

profumo di festa

sorrisci splendENTI

A volte non bastano le luci e le porporine che addobano i negozi. Forse tutto quel rosso e dorato nei supermercati, quelle statuine del presepe in bella vista già a novembre ci sembrano un'esagerazione o ci lasciano indifferenti. I nostri figli chiedono di scrivere letterine a Babbo Natale ad ottobre, mentre le mamme devono ultimare il cambio di stagione negli armadi. Si rimane un po' perplessi da questo Natale autunnale... Poi, un giorno, cammini per strada, l'aria è più fredda e respiri il profumo di terra bagnata. Arriva qualche zaffata di fritto e pensi a crispelle calde e cavicioni, l'odore di resina di un pino ti ricorda gli abeti casalinghi che rendono quasi balsamico il calore dei termosifoni. Ancora, le bucce dei mandarini sulla tavola ti fanno sorridere: quanti numeri della tombola coperti da quei pezzettini arancioni! Allora ci convinciamo, è proprio vero, è di nuovo Natale. Il ricordo olfattivo, molto spesso, è più forte ed emozionante di quello visivo.

Naturalmente, anche questo giornale non poteva che uscire in veste natalizia, tanto più che i nostri piccoli lettori sono i veri protagonisti di questa festa. Persino i denti sembrano aspettare impazienti il torrone pralinato, la soffice fetta di pandoro e la frutta candita. Insomma, malgrado lo stress degli acquisti e il caos delle adunanze familiari, vale ancora la pena vivere appieno il Santo Natale.

Ah! Ricordatevi, in questi giorni più che mai, di usare bene spazzolino e dentifricio. Auguri di cuore a tutti.

Annalisa Bottega

in questo numero

biberon e suzione: relazioni con lo sviluppo alimentare e linguistico

quel neolitico di dentista

brrrr... che paura!!! ma tra poco arriva **Babbo Natale**
il dente

la buone ricette senza zucchero **torta di zucca e albicocche**

la balena dai denti gialli filastrocca
barzellettiamo



biberon e suzione:

relazioni con lo sviluppo alimentare e linguistico

Il succhiare è il primo atto alimentare che permette al cucciolo di tutti i mammiferi di alimentarsi in modo semplice e veloce, fonte di piacere e di buone sensazioni che il piccolo riceve dal contatto col mondo esterno.

Questo vale quindi anche per noi umani: quando nasciamo, piangiamo e urliamo per segnalare i nostri bisogni, dormiamo e soprattutto succhiamo! All'inizio della vita, la nostra bocca è piccola e senza denti, le guance e la lingua sono poco mobili e solo le labbra sanno già cosa fare, perché la natura le ha dotate di una speciale intelligenza: stringersi al seno della mamma per assicurare il nutrimento.

Ma quella stessa natura poi permette di crescere piano piano e manda dei segnali ben precisi per riconoscere quando è il momento di variare e arricchire l'alimentazione, aggiungendo alla dieta cibi semiliquidi, solidi e di diversa consistenza. La comparsa dei primi dentini, i giochi con la bocca e la lingua quali ad esempio sorridere, scoppiettare le guance, sputare, schioccare e l'esplorazione orale in generale, sono tutte attività quotidiane e ripetute nel tempo, che allenano la muscolatura orale a movimenti alimentari più evoluti come masticare e tritare oltre che a sviluppare il linguaggio dei suoni (non dimentichiamo che gli organi della deglutizione sono gli stessi del linguaggio: viso, gola, labbra, cavità orale, denti e lingua).

A questo punto anche l'alimentazione per mungitura ovvero tramite biberon va abbandonata in quanto il bambino, avendo acquisito abilità della bocca più raffinate e sufficienti a gestire in bocca cibi di ogni genere e consistenza, è capace di mangiare da solo e di bere autonomamente dalla tazza acqua, succhi di frutta, latte e quant'altro senza aver più la necessità di ricorrere al biberon. Ma aimè... per molti bambini il biberon purtroppo continua ad essere strumento di alimentazione a volte esclusivo

