



LA SALUD BUCAL

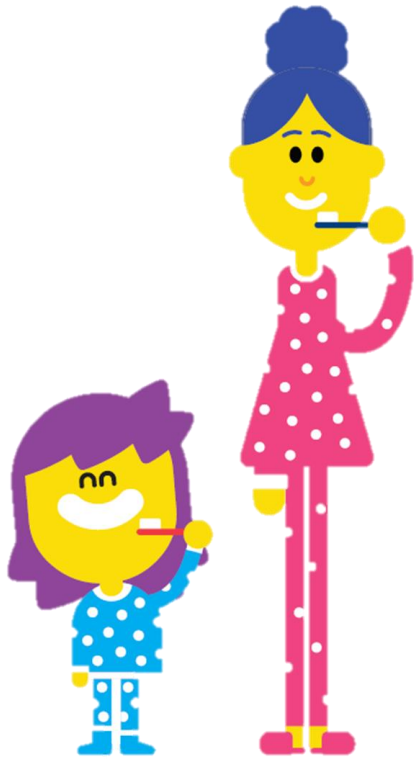
LA SALUTE ORALE

GUÍA PARA PADRES

GUIDA PER I GENITORI

LA SALUD BUCAL

LA SALUTE ORALE



La salud bucal es poliédrica y multiforme, e incluye la capacidad de hablar, sonreír, oler, saborear, tocar, masticar, tragar y transmitir infinidad de emociones a través de las expresiones del rostro. Todo ello con la dosis adecuada de seguridad, sin dolor o molestias derivados de enfermedades del complejo craneofacial.

Una buena sonrisa nos hace más seguros de nosotros mismos cuando nos relacionamos con el mundo exterior.

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.

¿PARA QUÉ SIRVEN LOS DIENTES?

A CHE COSA SERVONO I DENTI?

- Para atrapar, cortar y triturar la comida.
- Para sonreír felices.
- Para hablar bien y pronunciar claramente cada palabra.
- Ad afferrare, tagliare, sminuzzare il cibo.
- A sorridere felici.
- A parlare bene e a pronunciare chiaramente ogni singola parola.



¿PERO CUÁNTOS DIENTES TENEMOS? MA QUANTI DENTI ABBIAMO?

Todos tenemos dos denticiones: la primaria y la permanente, que aparece entre los 6 y los 18 años.

LOS DIENTES PRIMARIOS

Los niños tienen 20 dientes primarios.

LOS DIENTES PERMANENTES

Con 13 años tendremos 28 de los 32 dientes de los adultos.

Los últimos en salir son las terceras muelas, también conocidas como muelas del juicio.



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.

