



# ORAL HEALTH

## LA SALUTE ORALE

---

# PARENTS' GUIDE

## GUIDA PER I GENITORI

# ORAL HEALTH

## LA SALUTE ORALE

---



Oral health is a multi-faceted issue. It takes many forms, impacting speech, smiling, sniffing, tasting, touching, chewing, swallowing... and signalling to others how we feel via our facial expression. This must all be pain-free. No discomfort at all, due to any diseases of the craniofacial system.

**If we have a nice smile, we reassure both ourselves and those around us.**

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 craniofacciale.

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

# WHY DO WE HAVE TEETH?

## A CHE COSA SERVONO I DENTI?

---

- To take in foodstuffs, reducing our food to manageable sizes.
- To happily smile.
- To speak clearly, so that each and every word we say is fully understood.
- Ad afferrare, tagliare, sminuzzare il cibo.
- A sorridere felici.
- A parlare bene e a pronunciare chiaramente ogni singola parola.



# HOW MANY TEETH DO WE ACTUALLY HAVE?

## MA QUANTI DENTI ABBIAMO?

We have two dentitions, the primary dentition and then the permanent dentition, which develops between ages 6 and 18.

### PRIMARY TEETH

As infants, we have 20 primary teeth.

### PERMANENT TEETH

When we reach the age of 13, we only have 28 of our 32 teeth as adults. The last teeth to emerge are termed dens serotinus teeth, better known as wisdom teeth.

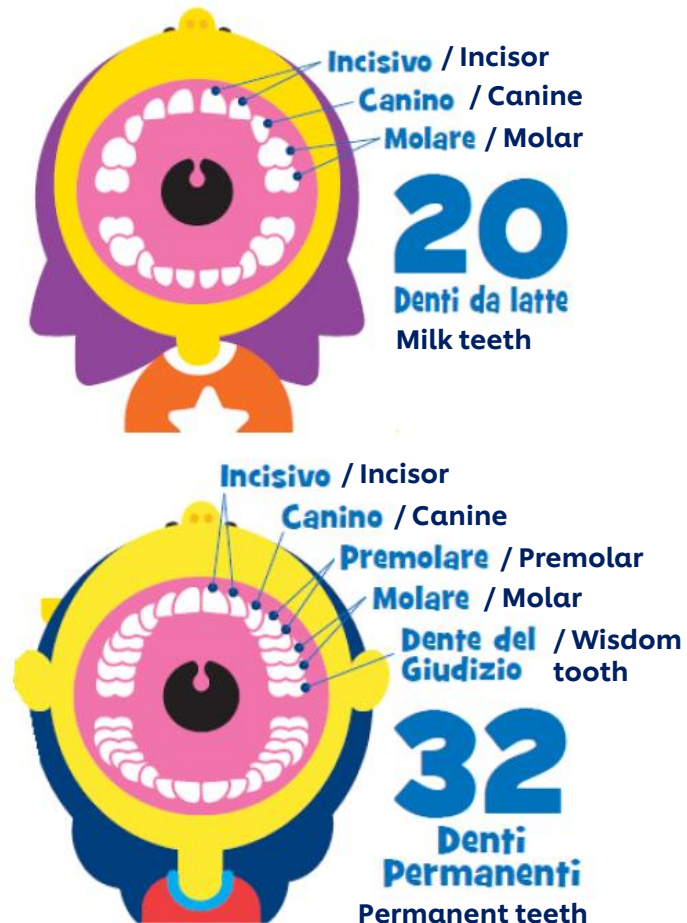
Tutti noi abbiamo due dentizioni: quella primaria e quella permanente che compare tra i 6 e i 18 anni.

### I DENTI PRIMARI

I bambini hanno 20 denti primari.