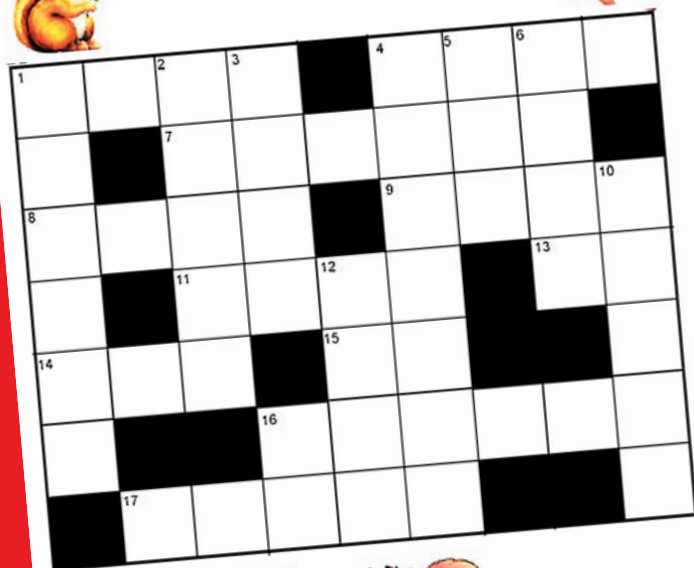
sivo anche in età in cui dovrebbe essere abbandonato, con una serie di conseguenze di tipo affettivo-relazionale, anatomico, funzionale e linguistico.

Ad esempio, un bambino "mungitore" accanito o moderato di 5-6 anni

1. è spesso un conformista alimentare, cioè mangia poco, solo omogeneizzati e cibi liquidi e semiliquidi somministrati nel biberon, che fatica ad accettare nuovi sapori e nuove consistenze;
2. è meno abile nella gestione del cibo in bocca («... è un pigrone... per mangiare impiega molto tempo... non mastica») non avendo allenato i muscoli nei movimenti di preparazione, masticazione e triturazione del cibo;
3. induce nei genitori atteggiamenti di iperprotezione con riduzione delle esperienze alimentari concesse («diamogli il latte... purché mangi!») e correlate implicazioni future nell'autonomia affettivo-relazionale della persona;
4. generalmente beve una consistente dose di latte o acqua la sera, con l'inevitabile conseguenza di dover dormire col pannolino onde evitare di fare la pipì a letto;
5. si "consola" a caro prezzo... difatti un'attività di suzione protratta sia in termini di età sia in termini di ore a giornata può dar luogo:
 - ad un'alterazione nell'eruzione dei dentini e deformazione relata del palato;
 - ad un minor tono della muscolatura della fono-articolazione, con tendenza ad una alterata posizione della lingua, tra le arcate nella produzione dei fonemi quali /t/ e /s/;
 - ad una deglutizione deviata, cioè il bambino deglutisce muovendo la lingua come se stesse succhiando, reclutando inoltre la muscolatura cervicale per la spinta del cibo a valle.

Attraverso un'attività di prevenzione a cura del pediatra, odontoiatra e logopedista è possibile informare e aiutare la famiglia fin dai primi mesi del piccolo, al fine di sostenere un approccio corretto sia sotto l'aspetto emotivo sia per lo sviluppo armonico della bocca e del linguaggio verbale. Ove questo non sia possibile, il logopedista e l'odontoiatra hanno l'obiettivo terapeutico d'intervenire sulle eventuali devianze strutturate della bocca e della lingua.

Arianna Fonzi *logopedista*



ORIZZONTALE

- 1) ANIMALE AMICO DELL'UOMO
- 4) IL CONTRARIO DI FALSO
- 7) OGNI PIANETA SEGUE LA SUA
- 8) SI STRINGE PER FARE PACE
- 9) RIFUGIO DEGLI ANIMALI
- 11) E' BIANCA E FREDDA
- 13) PREPOSIZIONE ARTICOLATA
- 14) NE HA TANTI CHI HA LA PELLE CHIARA
- 15) META' OLIO
- 16) IL...POLLICE DEL PIEDE
- 17) LA CASA DEGLI ESCHIMESI

VERTICALE

- 2) VI ARDE LA LEGNA
- 3) PUO' ESSERE SUPER
- 4) IL FIGLIO DELLA MUCCA
- 5) OGNI ANNO...AUMENTA
- 6) GRACIDA NELLO STAGNO
- 10) IL LETTO DEL FIUME
- 12) CON IL VENTO LO PRENDE L'AQUILONE
- 16) META' ALCE



Per Katuscia da Eva



quel neolitico di dentista
scoperta l'otturazione più antica del mondo
scoperta da un uomo vissuto durante il neolitico.
Una scoperta tutta italiana

Risale a sei milioni e mezzo di anni fa la prima otturazione rinvenuta su un essere umano.

