



# LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

## LA SALUTE ORALE

---

# GUIDE POUR LES PARENTS

## GUIDA PER I GENITORI

# LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

## LA SALUTE ORALE

---



La santé bucco-dentaire présente de multiples facettes et comprend la capacité de parler, de sourire, de sentir, de goûter, de toucher, de mâcher, d'avalier et de transmettre toute une gamme d'émotions par les expressions du visage. Le tout avec une bonne dose de sécurité, sans douleur ni inconfort dus aux maladies du squelette crânio-facial.

**Un bon sourire nous rend plus sûrs de nous lorsque nous sommes en contact avec le monde extérieur.**

La salute orale è poliedrica e multiforme e include la capacità di parlare, sorridere, annusare, gustare, toccare, masticare, deglutire e trasmettere una gamma di emozioni attraverso le espressioni del viso. Il tutto con la giusta dose di sicurezza, senza dolore o disagio derivanti da malattie del complesso craniofaciale.

**Un buon sorriso ci rende più sicuri di noi stessi quando ci relazioniamo con il mondo esterno.**

# À QUOI SERVENT LES DENTS?

## A CHE COSA SERVONO I DENTI?

---

- Pour attraper, couper et hacher les aliments.
- Pour sourire joyeusement.
- À bien parler et prononcer chaque mot clairement.
- Ad afferrare, tagliare, sminuzzare il cibo.
- A sorridere felici.
- A parlare bene e a pronunciare chiaramente ogni singola parola.



# MAIS COMBIEN DE DENTS AVONS-NOUS?

## MA QUANTI DENTI ABBIAMO?

Nous avons tous deux dentitions : la primaire et la permanente, qui apparaît entre 6 et 18 ans.

### LA DENTITION PRIMAIRE

Les enfants ont 20 dents primaires.

### LA DENTITION PERMANENTE

À l'âge de 13 ans, nous avons 28 des 32 dents d'adulte. Les dernières dents à apparaître sont les troisièmes molaires, également appelées dents de sagesse.

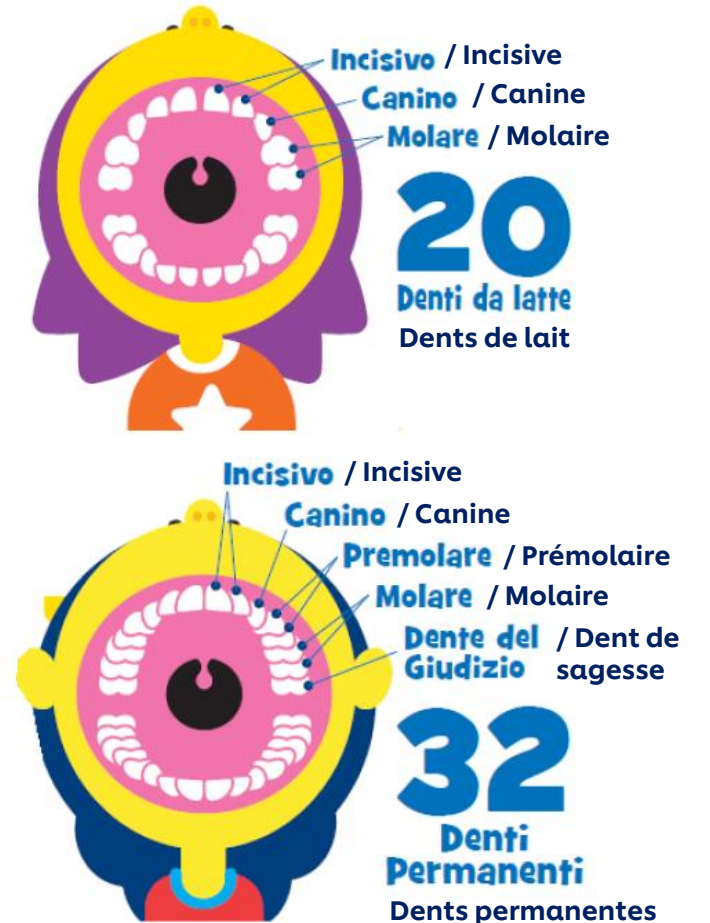
Tutti noi abbiamo due dentizioni: quella primaria e quella permanente che compare tra i 6 e i 18 anni.