### I DENTI PERMANENTI

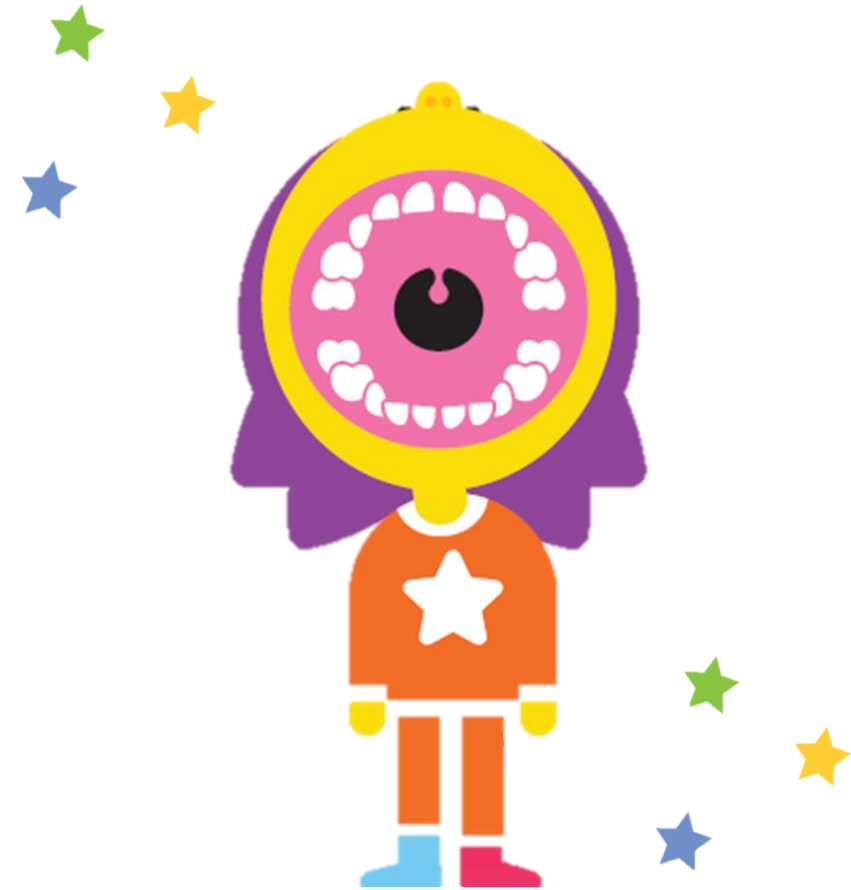
A 13 anni avremo 28 dei 32 denti degli adulti. Gli ultimi a spuntare sono i terzi molari detti anche denti del giudizio.



# WHY DO WE HAVE MILK TEETH?

## A CHE COSA SERVONO I DENTI DA LATTE?

- To smile
  - To eat well and therefore also to grow well
  - As the base for the coming set of permanent teeth
- 
- A sorridere
  - A mangiare bene e, quindi, a crescere bene
  - A fare da impalcatura per l'eruzione dei futuri denti permanenti



# BE CAREFUL WHEN THE FIRST MOLAR APPEARS!

## ATTENZIONE AL PRIMO MOLARE PERMANENTE!

---

The first molar appears at age 6, located behind the milk teeth. Since it is hidden from view, it is often neglected, but it decays early on.

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



**So be very careful!**

Attenzione,  
quindi!



**mentadent**

# WHAT THREATS MUST TEETH FACE UP TO?

## CHI SONO I NEMICI DEI DENTI?

Bacteria are the key threat. They may be invisible but they are very dangerous. They attack the enamel and gums.

### **What do bacteria do?**

When bacteria get their fill of sugars, they become even tougher. Then they join forces and build the biofilm that we call bacterial plaque.

### **Then what happens?**

This bacterial plaque attacks the gums and the teeth's enamel. It gradually bores the holes, causing decay!