La scoperta è avvenuta in Slovenia sulla mandibola dell'uomo di Lonche (dal nome del villaggio in prossimità del quale sorge la grotta, sede del ritrovamento) custodita al Museo di Storia Naturale di Trieste. Si tratta di una mandibola parziale, rimane infatti solo il lato sinistro con un canino, due premolari e due molari. Ed è proprio il canino ad essere stato otturato utilizzando della cera d'api.

La ricerca è stata condotta presso il Centro Internazionale di fisica teorica Abdus Salam di Trieste in collaborazione con la Elettra-Sincrotrone sempre di Trieste ed i risultati sono pubblicati sulla rivista Plos One. Secondo la ricostruzione fatta dai ricercatori, l'otturazione è stata fatta in prossimità del decesso dell'individuo, ma non è possibile stabilire esattamente se la cera sia stata applicata poco prima o subito dopo la morte. Se il dentista preistorico è intervenuto sul paziente ancora in vita, potrebbe essere perché voleva ridurre il dolore causato da una frattura verticale del dente che aveva intaccato sia lo smalto che la dentina.

Per preservare l'integrità del reperto, il canino è stato analizzato con diverse tecniche, fra cui la microtomografia a raggi X. "Lo smalto del dente di questo giovane - spiega Lucia Mancini di Elettra sul Corriere della Sera - è usurato e lascia esposta la dentina; inoltre c'è una fessura verticale che lo attraversa fino alla polpa. Per rivestire la parte esposta e riempire la frattura è stata usata cera d'api, che è stata visualizzata in 3D grazie alle straordinarie proprietà della luce di sincrotrone. Analisi che conferma che l'otturazione ha la stessa età del dente e dunque è stata applicata in epoca neolitica e non in seguito".

Lettera d'amore di dentista:
cara caria...

L'orco, l'uomo nero, la strega, il buio, il ragno, il temporale, il dottore ...

La paura è antica quanto l'uomo, nasce contemporaneamente ad ogni vita umana o animale. La paura è iscritta nel nostro patrimonio genetico. Sembra un controsenso ma essa ci serve, ci permette di sviluppare l'istinto di autoconservazione. Durante il complicato processo di crescita del bambino, aiuta a rafforzare il carattere e l'autostima perché fornisce la motivazione necessaria per sviluppare le energie che aiutano ad affrontare le piccole situazioni di disagio. Ogni bambino infatti, venendo al mondo, incontra una realtà sconosciuta ed incontrollabile; passa da una situazione intrauterina, protettiva e sicura, ad una situazione in cui tutto è nuovo e sconosciuto. La realtà intorno è tutta da esplorare e da conoscere. Ma da dove deriva l'oscuro regno delle paure infantili? Secondo lo psichiatra Vittorino Andreoli la paura si può far risalire a tre fattori. Il primo è legato alle caratteristiche fisiche e biologiche dell'essere umano, quindi al nostro cervello. Il secondo fattore è la nostra personalità, quella che si forma nei primi anni di vita, in particolare nel periodo da 0 a 3 anni e dipende dalle esperienze che quotidianamente viviamo. Il terzo fattore è l'ambiente che ci circonda, inteso, non solo come contesto fisico, ma anche come relazione interpersonale. Ma qual è la prima paura che sperimenta l'essere umano? Tutti i bambini, nella prima infanzia, hanno una paura irrazionale, non legata ad un pericolo reale, che dipende da una temporanea o breve separazione dalla madre, per esempio quando viene lasciato solo nel lettino. Nonostante il desiderio di autonomia, il bambino piccolo rimane dipendente, ha bisogno di sicurezza e di protezione e desidera intraprendere le sue esplorazioni almeno con la certezza di poter sempre ricorrere a qualcuno meno indifeso di lui. Questa, tuttavia, non è la sola paura del piccolo. Nei primi anni di vita, il bimbo può temere di perdere l'affetto delle persone care e ciò è strettamente legato alle punizioni e ai rimproveri in cui spesso incorre. Noi adulti, aiutati anche dalla televisione, con troppa frequenza utilizziamo i mini meta-messaggi che diventano veri e che alimentano le angosce e i brutti sogni: "se non fai il bravo, l'uomo nero ti porterà via in un sacco", "se dici le bugie il naso ti diventerà lungo lungo". A questi si aggiungono i racconti, a volte inquietanti, in cui un lupo mangia i bambini, un orco li bolle in pentola, o dei piccoli rimangono orfani e si perdono in un bosco. Nella sua piccola esperienza, il bambino crede a quanto gli viene narrato e at-