### I DENTI PRIMARI

I bambini hanno 20 denti primari.

### I DENTI PERMANENTI

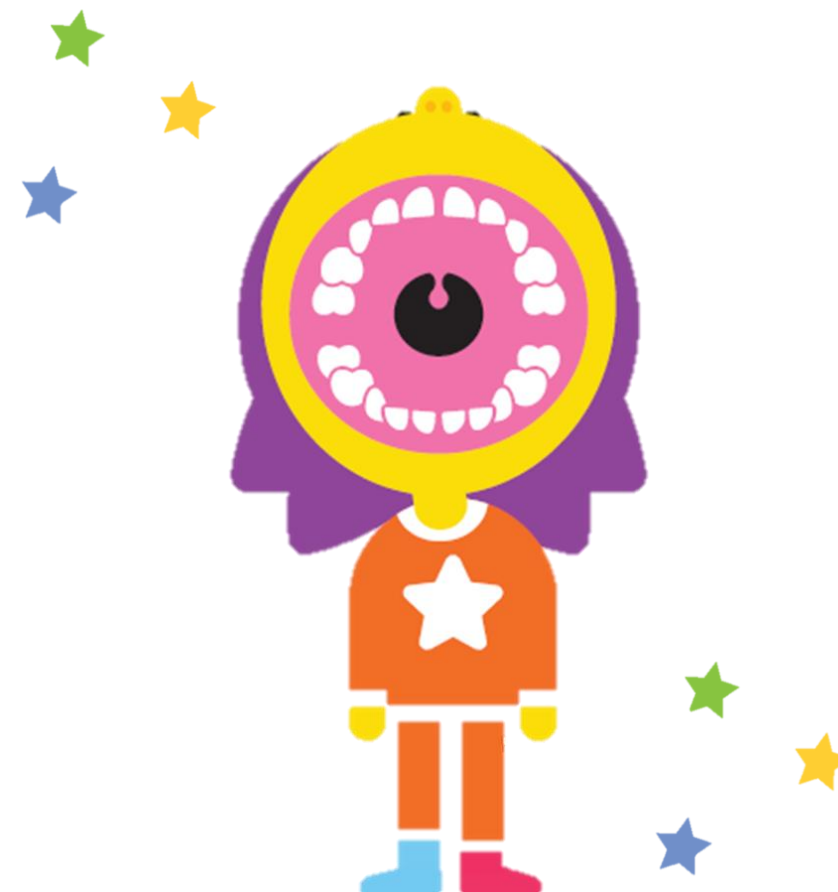
A 13 anni avremo 28 dei 32 denti degli adulti. Gli ultimi a spuntare sono i terzi molari detti anche denti del giudizio.



# À QUOI SERVENT LES DENTS DE LAIT?

## A CHE COSA SERVONO I DENTI DA LATTE?

- **À sourire**
  - **À bien manger et donc à bien grandir!**
  - **À agir comme un échafaudage pour l'éruption des futures dents permanentes**
- 
- A sorridere
  - A mangiare bene e, quindi, a crescere bene
  - A fare da impalcatura per l'eruzione dei futuri denti permanenti



# ATTENTION À LA PREMIÈRE MOLAIRE PERMANENTE!

## ATTENZIONE AL PRIMO MOLARE PERMANENTE!

La première molaire permanente fait éruption à l'âge de six ans et pousse derrière les dents de lait. Parce qu'elle est cachée, elle est souvent négligée et se dégrade prématurément.

