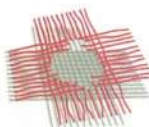




MY DENTY KIT



SAPIENZA  
UNIVERSITÀ DI ROMA



**Co.N.O.S.C.I.** (ONLUS)

Coordinamento Nazionale degli Operatori per la Salute nelle Carceri Italiane  
Via Liboniana, 17 - 00185 ROMA - Telefono 06.44702178  
c.c.p. n.: 38650008 - C.F. 97207310588  
[www.conosci.org](http://www.conosci.org) - [conosa2000@hotmail.com](mailto:conosa2000@hotmail.com)



Membro della Consulta delle Società Scientifiche del campo delle Dipendenze Patologiche

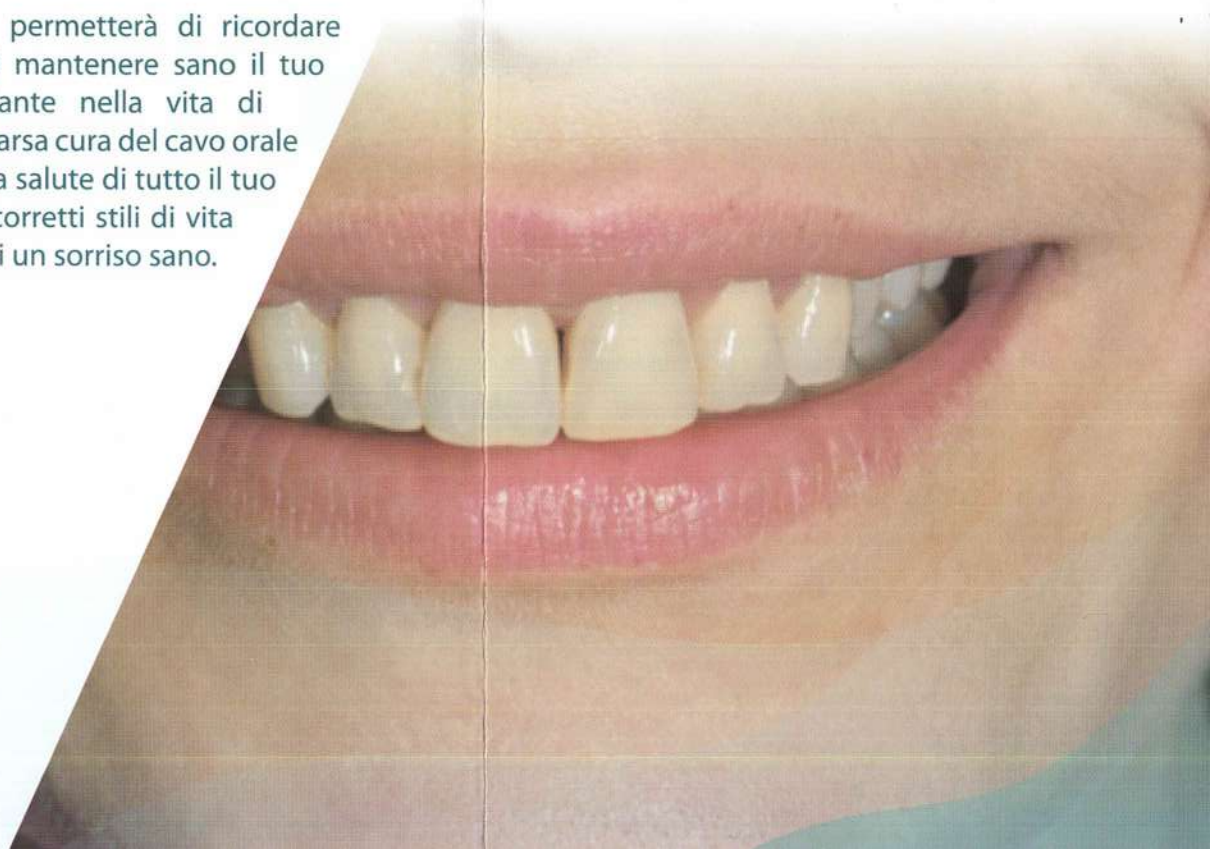
## MY DENTY KIT

Il progetto si inserisce nel contesto delle attività di terza missione del Dipartimento di Scienze Odontostomatologiche e Maxillo Facciali Università Sapienza di Roma



Mydentykit ti permetterà di ricordare l'importanza di mantenere sano il tuo sorriso, importante nella vita di relazione. La scarsa cura del cavo orale compromette la salute di tutto il tuo corpo. Segui i corretti stili di vita suggeriti e avrai un sorriso sano.