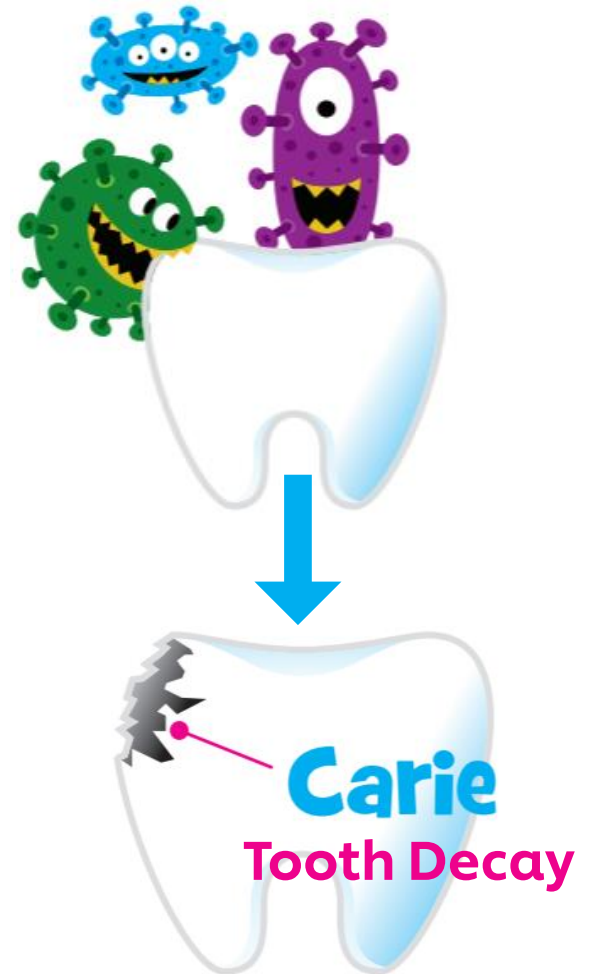
I batteri sono i veri nemici dei denti! Sono invisibili ma molto pericolosi. Attaccano lo smalto e le gengive.

### **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!





# ONE OF THE MOST FREQUENT DISEASES IS PARODONTITIS!

## UNA DELLE PATOLOGIE PIÙ FREQUENTI È LA PARODONTITE

---

Parodontitis is a serious gum infection. If neglected, it shall cause tooth loss over time, as well as other health problems.

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.



**What is  
parodontitis?**

**Che cos'è la  
parodontite?**





# WHAT DO BACTERIA LIVE ON?

## CHE COSA MANGIANO I BATTERI?

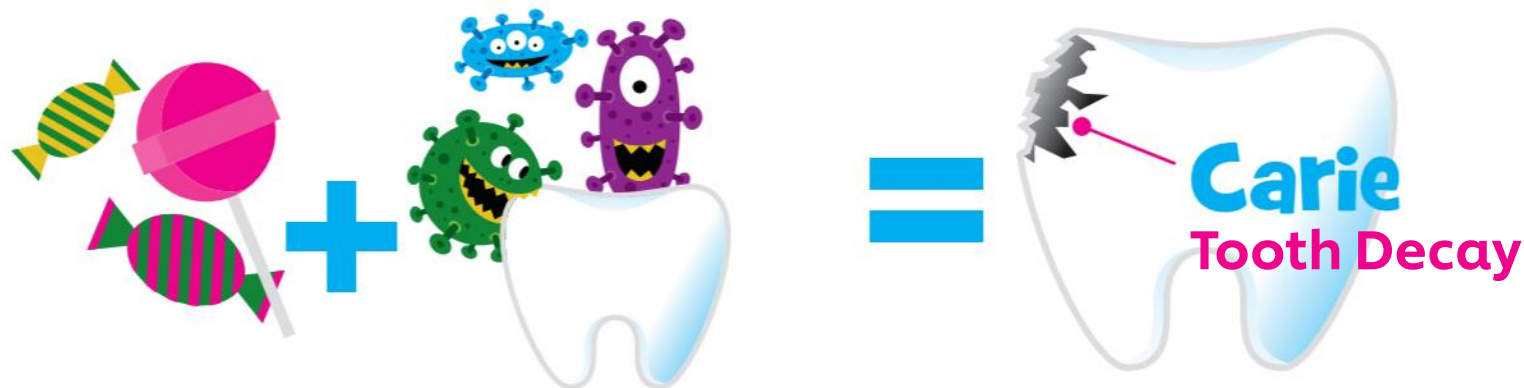
---

Bacteria consume the sugars from pieces of food trapped between our teeth after we eat.