Il primo molare permanente erompe a sei anni crescendo dietro i denti da latte. Proprio perché nascosto viene spesso trascurato e si caria precocemente.



**Il faut y faire attention !**  
Attenzione, quindi!



**mentadent**

# QUI SONO I NEMICI DEI DENTI?

## CHI SONO I NEMICI DEI DENTI?

Les bactéries sont les véritables ennemis des dents! Elles sont invisibles mais très dangereuses. Elles attaquent l'émail et les gencives.

### Que font les bactéries?

Lorsque les bactéries sont pleines de sucre, elles deviennent encore plus résistantes. Tous ensemble, elles s'organisent en biofilms et créent une couche appelée plaque dentaire bactérienne.

### Que se passe-t-il ensuite?

La plaque bactérienne attaque les gencives et l'émail des dents, en formant lentement un trou : la carie!

I batteri sono i veri nemici dei denti! Sono invisibili ma molto pericolosi. Attaccano lo smalto e le gengive.

### Che fanno i batteri?

Quando i batteri sono pieni di zuccheri, diventano ancora più resistenti. Tutti insieme si organizzano in biofilm e creano uno strato chiamato placca batterica.

### E adesso che cosa succede?

La placca batterica attacca le gengive e lo smalto dei denti formando piano piano un buco: la carie!





# L'UNE DES MALADIES LES PLUS COURANTES EST LA PARODONTITE!

## UNA DELLE PATOLOGIE PIÙ FREQUENTI È LA PARODONTITE

---

La parodontite est une infection grave des gencives.  
Si elle est négligée pendant une longue période, elle peut entraîner la perte des dents ainsi que d'autres problèmes de santé.

La parodontite è un'infezione grave delle gengive. Se trascurata per molto tempo, può portare alla perdita dei denti oltre che ad altri problemi di salute.





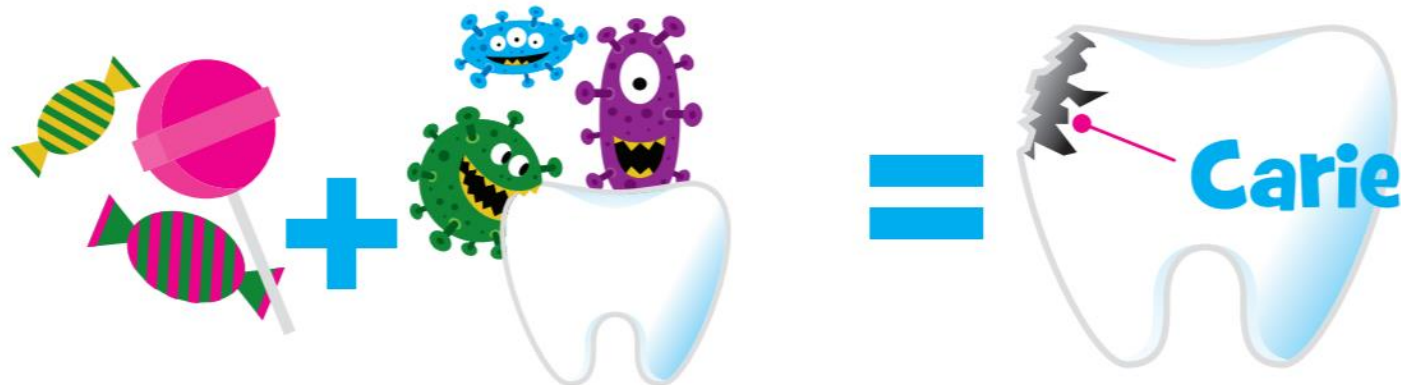
# QUE MANGENT LES BACTÉRIES?

## CHE COSA MANGIANO I BATTERI?

Les bactéries se nourrissent du sucre qu'elles trouvent dans les morceaux de nourriture coincés entre nos dents lorsque nous mangeons. **Le sucre, l'ennemi des dents.**

I batteri si nutrono dello zucchero che trovano nei pezzetti di cibo incastrati fra i denti quando tutti noi mangiamo.