**brrrr... che
ma tra poco**

**IL NATALE
DENTRO!**



**Il colmo per Babbo Natale:
essere colto con
le mani nel sacco!**

In tempi in cui non c'erano calendari o lunari, per ricordare le feste venivano usati i proverbi mnemonici. Vorremmo ricordarne uno ortonese che è una sorta di conto alla rovescia per il Natale.

*Sanda Caterine pe Natèle na trentine,
sant'Andre' pe Natèle vendetre,
sande Necole pe Natèle diciannove,
Cungizzione de perfette pe Natèle diciassette,
sanda Lucijje pe Natèle tridice... -chi le se' bben cunde', dùdece ce ne ste'-
san Tumasse pe Natèle quattro,
crespelle e caveciune pe Natèle une.*

**paura!!!
arriva**

BABBO NATALE



E DEI



tribuisce poteri soprannaturali a uomini e animali; in tal modo, potrà generalizzare tali paure ai cani, ai cavalli, ai ragni, agli insetti, così come ai poliziotti, o a qualunque persona sconosciuta. C'è da dire, inoltre, che alcune paure sono apprese per imitazione: molte madri, senza rendersene conto, trasmettono le loro ansie ai figli. Essi così temono il temporale, che diventa un mostro grigio e tonante che lancia saette, hanno paura del fuoco, che può trasformarsi in un terribile drago lanciammeme, dei ladri, che diventano mostri divoranti ed invadenti, e più modernamente, del dentista, o del dottore, un nemico, vestito di bianco, circondato da attrezzi e macchinari fantascientifici. Sono gli adulti che, con le loro modalità di comportamento, contribuiscono a produrre o ad alimentare queste paure, anche quando i professionisti della salute si impegnano nella costruzione di un rapporto personale col bambino basato sull'amicizia, sull'onestà e sulla chiarezza delle sensazioni che si sperimentano in questi contesti. Ma le paure dei bambini non sono state sempre le stesse. Nella società attuale, che cambia in modo rapido e vuole che il bambino diventi presto un adulto autonomo, nascono e si diffondono nuove paure: la paura di restare soli, di essere incapaci, di non essere belli, di perdere gli amici e, poi, la paura della tv, del terrorista, dell'extracomunitario... Al giorno d'oggi la necessità di trasferire l'ansia e l'angoscia interiore fuori da sé si incarna, si identifica, in immagini mostruose. L'Uomo Nero non è più di moda! Poi arriva questo periodo dell'anno, dove appare, per le strade o nei negozi, quel vecchietto che, corpulento, occhialuto, dalla barba bianca e lunga, vestito in velluto rosso, allietta i sogni dei nostri piccoli. Per qualcuno l'incontro non è sempre piacevole, ma... come avere paura di un personaggio così mite che, con santa pazienza, legge milioni di letterine di bambini? Perché rimanere timorosi di fronte ad un essere straordinario che, girando il mondo su una slitta trainata da renne volanti golose di carote, non sbaglia mai indirizzo? Perché nascondersi di fronte ad un nonnino buono che ha la capacità di recapitare, in una sola notte, i regali a tutti i bambini che credono in lui, che, nonostante la sua mole, si infila nei comignoli o entra nelle case senza camino utilizzando chiavi magiche, regalandoci attimi di gioia e di felicità?

Babbo Natale prescinde dai propri genitori, premia e porta il bambino ad avere una prima coscienza delle sue azioni. La sua efficacia psicologica è importante perché è un esercizio di fantasia sul quale si basa il processo di crescita relazionale; la sua esistenza, e poi la sua non esistenza, permettono al bambino di trasformare quel mondo fantasmagorico, a cui si agganciano ansie, paure e timori, in una dimensione concreta in cui il sentimento di paura viene riconosciuto come tale, elaborato e superato utilizzando tutte le modalità psichiche e comportamentali sperimentate durante la prima infanzia.