**Too much sugar harms teeth.**

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.**



# SUGARS

## GLI ZUCCHERI

---

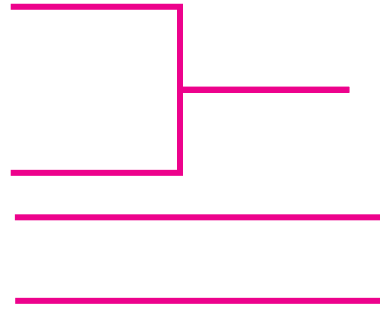
The most common sugars are: Sugar-content in foods and beverages:

**GLUCOSE**

**FRUCTOSE**

**LACTOSE**

**SACCHAROSE**



**Honey: contains fructose and glucose**

**Fruit: contains fructose and glucose**

**Milk: contains lactose**

**Saccharose is the sugar you cook and bake with!**



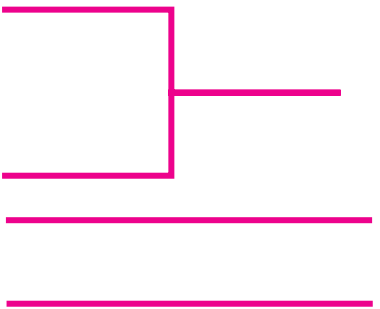
I più comuni sono:

**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**

# SUGARS

## GLI ZUCCHERI

The foods listed here contain **much more sugar than one might imagine**, or they contain sugar that we generally believe is absent, but that may be present in small quantities. Please note that a teaspoon of sugar (saccharose) is equivalent to approx. 5 g (20 kcal). The values are given according to the portions consumed (the quantities are specified).

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.

| FOODSTUFFS              | LEMON SORBET (PRE-PACKAGED) | ORANGE-OR COLA-TYPE SOFT DRINK (MEDIAN VALUES) | TONIC WATER*   | FRUIT JUICE (PRE-PACKAGED) (APRICOT AND PEAR) | ENERGY DRINK*  | YOGHURT DRINK (STRAWBERRY)* | COLD TEA PRE-PACKAGED* | APPLE JUICE* | PLAIN CHOCOLATE       | ALL-BRAN* (BREAKFAST CEREAL) | CANNED SWEET CORN (DRAINED) | DURUM WHEAT BREAD/BUN* (PRE-PACKAGED) | TOMATO KETCHUP | SOY CRACKERS           | SOY SAUCE     |
|-------------------------|-----------------------------|--|----------------|---|----------------|-----------------------------|------------------------|--------------|-----------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|----------------|------------------------|---------------|
| PORTION                 | 1 sorbet (100 g)            | 1 can (330 cc)                                 | 1 can (330 cc) | 200 ml  | 1 can (250 ml) | Disposable bottle (200g)    | Small glass (200 ml)   | 200 ml       | 8 small pieces (30 g) | 40 g                         | One helping (100 g)         | One portion (70 g)                    | 1 spoon (14 g) | 1 small package (25 g) | 1 spoon (6 g) |
| Of which SUGARS (grams) | 34.2                        | 34   | 29             | 29  | 27.5           | 24.8                        | 20                     | 18           | 14.9                  | 7.2                          | 4.3                         | 4                                     | 3.2            | 1.6                    | 0.5           |

# THE IMPORTANCE OF HEALTHY EATING

## L'IMPORTANZA DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Our children may consume foods considered unhealthy. But not too much, please! For example, if kids crave sweets or candies, let them have some, but make sure they brush their teeth half an hour afterwards, at the latest.

**Remember that sparkling soft drinks and fruit juices are very sugary and also contain acids that corrode the enamel.** Sugar in the daily consumption of adults and children should total less than 10% (or 50 g, or about 12 teaspoons), and below 5% (or 25 g, about 6 teaspoons), for health benefits while minimizing the risk of tooth decay.

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.