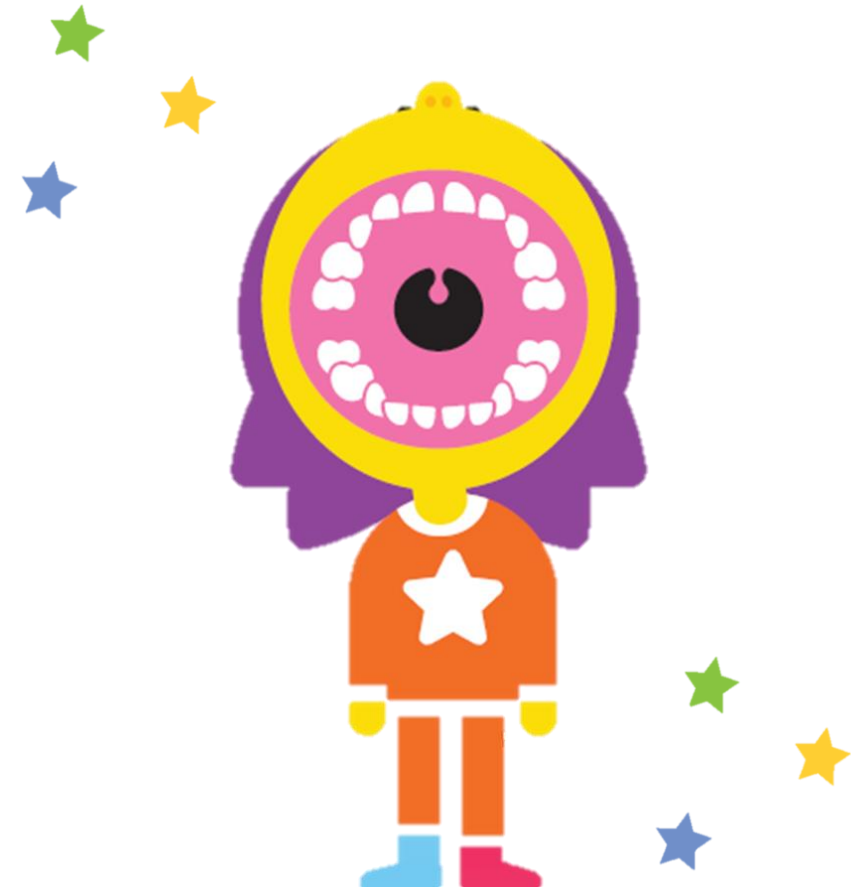
I DENTI PERMANENTI

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

¿PARA QUÉ SIRVEN LOS DIENTES DE LECHE?

A CHE COSA SERVONO I DENTI DA LATTE?

- Para sonreír
 - Para comer bien y, por tanto, crecer bien
 - Para servir de estructura para la salida de los futuros dientes permanentes
-
- A sorridere
 - A mangiare bene e, quindi, a crescere bene
 - A fare da impalcatura per l'eruzione dei futuri denti permanenti



¡ATENCIÓN A LA PRIMERA MUELA PERMANENTE!

ATTENZIONE AL PRIMO MOLARE PERMANENTE!

La primera muela permanente sale a los seis años, creciendo detrás de los dientes de leche. Precisamente porque está escondida, a menudo se descuida y aparecen caries de forma precoz.

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



¡Así que cuidado!

Attenzione,
quindi!



mentadent

¿QUIÉNES SON LOS ENEMIGOS DE LOS DIENTES?

CHI SONO I NEMICI DEI DENTI?

¡Las bacterias son los verdaderos enemigos de los dientes! Son invisibles, pero muy peligrosas. Atacan el esmalte y las encías.

¿Qué hacen las bacterias?

Cuando las bacterias están llenas de azúcares, se vuelven aún más resistentes. Todas juntas se organizan en un biofilm y crean una capa llamada placa bacteriana.

¿Y ahora qué pasa?

La placa bacteriana ataca las encías y el esmalte de los dientes formando poco a poco un agujero: ¡la caries!

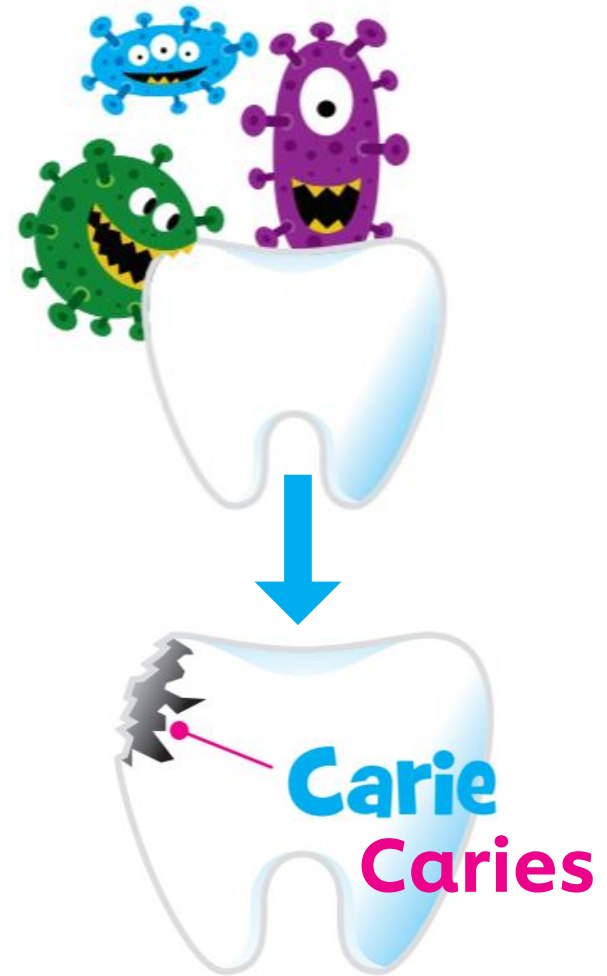
I batteri sono i veri nemici dei denti! Sono invisibili ma molto pericolosi. Attaccano lo smalto e le gengive.