**Troppo zucchero, nemico dei denti.**



# LES SUCRES

## GLI ZUCCHERI

Les plus courants sont

**GLUCOSE**

**FRUCTOSE**

**LACTOSE**

**SACCHAROSE**

Quels sont les aliments et les boissons qui en contiennent

**Le miel: contient du fructose et du glucose**

**Les fruits: contient du fructose et du glucose**

**Le lait: contient du lactose**

**C'est le sucre de cuisine**

I più comuni sono:

**GLUCOSIO**

**FRUTTOSIO**

**LATTOSIO**

**SACCAROSIO**

Quali cibi e bevande li contengono:

**Miele: contiene fruttosio e glucosio**

**Frutta: contiene fruttosio e glucosio**

**Latte: contiene lattosio**

**È lo zucchero da cucina**



# LES SUCRES

## GLI ZUCCHERI

Les aliments énumérés sont des **exemples d'aliments qui contiennent beaucoup plus de sucre qu'on ne le pense habituellement**, ou des aliments qui nous surprennent parce que nous pensons généralement qu'ils n'en contiennent pas, alors qu'ils en ont une quantité modeste. N'oubliez pas qu'une cuillère à café de sucre (saccharose) équivaut à environ 5 grammes, soit 20 kcal. Les valeurs sont exprimées par portions, en précisant la quantité.

Gli alimenti elencati sono alcuni esempi di **cibi che contengono molti più zuccheri di quanto solitamente si pensi**, oppure di quelli che ci sorprendono perché, comunemente, si crede che non ne contengano affatto, mentre ne hanno una seppur modesta quantità. Teniamo presente che un cucchiaino di zucchero (saccarosio) equivale a circa 5 grammi, 20 kcal. I valori sono espressi per porzioni, specificando la quantità.

ALIMENT	Sorbet au citron industriel	Boisson gazeuse à l'orange ou cola (valeurs moyennes)	Limona de*	Jus de fruits industriels (abricot et poire)	Boisson énergisante*	Yaourt à boire (Fraise)*	Boisson industrielle au thé*	Jus de pomme*	Chocolat noir	Barre de son de blé*. (petit déjeuner)	Maïs doux en conserve Égoutté	Petit pain au blé dur*. (Emballé)	Sauce ketchup	Crackers au soja	Sauce soja
PORTION	1 sorbet (100 gr)	Une boîte) (330 cc)	Une boîte (330 cc)	200 ml	Une boîte (250 ml)	Bouteille (200g)	Verre (200 ml)	200 ml	8 petits carrés (30g)	40g	Une portion (100g)	Un pain (70g)	Une cuillère (14g)	Un paquet (25g)	Une cuillère (6g)
dont SUCRES (grammes)	34,2	34	29	29	27,5	24,8	20	18	14,9	7,2	4,3	4	3,2	1,6	0,5

# L'IMPORTANCE D'UNE ALIMENTATION CORRECTE

## L'IMPORTANZA DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Même les aliments considérés comme peu sains peuvent être consommés, mais avec modération. Par exemple, si vos enfants sont très gourmands en sucreries, permettez-leur d'en avoir, l'important est qu'ils se brossent les dents dans la demi-heure qui suit l'absorption. **Méfiez-vous des boissons gazeuses et des jus de fruits, qui sont des boissons pleines de sucres et d'acides qui provoquent l'érosion de l'émail.** La consommation quotidienne de sucre des adultes et des enfants devrait être inférieure à 10 % (ou 50 g, soit environ 12 cuillères à café), et inférieure à 5 % (ou 25 g, soit environ 6 cuillères à café) pour obtenir des bénéfices pour la santé et minimiser le risque de carie dentaire.