Silvia Luciani, psicologa

il dente

Provisorio o permanente che sia,
il dente si divide in tre parti:

la CORONA

è la parte visibile del dente

la RADICE

la parte situata nell'osso, sotto la gengiva

il COLLETO

zona intermedia tra corona e radice

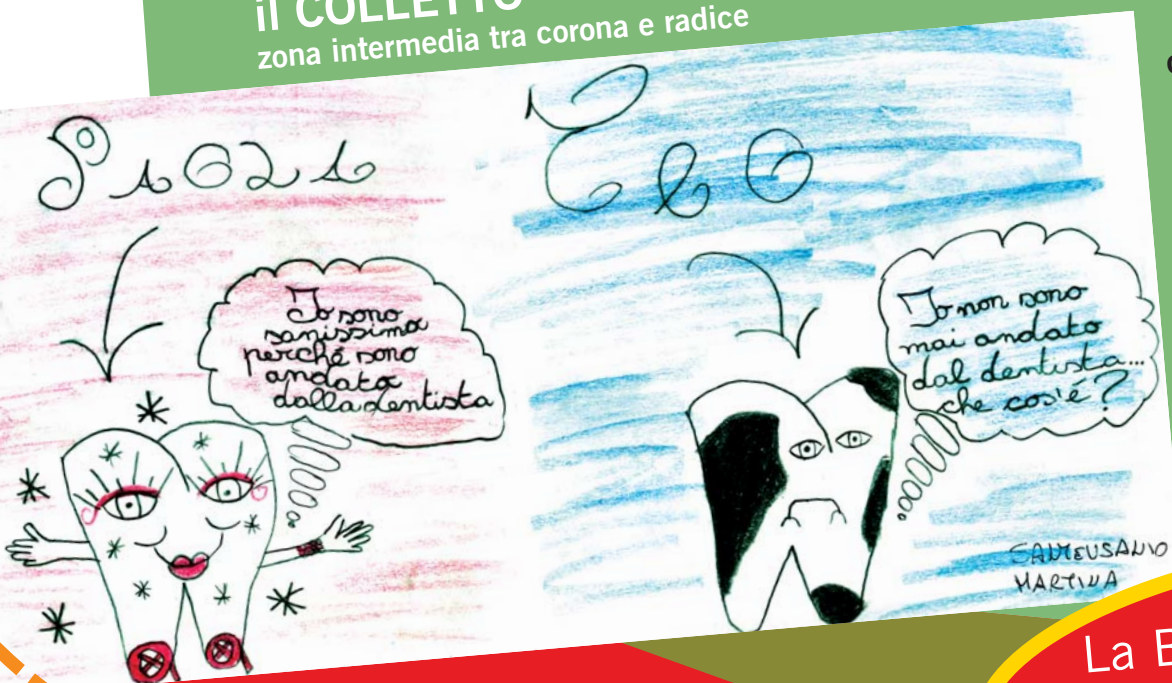
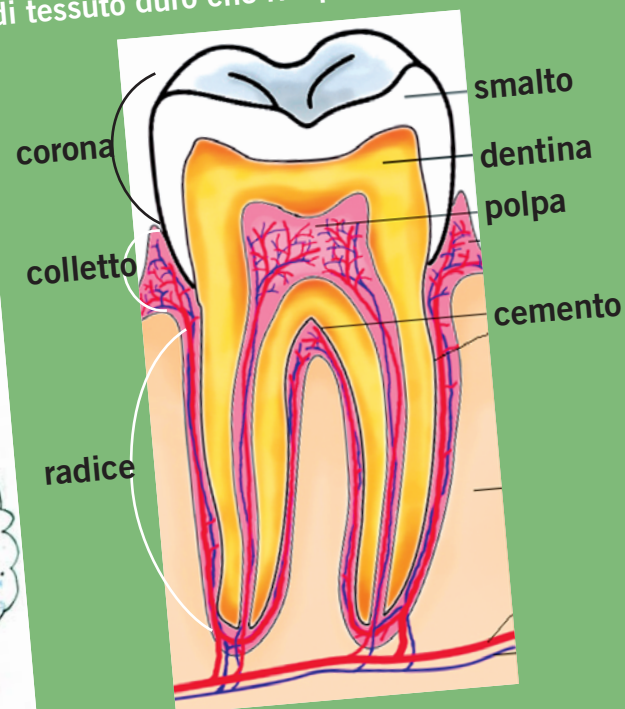
Gli elementi che costituiscono il dente sono:

