



SĂNĂTATEA ORALĂ

LA SALUTE ORALE

GHID PENTRU PĂRINȚI

GUIDA PER I GENITORI

SĂNĂTATEA ORALĂ

LA SALUTE ORALE



Sănătatea orală este o problemă „cu mai multe fațete”. Aceasta ia multe forme, influențând vorbirea, zâmbetul, mirosul, gustul, simțul tactil, mestecatul, înghițitul... semnalând altora cum ne simțim prin expresia noastră facială. Toate acestea trebuie să fie fără nicio durere. Fără niciun fel de disconfort cauzat de diferite boli ale sistemului craniofacial.

Dacă avem un zâmbet frumos, ne liniștim atât pe noi, cât și pe cei din jur.

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.

DE CE AVEM DINȚI?

A CHE COSA SERVONO I DENTI?

- Să ne hrănim cu alimente, reducându-le la dimensiuni mai mici.
- Pentru a zâmbi fericit.
- Să vorbim clar, astfel încât fiecare cuvânt pe care îl spunem să fie pe deplin înțeles.
- Ad afferrare, tagliare, sminuzzare il cibo.
- A sorridere felici.
- A parlare bene e a pronunciare chiaramente ogni singola parola.



CÂȚI DINȚI AVEM DE FAPT? MA QUANTI DENTI ABBIAMO?

Avem două dentiții, dentiția primară și apoi dentiția permanentă, care se dezvoltă între 6 și 18 ani.

DINȚI PRIMARI

Ca sugari, avem 20 de dinți primari.

DINȚI PERMANENȚI

Când ajungem la vârsta de 13 ani, avem doar 28 din cei 32 de dinți pe care îi avem ca adulți. Ultimii dinți care au apărut sunt denumiți dinți dens serotinus, mai bine cunoscuți ca măselele de minte.

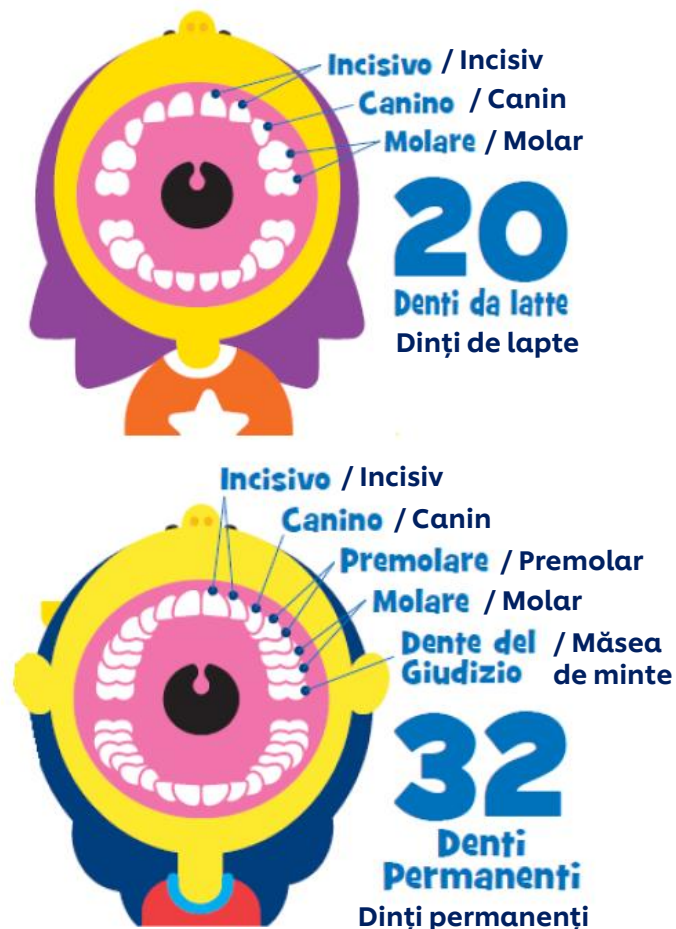
Tutti noi abbiamo due dentizioni: quella primaria e quella permanente che compare tra i 6 e i 18 anni.

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.



DE CE AVEM DINȚI DE LAPTE?

A CHE COSA SERVONO I DENTI DA LATTE?

- **Pentru a zâmbi**
 - **Pentru a mânca bine și, prin urmare, a crește bine**
 - **Pentru a servi ca bază pentru următorul set de dinți permanenți**
-
- A sorridere
 - A mangiare bene e, quindi, a crescere bene
 - A fare da impalcatura per l'eruzione dei futuri denti permanenti



AVEȚI GRIJĂ CÂND APARE PRIMUL MOLAR!