Anche i cibi considerati non sani possono essere assunti, ma con moderazione. Per esempio, se i vostri bambini sono molto golosi di caramelle, concedeteglielle pure, l'importante è che si lavino i denti entro mezz'ora dalla suzione. **Attenzione anche a bibite gassate e succhi di frutta che sono bevande piene di zuccheri e acidi che provocano l'erosione dello smalto.** Il consumo giornaliero di zucchero di adulti e bambini dovrebbe essere meno del 10% (o 50 g, approssimativamente 12 cucchiaini da tè), e sotto il 5% (o 25 g, circa 6 cucchiaini da tè) per ottenere benefici per la salute e minimizzare il rischio di carie.

**Mot d'ordre: la modération.**

**Parola d'ordine: moderazione.**



# PENDANT LA GROSSESSE

## IN GRAVIDANZA

La santé dentaire peut être mise à mal pendant la grossesse en raison des changements hormonaux. Par exemple, il arrive que vos gencives saignent plus facilement et, par conséquent, vos dents sont plus sensibles. C'est pourquoi vous devez garder vos dents et vos gencives encore plus propres et vous rendre régulièrement chez votre dentiste.

### Transmission des caries de la mère à l'enfant

Des études récentes ont montré que des micro-organismes responsables des caries se trouvent dans la bouche de la mère, ils sont transmis à l'enfant par certaines mauvaises habitudes, par exemple:

- en goûtant les aliments avec la même cuillère que celle avec laquelle vous nourrissez ensuite le bébé.
- mettre la tétine dans la bouche lorsqu'elle tombe par terre et la redonner au bébé ou au jeune enfant.

La santé dentaire peut subir un dur coup pendant la grossesse à cause des changements hormonaux. Par exemple, à certaines occasions les gencives saignent plus facilement et, de ce fait, les dents sont plus sensibles. Pour cela, il est nécessaire de garder les dents et les gencives encore plus propres et de visiter régulièrement son dentiste.

### Trasmissione carie mamma-bambino

Recenti studi hanno documentato che nella bocca della mamma ci sono microrganismi responsabili della carie, questi sono trasmissibili al bambino attraverso alcune cattive abitudini, per esempio:

- assaggiare il cibo con lo stesso cucchiaino con cui poi si imbecca la bambina o il bambino.
- mettere in bocca il ciuccio quando cade a terra e poi ripassarlo alla piccola o al piccolo.

Évitez de donner la tétine et le biberon trempés dans du miel ou du sucre avant le coucher.

Evitare di dare il ciuccio e il biberon immersi nel miele o nello zucchero prima della nanna.