# My Denty Kit



L'uso dello spazzolino è essenziale per disorganizzare la placca batterica e i residui di cibo e prevenire la carie e l'infiammazione gengivale, controlla il risultato al tatto con la lingua.

L'utilisation d'une brosse à dents est indispensable pour désorganiser la plaque bactérienne et les résidus alimentaires et prévenir la carie dentaire et l'inflammation des

gencives, vérifiez le résultat en touchant la langue.



1

El uso de un cepillo de dientes es fundamental para desorganizar la placa bacteriana y los restos de comida y prevenir la caries y la inflamación de las encías, comprueba el resultado tocándose la lengua.

The use of a toothbrush is essential to disorganize bacterial plaque and food residues and prevent tooth decay and gum inflammation, check the result by touching the tongue.

Durante lo spazzolamento è fondamentale inserire le setole tra i denti per rimuovere i residui di cibo.

Lors du brossage, il est essentiel d'insérer les poils entre les dents pour éliminer les résidus alimentaires.



2

Durante el cepillado es fundamental introducir las cerdas entre los dientes para eliminar los restos de comida.

During brushing it is essential to insert the bristles between the teeth to remove food residues.

Spazzolare con un movimento circolare dente per dente rimanendo vicino alla gengiva.

Brossez dans un mouvement circulaire dent par dent tout en restant près de la gencive.



3

Cepille con un movimiento circular diente por diente mientras permanece cerca de la encía.

Brush in a tooth-by-tooth circular motion while staying close to the gum.

Le gengive e le mucose devono essere controllate con regolarità per poter intervenire per tempo in caso di anomalie.

Les gencives et les muqueuses doivent être contrôlées régulièrement pour pouvoir intervenir à temps en cas d'anomalies.



4

Las encías y las mucosas deben revisarse regularmente para poder intervenir a tiempo en caso de anomalías.

The gums and mucous membranes must be checked regularly to be able to intervene in time in case of anomalies.

Gli zuccheri contenuti in alcuni alimenti e bevande favoriscono la carie che può causare dolore, è importante limitarne il consumo e seguirne un'alimentazione corretta.

Les sucres contenus dans certains aliments et boissons favorisent la carie dentaire qui peut provoquer des douleurs, il est important de limiter leur

consommation et de suivre un régime alimentaire correct.



5

Los azúcares que contienen algunos alimentos y bebidas favorecen la caries dental lo que puede causar dolor, es importante limitar su consumo y seguir una dieta correcta.

The sugars contained in some foods and drinks promote tooth decay which can cause pain, it is important to limit their consumption and follow a correct diet.

Il sanguinamento delle gengive è un segno di infiammazione che può portare alla perdita dei denti, non trascurare l'igiene orale.

Le saignement des gencives est un signe d'inflammation qui peut entraîner la perte des dents, ne négligez pas l'hygiène bucco-dentaire.



6

El sangrado de las encías es un signo de inflamación que puede provocar la pérdida de dientes, no descuides la higiene bucal.

Bleeding from the gums is a sign of inflammation that can lead to tooth loss, do not neglect oral hygiene.

Per avere una bocca sana è importante lavare i denti almeno due volte al giorno, dopo aver consumato i pasti principali (dopo colazione e soprattutto dopo cena)

Pour avoir une bouche saine il est important de se brosser les dents au moins deux fois par jour, après avoir mangé les repas principaux (après le petit déjeuner et surtout après le dîner)



7

Para tener una boca sana es importante cepillarse los dientes al menos dos veces al día, después de haber realizado las comidas principales (después del desayuno y especialmente después de la cena)

To have a healthy mouth it is important to brush your teeth at least twice a day, after having eaten the main meals (after breakfast and especially after dinner)

Il fumo mette a rischio la tua salute: aggrava le malattie delle gengive e rallenta la guarigione delle ferite (riduci a - 10 sigarette al dì).

Fumer met votre santé en danger: il aggrave les maladies des gencives et ralentit la cicatrisation des plaies (réduire à - 10 cigarettes par jour).



8

Fumar pone en riesgo su salud: agrava la enfermedad de las encías y retrasa la cicatrización de heridas (reducir a - 10 cigarrillos por día).

Smoking puts your health at risk: it aggravates gum disease and slows wound healing (reduce to - 10 cigarettes per day).

Spazzolare tutte le aree della bocca delicatamente, soprattutto la lingua, per evitare un alito maleodorante.

Brossez doucement toutes les zones de la bouche, en particulier la langue, pour éviter une haleine nauséabonde.



9

Cepille suavemente todas las áreas de la boca, especialmente la lengua, para evitar el mal aliento.

Brush all areas of the mouth gently, especially the tongue, to avoid foul-smelling breath.