ATTENZIONE AL PRIMO MOLARE PERMANENTE!

Primul molar apare la vârsta de 6 ani și este situat în spatele dinților de lapte. Întrucât nu se află la vedere, este adesea neglijat și este afectat de carii foarte devreme.

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



**Așadar, fiți foarte
atenți!**
Attenzione,
quindi!



mentadent

LA CE PROVOCĂRI TREBUIE SĂ FACĂ FAȚĂ DINȚII? CHI SONO I NEMICI DEI DENTI?

Bacteriile sunt principala amenințare. Ele pot fi invizibile, dar sunt foarte periculoase. Atacă smalțul și gingiile.

Ce fac bacteriile?

Când bacteriile se alimentează cu zaharuri, devin și mai dure. Apoi își unesc forțele și construiesc biofilmul pe care îl numim placă bacteriană.

Ce se întâmplă atunci?

Această placă bacteriană atacă gingiile și smalțul dinților. Apar treptat găuri, provocând carii!

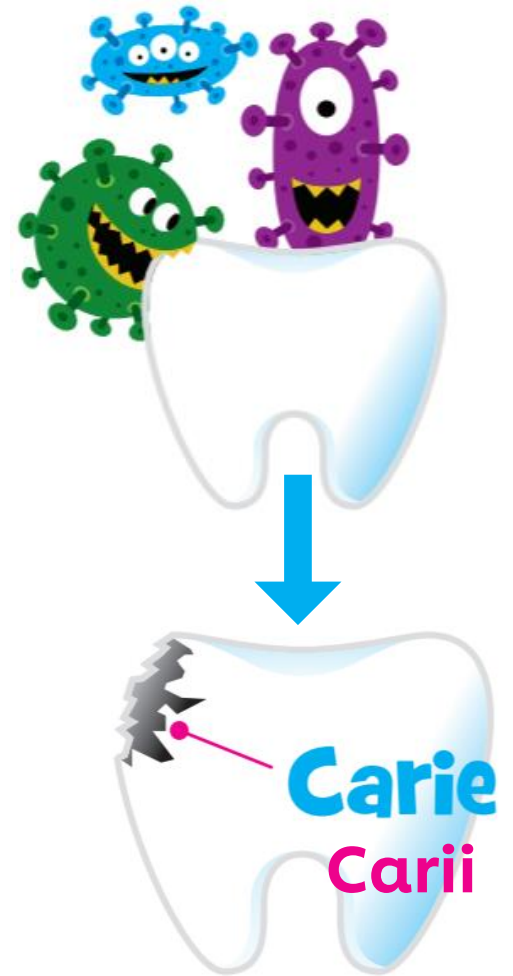
I batteri sono i veri nemici dei denti! Sono invisibili ma molto pericolosi. Attaccano lo smalto e le gengive.

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!



UNA DINTRE CELE MAI FRECVENTE BOLI ESTE PARODONTITA!

UNA DELLE PATOLOGIE PIÙ FREQUENTI È LA PARODONTITE

Parodontita este o infecție gravă a gingiilor. Dacă sunt neglijate, acest lucru va duce la pierderea dinților în timp, precum și la alte probleme de sănătate.

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.



**Ce este
parodontita?**

**Che cos'è la
parodontite?**



DIN CE TRĂIESC BACTERIILE?

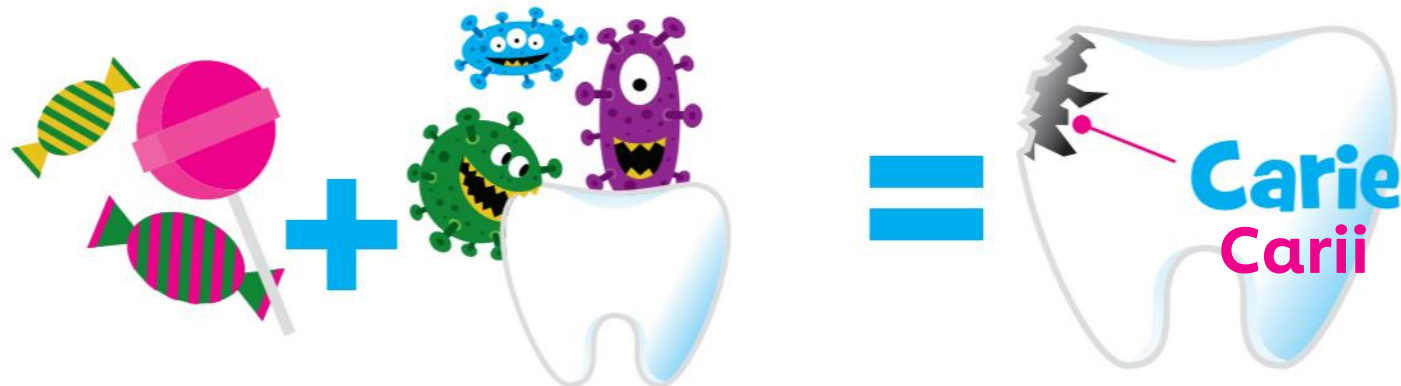
CHE COSA MANGIANO I BATTERI?

