risparmiati dagli attacchi degli acidi nocivi contenuti nelle bevande «zero». Inoltre, bere soprattutto acqua e consumare regolarmente frutta, verdura e proteine vegetali migliora la salute orale.

Sul sito web della SNN, nella sezione «Mangiare e bere», potete trovare tutte le informazioni sulle nuove raccomandazioni nonché materiale illustrativo da utilizzare durante le lezioni.

Corsi proposti dalla Fondazione per le OPD

4 aprile 2025, Zurigo dalle 9.00 alle 13.00	Corso di formazione continua «Dolce come lo zucchero»: un ripasso sullo zucchero e sui dolcificanti, con idee e materiale per le lezioni.
21 maggio 2025, Zurigo	Corso preparatorio di un giorno per OPD senza una formazione nel settore
4/5 giugno 2025, Zurigo	Corso introduttivo di due giorni per OPD

Iscrizioni da metà gennaio su www.schulzahnpflege.ch

Corsi a Lucerna

15 gennaio 2025 dalle 19.00 alle 22.00	«Modulo 1» 3° ciclo (dal 7° al 9° anno scolastico) Unità didattica «Danni ai denti dovuti alle erosioni e a influssi esterni» Unità didattica «Prodotti per l'igiene orale e loro impiego»
22 marzo 2025 dalle 8.30 alle 11.45	Modulo «Igiene orale» 1° ciclo (SI, 1° e 2° anno scolastico) Unità didattica «Igiene orale»
15 marzo 2025 dalle 8.30 alle 11.45	2° ciclo (dal 3° al 6° anno scolastico) Unità didattica «Igiene orale»
29 marzo 2025 dalle 8.30 alle 11.45	Modulo «Nello studio dentistico» 2° ciclo (dal 3° al 6° anno scolastico) Unità didattica «Nello studio dentistico»
Luogo:	Meyerstrasse 20, 6002 Lucerna
Persona di contatto per tutti i corsi:	Monica Rölli/vlsz@vlg.ch

Ulteriori informazioni e corsi su www.schulzahnpflege.ch alla rubrica Regione, Canton Lucerna



Il bus dentario scolastico

Calendario degli appuntamenti per il 2025

Gennaio 2025

20-24 4242 Laufen/BL

Febbraio 2025

03-07 8600 Dübendorf/ZH,
Lycée Français
10-14 6020 Emmenbrücke/LU
17-21 Vallese

Marzo 2025

03-07 5734 Reinach/AG
10-14 1400 Yverdon/VD
18 e 20 4108 Witterswil/SO
25, 26 e 28 4566 Scuola circondariale
HOEK (Halten/Oekinggen/
Kriegstetten)/SO

Maggio 2025

07-09 5712 Beinwil am See/AG
20-23 4114 Hofstetten/SO, Flüh/So

Giugno 2025

10-19 1290 Versoix/GE

I servizi offerti dal bus dentario scolastico non sono aperti a tutti. Con riserva di modifiche. Per avere una conferma dell'orario, telefonateci allo 061 415 66 45.

SPONSOR DELLA FONDAZIONE PER LE OPD

GABA Suisse
Spécialiste en hygiène bucco-dentaire

Trisa
OF SWITZERLAND

MIGROS



CURAPROX

PHILIPS
sonicare

paro
PROFIMED

PHILIPS

sonicare

**Design
personalizzato**

grazie agli 8 adesivi
divertenti in
dotazione



L'inizio di una routine di pulizia sana: Philips Sonicare for Kids Spazzolino da denti elettrico sonico

- Più divertimento durante la pulizia dei denti con uno spazzolino elettrico adatto ai bambini
- Pulizia profonda e delicata grazie all'innovativa tecnologia sonora
- Stimola la corretta pulizia con una dotazione adatta ai bambini e funzioni innovative

**Guida interattiva
per la pulizia**

Rende divertente
la pulizia dei denti per
i bambini



innovation  you