**Moderation in all things.**

**Parola d'ordine: moderazione.**



**mentadent**

**FONDAZIONE  
ANDI  
ONLUS**  
Associazione Nazionale Dentisti Italiani  
Dentisti a tutto campo

# PREGNANT WOMEN

## IN GRAVIDANZA

---

Dental health can be severely compromised during pregnancy, due to hormonal changes. For example, during pregnancy our gums may bleed more easily and our teeth may therefore become more sensitive. We must therefore take extra care over our teeth and regularly see a dentist.

### **Mother-child transmission of tooth decay**

Recent studies have shown that the mother's mouth may host microorganisms that cause decay and that, due to certain bad habits, she may transmit them to the child. E.g.

- tasting food from the same spoon you use to feed your baby with.
- when the dummy falls out, licking it off and then giving it back to your baby.

La salute dentale può subire un duro colpo durante la gravidanza a causa dei cambiamenti ormonali. Per esempio, a volte le gengive sanguinano più facilmente e, di conseguenza, i denti sono più sensibili. Per questo è necessario mantenere ancora più puliti i denti e le gengive e visitare regolarmente il proprio dentista.

### **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.

**Just before bedtime, do not coat the dummy with honey or sugar or add some to the baby bottle.**

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



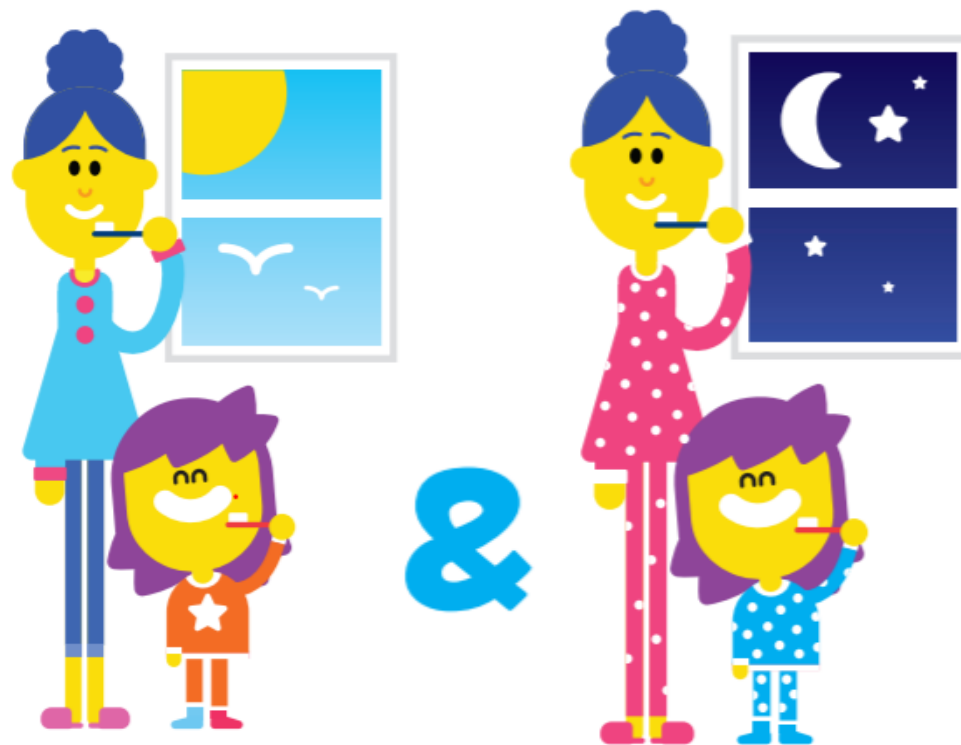
# HOW TO BEAT BACTERIA

## COME SI COMBATTONO I BATTERI?

---

Brush your teeth twice a day after breakfast and before going to bed. Bacterial plaque never sleeps.  
**Remember to brush your teeth every evening and make sure your children do too!**