Bacteriile consumă zaharurile din bucățile de alimente prinse între dinții noștri după ce mâncăm.

O cantitate mare de zahăr afectează dinții.

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.



ZAHARURI

GLI ZUCCHERI

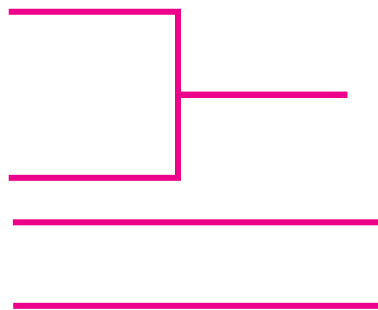
Cele mai frecvente zaharuri sunt:

GLUCOZA

FRUCTOZA

LACTOZA

ZAHAROZA



Conținutul de zahăr din alimente și băuturi:

Mierea: conține fructoză și glucoză

Fructele: conține fructoză și glucoză

Laptele: conține lactoză

Zaharoza este zahărul folosi pentru gătit și prăjituri!



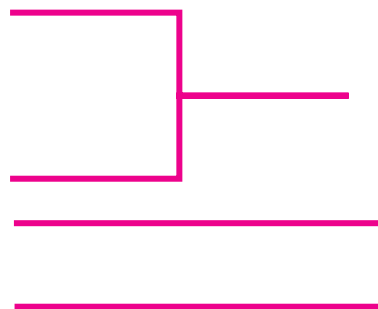
I più comuni sono:

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

ZAHARURI GLI ZUCCHERI

Alimentele enumerate **aici conțin mult mai mult zahăr decât ne-am putea imagina sau conțin zahăr care, în general, credem că este absent, dar care poate fi prezent în cantități mici. Vă rugăm să rețineți că o linguriță de zahăr (zaharoză) este echivalentă cu aprox. 5 g (20 kcal). Valorile sunt date în funcție de porțiile consumate (cantitățile sunt specificate).**

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.

PRODUSE ALIMENTARE	ȘERBET DE LĂMÂIE (PREAMBALAT)	BĂUTURĂ RĂCORITOARE DE TIP SUC DE PORTOCAL SAU COLA (VALORI MEDII)	APĂ TONICĂ*	SUC DE FRUCTE (PREAMBALAT) (CAISE ȘI PERE)	BĂUTURĂ ENERGIZANTĂ*	BĂUTURĂ DIN IAURT (CĂPȘUNĂ)*	CEAI RECE (PREAMBALAT*)	SUC DE MERE*	CIOCOLATĂ SIMPLĂ	ALL-BRAN* (CEREALE PENTRU MIC DEJUN)	CONSERVE DE PORUMB DULCE (SCURS)	PÂINE DE GRÂU/CHIFLĂ* (PREAMBALAT)	KETCHUP DE ROȘII	BISCUȚI DE SOIA	SOS DE SOIA
PORȚIE	1 șerbet (100 g)	1 cutie (330 cc)	1 cutie (330 cc)	200 ml	1 cutie (250 ml)	Sticlă de unică folosință (200g)	Pahar mic (200 ml)	200 ml	8 bucăți mici (30 g)	40 g	O porție (100 g)	O singură porție (70 g)	1 lingură (14 g)	1 pachet mic (25 g)	1 lingură (6 g)
Dintre care ZAHARURI (grame)	34,2	34	29	29	27,5	24,8	20	18	14,9	7,2	4,3	4	3,2	1,6	0,5

IMPORTANȚA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE

L'IMPORTANZA DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Copiii noștri pot consuma alimente considerate nesănătoase. Dar nu prea mult, vă rog! De exemplu, atunci copiii tânjesc la dulciuri sau bomboane, lăsați-i să mănânce ceva, dar asigurați-vă că se spală pe dinți după o jumătate de oră, cel târziu. **Amintiți-vă că băuturile răcoritoare spumante și sucurile de fructe sunt foarte dulci și conțin, de asemenea, acizi care corodează smalțul.** Zaharul din consumul zilnic al adulților și al copiilor ar trebui să fie mai puțin de 10% (sau 50 g, sau aproximativ 12 lingurițe) și sub 5% (sau 25 g, aproximativ 6 lingurițe), pentru beneficii pentru sănătate, reducând în același timp riscul de apariție a cariilor dentare.