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 DE LAS PATOLOGÍAS MÁS FRECUENTES ES LA PERIODONTITIS

UNA DELLE PATOLOGIE PIÙ FREQUENTI È LA PARODONTITE

La periodontitis es una infección grave de las encías. Si se descuida mucho tiempo, puede llevar a la caída de los dientes, además de provocar otros problemas de salud.

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.



¿Qué es la periodontitis?

Che cos'è la parodontite?

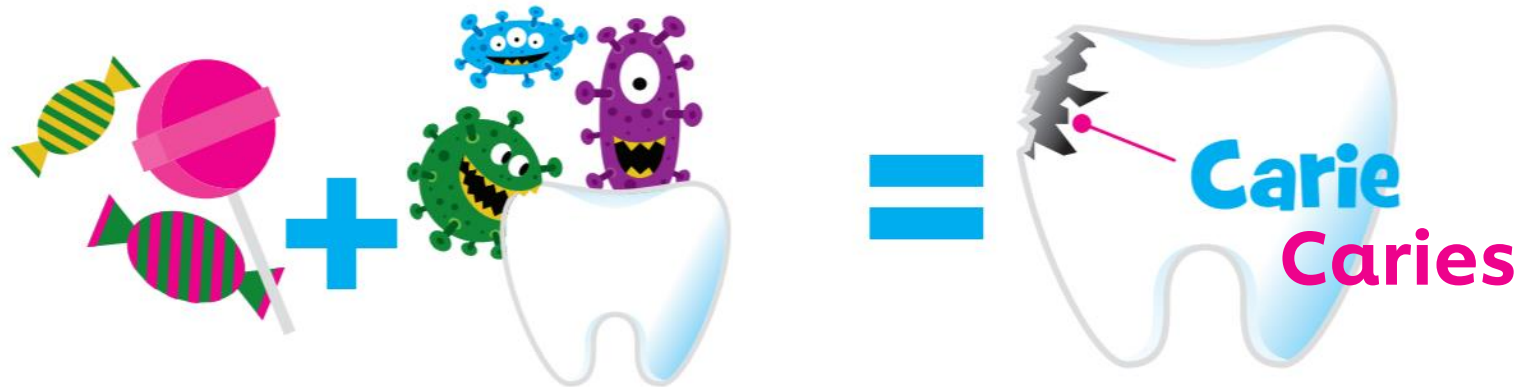


¿QUÉ COMEN LAS BACTERIAS?

CHE COSA MANGIANO I BATTERI?

Las bacterias se alimentan del azúcar que encuentran en los trocitos de comida encajados entre los dientes cuando comemos. **Exceso de azúcar, enemigo de los dientes.**

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.