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.**

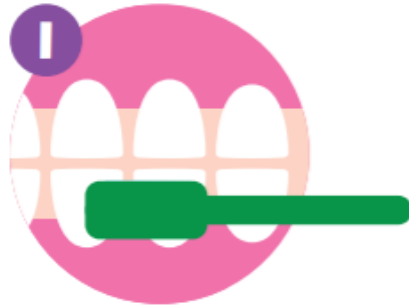


**mentadent**

**FONDAZIONE**  
**ANDI** ONLUS  
Associazione Nazionale Dentisti Italiani  
Dentisti a tutto campo

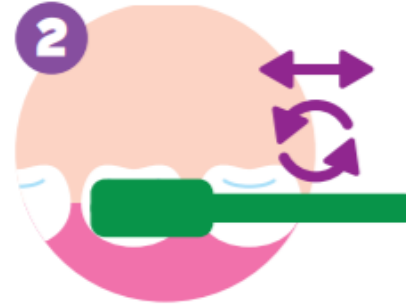
# HOW TO BRUSH YOUR TEETH

## ECCO COME LAVARSI I DENTI



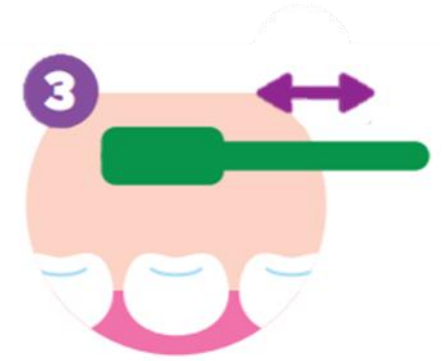
Put the toothpaste on the brush and then bring the brush into close contact with the gums.

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



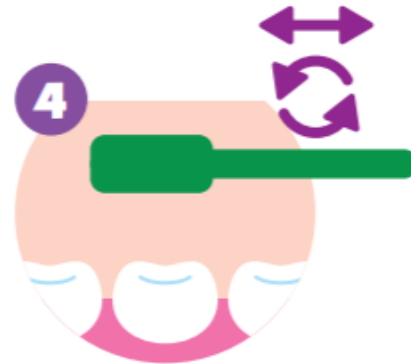
Brush the outer surface of your teeth delicately, with an upward movement of the brush from the gums to the teeth.

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



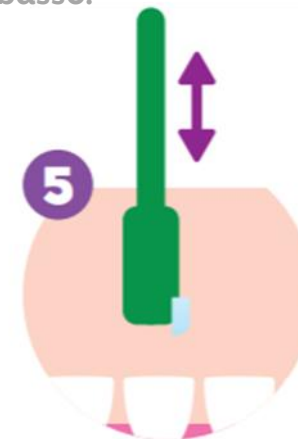
Gently and slowly brush the chewing surfaces of the teeth, back and forth movement.

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



Brush the inner surfaces of the teeth: rotary movement of the brush from the gums upward to the teeth.

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



With the handle raised, thoroughly brush all your teeth from top to bottom.

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



# SO, TO SUM UP, HERE ARE YOUR TEETH'S BEST FRIENDS!

## PER RIASSUMERE: ECCO CHI SONO GLI AMICI DEI DENTI

---



- Your toothbrush
- Your fluoride toothpaste
- Health-giving foods: fruit, vegetables, meat and fish
- Your dentist
- Spazzolino
- Dentifricio con fluoro
- Cibi sani: frutta e verdura, carne e pesce
- Il dentista

# A GOOD DAILY ROUTINE!

## UNA BUONA ABITUDINE QUOTIDIANA!

**We also have plan for a 'homework' activity for parents and their children. For 21 days, we ask you to make sure your children brush their teeth by checking regularly. We provide a MORNING AND EVENING TEETH-BRUSHING CALENDAR. These simple actions are a way to make children's dental care a fun experience, and an ideal opportunity to establish A GOOD DAILY ROUTINE!**

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!

**If you go to Mentadent's YouTube channel or the [www.sorrisiprevidenti.it](http://www.sorrisiprevidenti.it) site, you will also find more than 21 episodes of the adventures of Little Tooth and Mother Tooth, plus 8 short videos, to turn your daily dental care routines into something special – and fun!**

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

**THANK YOU!**  
**GRAZIE!**

---



Progetto didattico promosso da

**mentadent**



in collaborazione con