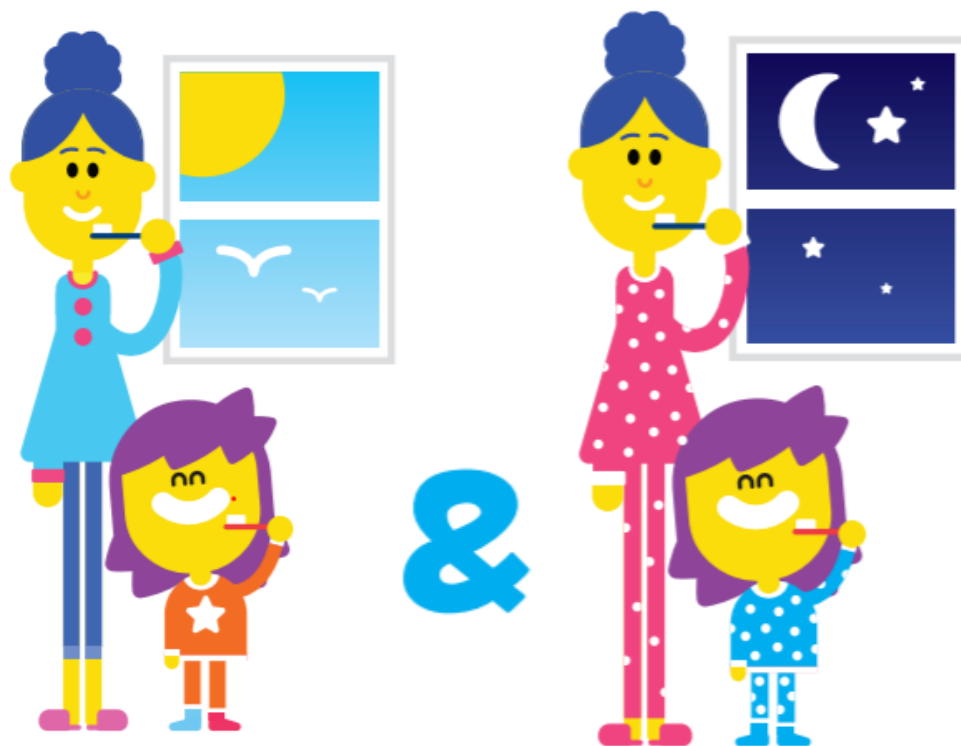


# COMMENT COMBATTRE LES BACTÉRIES?

## COME SI COMBATTONO I BATTERI?

En se brossant les dents au moins deux fois par jour après le petit-déjeuner et avant d'aller au lit. La plaque bactérienne ne dort jamais. **N'oubliez pas de vous brosser les dents tous les soirs et de faire en sorte que votre enfant les brosse.**

Lavandosi i denti almeno due volte al giorno dopo colazione e prima di andare a letto. La placca batterica non dorme mai. **Ricordati di lavare i denti tutte le sere e di farli lavare al tuo bambino.**

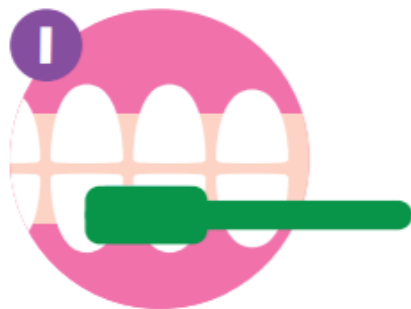


mentadent

FONDAZIONE  
ANDI  
ONLUS  
Associazione Nazionale Dentisti Italiani  
Dentisti a tutto campo

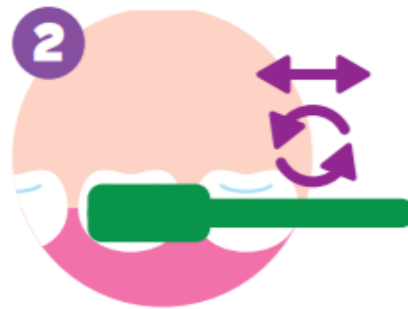
# VOICI COMMENT VOUS BROSSER LES DENTS

## ECCO COME LAVARSI I DENTI



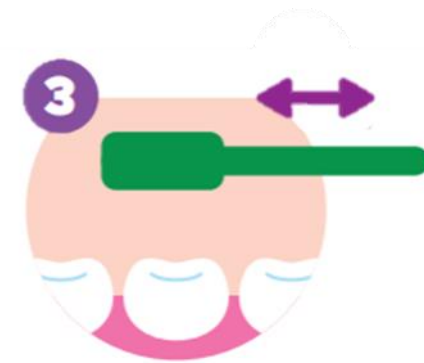
Brossez-vous les dents avec du dentifrice, en plaçant la brosse à dents au niveau de la ligne des gencives.

Lavati i denti con il dentifricio appoggiando lo spazzolino alla linea delle gengive.



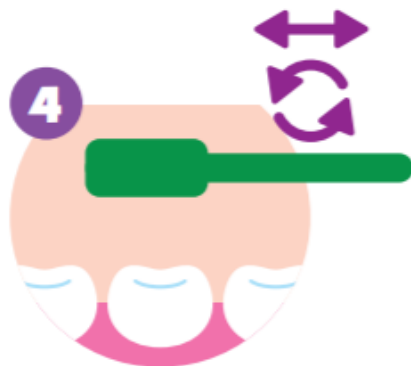
Brossez l'extérieur des dents dans un mouvement délicat de rotation, en déplaçant toujours la brosse du haut vers le bas.