LOS AZÚCARES

GLI ZUCCHERI

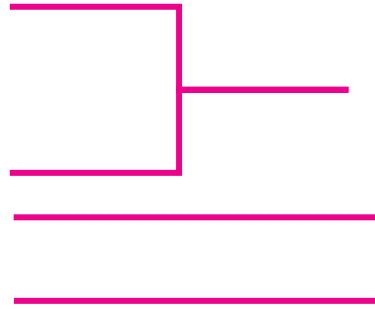
Los más comunes son:

GLUCOSA

FRUCTOSA

LACTOSA

SACAROSA



Qué comidas y bebidas los contienen:

Miel: contiene fructosa y glucosa

Fruta: contiene fructosa y glucosa

Leche: contiene lactosa

Es el azúcar de cocina

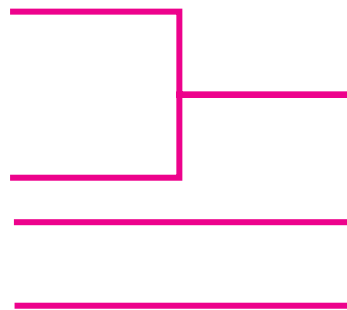
I più comuni sono:

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



LOS AZÚCARES

GLI ZUCCHERI

Los alimentos enumerados son algunos ejemplos de **alimentos que contienen muchos más azúcares de lo que normalmente se cree** o de alimentos que nos sorprenden, porque se suele pensar que no los contienen en absoluto, pero sí los tienen, aunque sea de forma modesta. Hay que tener en cuenta que una cucharadita de azúcar (sacarosa) equivale aproximadamente a 5 gramos, 20 kcal. Los valores se expresan por porciones, especificando la cantidad.

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.

ALIMENTO	SORBETE DE LIMÓN ENVASADO	BEBIDA TIPO NARANJADA O COLA (VALORES MEDIOS)	AGUA TÓNICA*	ZUMO DE FRUTAS ENVASADO (ALBARICOQUE Y PERA)	BEBIDA ENERGÉTICA *	YOGUR PARA BEBER (FRESA)*	BEBIDA ENVASADA A BASE DE TÉ*	ZUMO DE MANZANA*	CHOCOLATE NEGRO	PALITOS DE SALVADO DE TRIGO* (CEREALES DE DESAYUNO)	MAÍZ DULCE EN LATA ESCURRIDO	PANECILLO DE TRIGO DURO* (ENVASADO)	SALSA DE TOMATE KETCHUP	CRACKERS DE SOJA	SALSA DE SOJA
PORCIÓN	1 sorbete (100 g)	Una lata (330 cm ³)	Una lata (330 cm ³)	200 ml	Una lata (250 ml)	Botella desechable (200 g)	Vaso (200 ml)	200 ml	8 pastillas pequeñas (30 g)	40 g	Una porción (100 g)	Un panecillo (70 g)	Una cucharada (14 g)	Un paquete (25 g)	Una cucharada (6 g)
De los que AZÚCARES (gramos)	34,2	34	29	29	27,5	24,8	20	18	14,9	7,2	4,3	4	3,2	1,6	0,5

LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA

L'IMPORTANZA DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Incluso los alimentos considerados poco sanos se pueden tomar, pero con moderación. Por ejemplo, si a vuestros hijos les gustan mucho los caramelos, se los podéis dar: lo importante es que se laven los dientes como muy tarde media hora después de comerlos. **Cuidado con los refrescos y los zumos de frutas: son bebidas llenas de azúcares y ácidos que provocan la erosión del esmalte.** El consumo diario de azúcar en adultos y niños debería ser inferior al 10% (o 50 g, aproximadamente 12 cucharaditas de café), y debería estar por debajo del 5% (o 25 g, aproximadamente 6 cucharaditas de café) para obtener beneficios para la salud y reducir al mínimo el riesgo de caries.

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.

Lo importante es la moderación.

Parola d'ordine: moderazione.



EN EL EMBARAZO IN GRAVIDANZA

La salud dental puede sufrir un duro impacto durante el embarazo debido a los cambios hormonales. Por ejemplo, a veces las encías sangran con mayor facilidad y, por consiguiente, los dientes son más sensibles. Por ello, es necesario mantener aún más limpios los dientes y las encías y acudir con regularidad a la consulta del dentista.