lo SMALTO il tessuto più duro dell'organismo;
copre la corona ed è semitrasparente

la DENTINA dura ma più fragile dello smalto;
costituisce la maggior parte del dente e gli conferisce il colore

la POLPA situata al centro del dente di cui è la parte viva
e sensibile

il CEMENTO uno strato di tessuto duro che ricopre la radice



La Befana cade tutti gli anni
il 6 gennaio! **Accidenti,**
dovrebbe fare più attenzione...

le buone ricette senza zucchero

I dolci "anticarie" esistono e possono essere realizzati da ciascuno di noi facilmente: è sufficiente scegliere le ricette adatte e cucinare dessert senza utilizzare zucchero raffinato (bianco) o grezzo, ma aggiungendo i dolcificanti che la natura mette a disposizione come **frutta fresca o secca, lo sciroppo d'acero**, oppure prodotti derivati dai cereali come **il malto di grano, d'orzo, di mais o di riso**. Vogliamo proporvi una ricetta che non ha eliminato solo lo zucchero, ma anche latte, burro e uova! Ciò che sembra impossibile è in realtà una scelta coraggiosa: cercare di raggiungere un gusto gradevole al nostro palato, "viziato" da una produzione industriale di dolci e merendine eccessivamente dolci e grassi, con ingredienti naturali e sani che, oltre allo smalto dentale, possano giovare all'organismo in generale senza appesantirlo con le proteine animali contenute nei latticini e nelle uova. Già da diversi anni infatti, la ricerca volta a prevenire i tumori si batte moltissimo sull'assunzione limitata di queste proteine che ormai assumiamo in quantità eccessive. E ora passiamo alla pratica: ecco una ricetta per odontoiatri e pazienti.

TORTA DI ZUCCA E ALBICOCCHES

Ingredienti

- 300 grammi di zucca gialla
- 100 grammi di albicocche secche
- 200 grammi di farina tipo 2 (integrale)
- 100 grammi di mandorle tritate
- 1 bustina di lievito
- 2 cucchiaini di semi di papavero
- 1 cucchiaino di cannella
- 50 millilitri di olio extravergine d'oliva
- malto di riso
- un pizzico di sale marino integrale

la balena dai dentigialli

C'è una balena nel mare del Nord
che si diverte a giocare con le navi,
a impaurire i marinai, con la sua fama
di mostro del mar.

Una mattina passa un battello,
un marinaio guarda dal ponte,
la balena gli fa le boccacce
ma con sorpresa si sente schernir.

(Rit.)