Lava la superficie esterna dei denti spazzolandola delicatamente con un movimento rotatorio, spostando lo spazzolino dall'alto verso il basso.



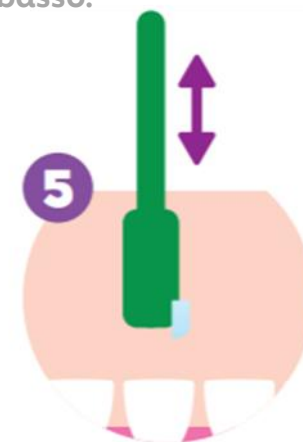
Brossez également lentement la surface de mastication des dents en déplaçant la brosse d'avant en arrière.

Spazzola delicatamente anche la superficie masticatoria dei denti muovendo lo spazzolino avanti e indietro.



Brossez l'intérieur des dents dans un mouvement délicat de rotation, en déplaçant toujours la brosse du haut vers le bas.

Lava la parte interna dei denti spazzolandola con un movimento rotatorio, spostando lo spazzolino dall'alto verso il basso.



En tenant votre brosse à dents en position verticale, brossez vos dents de haut en bas.

Tenendo lo spazzolino in posizione verticale, lavati i denti con un movimento dall'alto verso il basso.



# EN BREF : VOICI LES AMIS DE VOS DENTS

PER RIASSUMERE: ECCO CHI SONO GLI AMICI DEI DENTI

---



- Brosse à dents
- Dentifrice au fluor
- Aliments sains : fruits et légumes, viande et poisson
- Le dentiste
  
- Spazzolino
- Dentifricio con fluoro
- Cibi sani: frutta e verdura, carne e pesce
- Il dentista

# UNE BONNE HABITUDE QUOTIDIENNE!

## UNA BUONA ABITUDINE QUOTIDIANA!

**Nous avons également conçu une activité à réaliser à la maison avec vous, les parents : surveiller l'habitude de votre enfant de se brosser les dents régulièrement pendant 21 jours, en utilisant le CALENDRIER ON SE BROSSER LES DENTS DU MATIN ET DU SOIR. Cette routine simple vous permettra de vous amuser tout en prenant soin des dents des petits. Une occasion de commencer UNE BONNE HABITUDE QUOTIDIENNE !**

Abbiamo ideato un'attività da svolgere a casa insieme a voi genitori: monitorare per 21 giorni l'abitudine del vostro bambino di lavarsi i denti regolarmente, utilizzando il CALENDARIO LAVA I DENTI MATTINA E SERA. Questa semplice routine vi darà la possibilità di divertirvi mentre vi prendete cura dei denti dei piccoli. Un'occasione per dare inizio ad UNA BUONA ABITUDINE QUOTIDIANA!

**Sur la chaîne YouTube de Mentadent et sur le site [www.sorrisiprevidenti.it](http://www.sorrisiprevidenti.it), vous trouverez également 21 épisodes des aventures de Petite Dent et Maman Grande Dent et 8 clips vidéo que vous pouvez regarder avec vos enfants pour rendre cette routine quotidienne encore plus amusante.**

Sul canale YouTube di Mentadent e sul sito [www.sorrisiprevidenti.it](http://www.sorrisiprevidenti.it), troverete inoltre 21 episodi delle avventure di Dentina e mamma Dentona e 8 video pillole che potrete guardare con i vostri bambini per rendere questo gesto quotidiano ancora più divertente.



→ [www.sorrisiprevidenti.it](http://www.sorrisiprevidenti.it) / App Sorrisi Previdenti

**MERCI!**  
**GRAZIE!**

---



Progetto didattico promosso da

**mentadent**



in collaborazione con