Transmisión de caries madre-hijo

Estudios recientes han documentado que en la boca de la madre hay microorganismos responsables de la caries. Estos se pueden transmitir al niño a través de algunas malas costumbres, por ejemplo:

- probar la comida con la misma cuchara con la que después se da de comer a la niña o al niño.
- meterse en la boca el chupete cuando se cae al suelo y después volvérselo a poner a la pequeña o al pequeño.

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.

Evitar dar el chupete y el biberón sumergidos en miel o en azúcar antes de dormir.

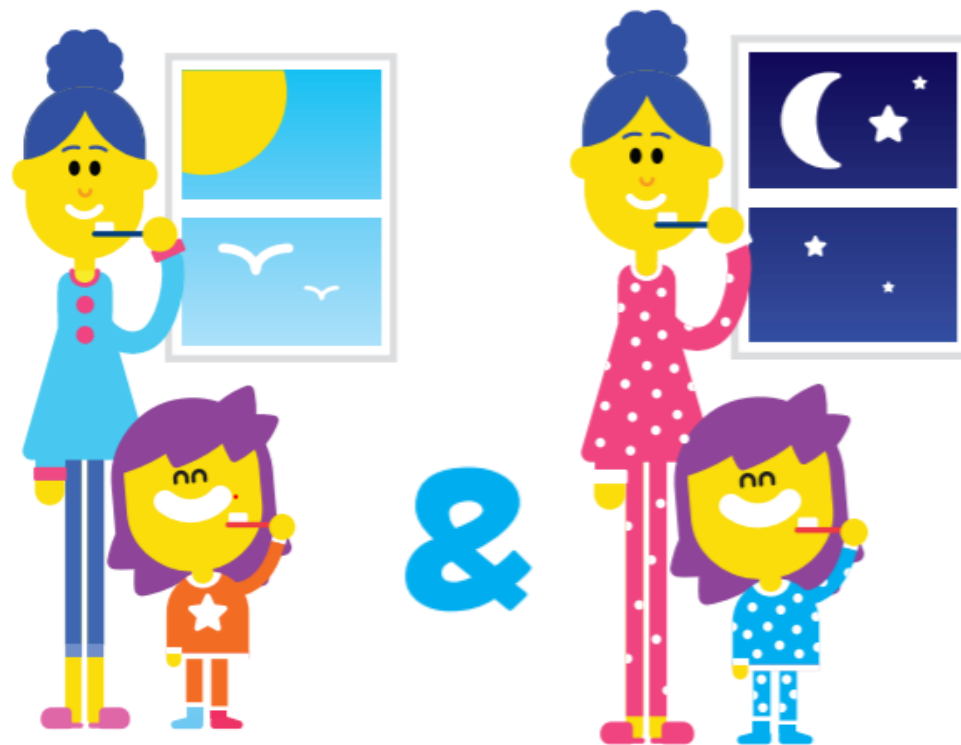
Evitare di dare il ciuccio e il biberon immersi nel miele o nello zucchero prima della nanna.



¿CÓMO SE COMBATEN LAS BACTERIAS? COME SI COMBATTONO I BATTERI?

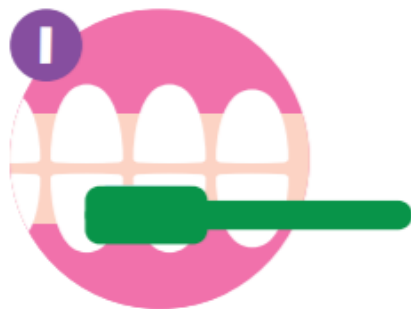
Lavándose los dientes al menos dos veces al día después del desayuno y antes de irse a dormir. La placa bacteriana no duerme nunca. **Recuerda lavarte los dientes todas las noches y hacer que se los lave tu hijo.**