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.

Moderatie în toate aspectele.

Parola d'ordine: moderazione.



FEMEILE GRAVIDE IN GRAVIDANZA

Sănătatea dentară poate fi grav compromisă în timpul sarcinii, din cauza modificărilor hormonale. De exemplu, în timpul sarcinii, gingiile devin mai sensibile, sângerează mai ușor și, prin urmare, apare sensibilitatea dentară. Așadar, trebuie să acordăm o grijă suplimentară dinților și să consultăm în mod regulat un dentist.

Transmiterea cariilor dentare de la mamă la copil

Studii recente au arătat că gura mamei poate găzdui microorganisme care cauzează degradarea și că, datorită anumitor obiceiuri proaste, le poate transmite copilului. De exemplu:

- degustarea alimentelor din aceeași lingură pe care o folosiți pentru a hrăni bebelușul.
- când suzeta cade și o băgați în gură iar apoi o dați înapoi copilului.

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.

Chiar înainte de culcare, nu ungeți suzeta cu miere sau zahăr și nu adăugați nici în biberon.

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

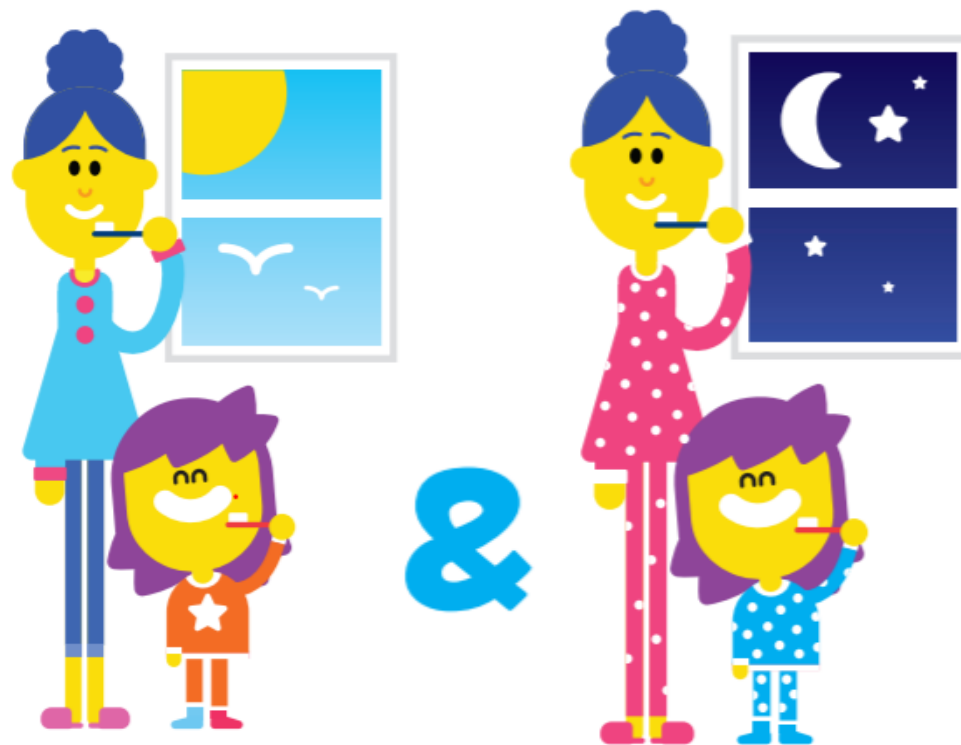


CUM SĂ COMBATEM BACTERIILE

COME SI COMBATTONO I BATTERI?