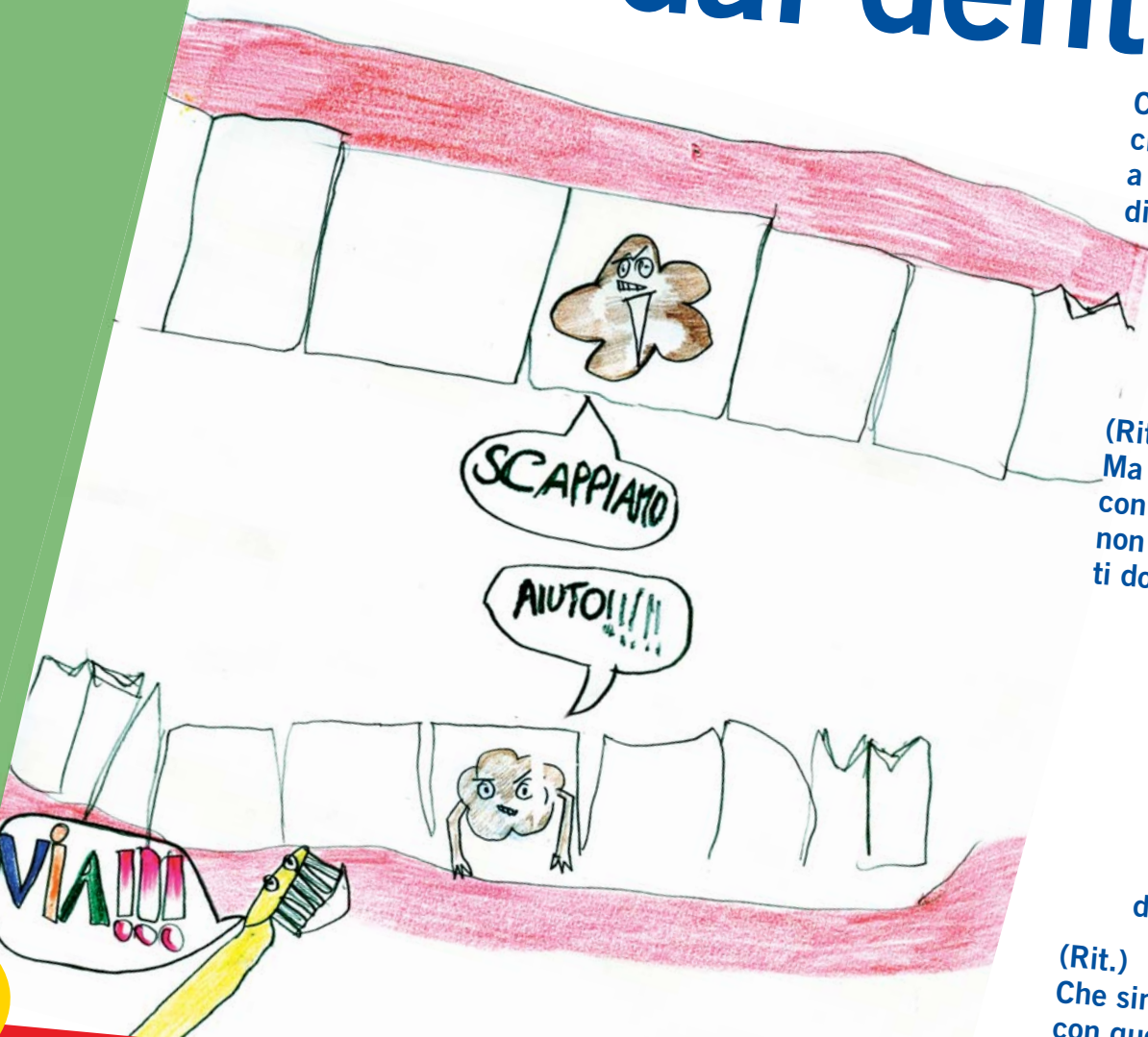
Ma a chi credi di fare paura
con quei denti così gialli
non li lavi da più di cent'anni
ti dovresti vergognar.

Intimidita si fa rossa rossa
la balena chiudendo la bocca,
marinaio, che debbo fare,
in qualche modo mi devi aiutare.

Venti chilometri di dentifricio,
in un tubetto grande così,
poi ci vuole lo spazzolino,
da usare al minimo tre volte al dì.

(Rit.)

Che simpatica quella balena
con quei denti così bianchi
non c'è dubbio per noi quella è
la balena più bella che c'è.



COME FARE

Mondate la zucca, riducetela a dadini e lessatela con poca acqua finché risulterà tenera.

Scolatela con un colino e frullatela. Versatela in una terrina, aggiungete l'olio e mescolate bene.

Unite le mandorle tritate, la cannella e le albicocche secche tagliate a cubetti.

Mescolate farina e lievito e aggiungeteli, un cucchiaino alla volta, all'impasto di zucca, mescolando dal basso verso l'alto.

Versate il tutto in una tortiera foderata di carta da forno bagnata e strizzata.

Infornate per 35 minuti a 180°C.

Estraete la torta dal forno, spennellate la superficie con malto di riso appena diluito con acqua e cospargetela con i semi di papavero, quindi rimettete in forno per altri 5 minuti.



BUON NATALE



sorrisci



splendENTI

Buon Natale • Joyeux Noel • Merry Christmas • Felix Navidad • Fröhliche Weihnachten • Gezur Krislinjden
Sretan Bozic • Kala Christouyenna • Sarbatori Vesele • Hristos se rodi • Sretan Bozic • Vesele Bozicne



colora il tuo

Natale