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.**



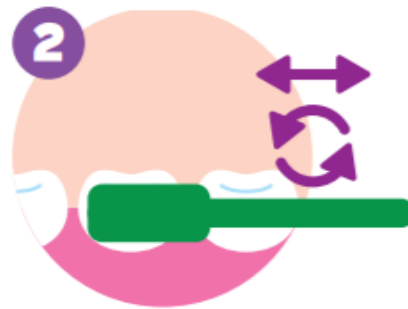
ASÍ HAY QUE LAVARSE LOS DIENTES

ECCO COME LAVARSI I DENTI



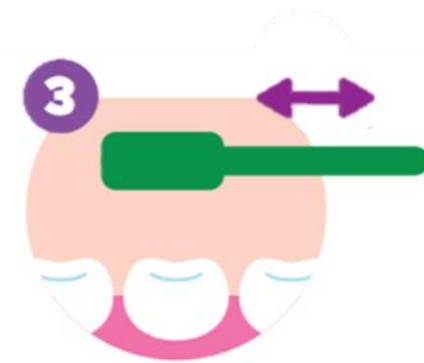
Lávate los dientes con dentífrico colocando el cepillo en la línea de las encías.

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



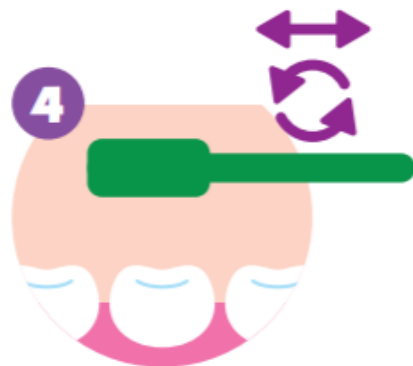
Lava la superficie externa de los dientes, cepillándola suavemente con un movimiento giratorio, desplazando el cepillo de arriba a abajo.

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



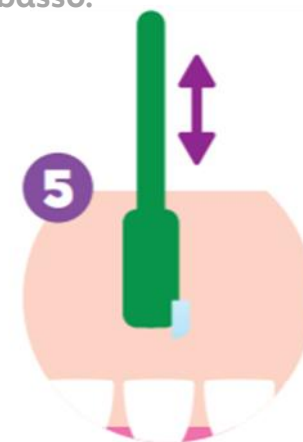
Cepilla suavemente también la superficie de masticación de los dientes, moviendo el cepillo hacia adelante y hacia atrás.

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



Lava la parte interna de los dientes, cepillándola con un movimiento giratorio, desplazando el cepillo de arriba a abajo.

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



Manteniendo el cepillo en posición vertical, lávate los dientes con un movimiento de arriba a abajo.

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

PARA RESUMIR: ESTOS SON LOS AMIGOS DE LOS DIENTES

PER RIASSUMERE: ECCO CHI SONO GLI AMICI DEI DENTI



- Cepillo
 - Dentífrico con flúor
 - Comida sana: fruta y verdura, carne y pescado
 - El dentista
-
- Spazzolino
 - Dentifricio con fluoro
 - Cibi sani: frutta e verdura, carne e pesce
 - Il dentista

¡UNA BUENA COSTUMBRE COTIDIANA!

UNA BUONA ABITUDINE QUOTIDIANA!

Hemos creado una actividad para realizar en casa con vosotros: monitorizar durante 21 días la costumbre de vuestro hijo de lavarse los dientes con regularidad, utilizando el CALENDARIO LÁVATE LOS DIENTES MAÑANA Y NOCHE. Esta sencilla rutina os permitirá divertir os mientras cuidáis los dientes de los niños. ¡Una ocasión para comenzar UNA BUENA COSTUMBRE COTIDIANA!

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!

Además, en el canal YouTube de Mentadent y en la página web www.sorrisiprevidenti.it, encontraréis 21 episodios de las aventuras de Dentina y mamá Dentona y 8 vídeo-píldoras que podréis ver con vuestros hijos para que este gesto cotidiano sea aún más divertido.

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

¡GRACIAS!
GRAZIE!



Progetto didattico promosso da

mentadent



in collaborazione con