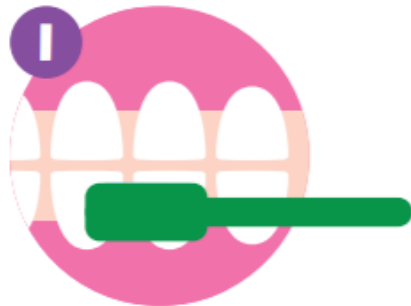
Spălați-vă dinții de două ori pe zi după micul dejun și înainte de culcare. Placa bacteriană nu doarme niciodată. **Nu uitați să vă spălați dinții în fiecare seară și asigurați-vă că și copiii voștri fac același lucru.**

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.**



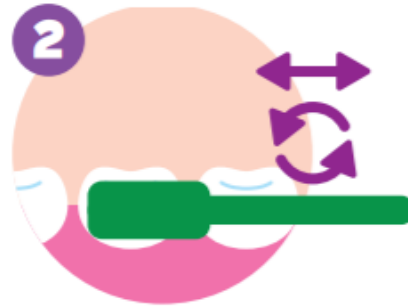
CUM SĂ TE SPELI PE DINȚI

ECCO COME LAVARSI I DENTI



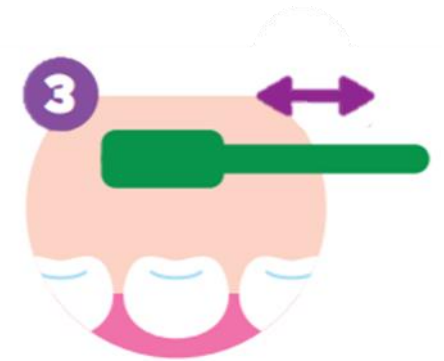
Puneți pastă de dinți pe perie și apoi așezați peria în contact strâns cu gingiile.

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



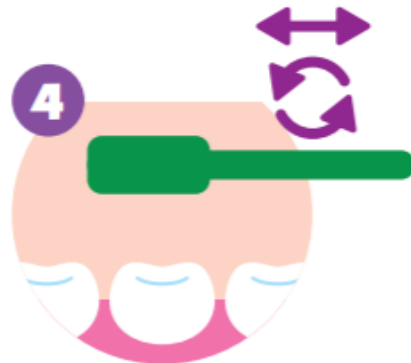
Periați delicat suprafața exterioară a dinților, cu o mișcare de sus în jos a periei, de la gingii înspre dinți.

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



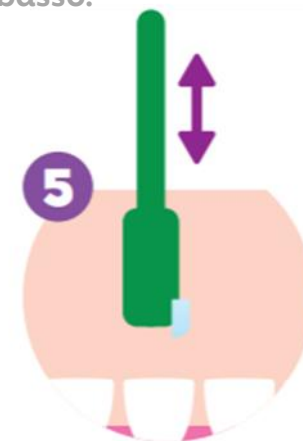
Periați ușor și încet suprafețele dinților cu care mestecăm (mișcări înainte și înapoi).

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



Periați suprafețele interioare ale dinților (cu o mișcare rotativă a periei, de la gingie spre dinți).

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



Cu mânerul periuței ridicat, spălați-vă bine dinții de sus în jos.

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

AȘADAR, PE SCURT, IATĂ CEI MAI BUNI PRIETENI AI DINȚILOR TĂI!

PER RIASSUMERE: ECCO CHI SONO GLI AMICI DEI DENTI



- Periuța ta de dinți
- Pasta de dinți (cu fluor)
- Alimente sănătoase: fructe, legume, carne și pește
- Dentistul tău
- Spazzolino
- Dentifricio con fluoro
- Cibi sani: frutta e verdura, carne e pesce
- Il dentista

O RUTINĂ ZILNICĂ BUNĂ!

UNA BUONA ABITUDINE QUOTIDIANA!

De asemenea, avem un plan pentru „temele de acasă” ale părinților și copiilor deopotrivă. Vă rugăm să vă asigurați că, timp de 21 de zile, copiii dumneavoastră se spală pe dinți, verificându-i periodic. Fiecare copil va primi din partea noastră la școală un CALENDAR DE PERIAJ PENTRU DIMINEAȚA ȘI SEARA . Aceste acțiuni simple sunt o modalitate de a face din îngrijirea dentară a copiilor o experiență distractivă și o oportunitate ideală de a crea O RUTINĂ ZILNICĂ BUNĂ!

Abbiamo ideato un'attività da svolgere a casa insieme a voi genitori: monitoraggio 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!

Dacă accesați canalul YouTube de la Mentadent sau site-ul www.sorrisiprevidenti.it, veți găsi mai bine de 21 de episoade din aventurile lui Little Tooth și Mother Tooth, plus 8 videoclipuri scurte, pentru a vă transforma rutina zilnică de îngrijire dentară în ceva special - și distractiv!

Sul canale YouTube di Mentadent e sul sito 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 / App Sorrisi Previdenti

**MULȚUMESC TUTUROR!
GRAZIE!**



Progetto didattico promosso da

mentadent



in collaborazione con

