

Guia de l'exposició

# Cuida't les dents



Diputació  
Barcelona

## **Cuida't les dents**

és una exposició produïda per la Diputació de Barcelona, per mitjà de l'Àrea d'Atenció a les Persones, amb l'objectiu de treballar la salut bucodental dels escolars de 5 a 9 anys.

### **Coordinació de la producció i d'edició**

Gabinet de Premsa i Comunicació de la Diputació de Barcelona

### **Coordinació tècnica**

Servei de Salut Pública de l'Àrea d'Atenció a les Persones de la Diputació de Barcelona

### **Disseny expositiu**

la Guerrilla

### **Il·lustracions**

Jordi Sales

### **Producció plafons**

Artis, impressió digital

### **Impressió guia**

Toc Gràfic

### **DL**

B 21969-2014

# Presentació

**Tenir cura de les nostres dents s'hauria de convertir en un dels hàbits més importants del nostre dia a dia. Dades de l'Enquesta de salut oral a Espanya 2010 indiquen que un de cada tres infants d'entre 5 i 6 anys té càries en les dents de llet. Per aquest motiu, dur a terme actuacions de promoció de la salut bucodental en edats primerenques és fonamental per a la conservació de les dents i de la boca al llarg de tota la vida.**

En aquest sentit, des de la Diputació de Barcelona, per mitjà del Servei de Salut Pública, us oferim una sèrie de recursos educatius adreçats als infants. L'objectiu és impulsar l'adquisició de coneixements i la promoció d'hàbits saludables, incidint en la responsabilitat i autonomia dels infants en la cura de la seva salut i així prevenir malalties dentals.

Un d'aquests recursos és l'exposició «Cuida't les dents» l'objectiu de la qual és donar a conèixer la importància que té la salut bucodental per a les nostres dents i prevenir les possibles conseqüències que es poden patir si no se segueixen els consells dels professionals.

Està adreçada a alumnes de primària, especialment els de cicle inicial i mitjà, de 5 a 9 anys; per aquest motiu, hem tingut una especial cura de la imatge i el vocabulari de l'exposició adaptant-lo a l'edat d'aquest col·lectiu.

Aquesta exposició consta de dotze plafons (tres dels quals, dobles), un mòdul opcional, un joc de cartes, reservat com a activitat final per reforçar la visita, i un material didàctic per treballar a l'aula. A més, l'acompanya aquesta guia per als professionals que condueixin la visita, perquè puguin treure'n el màxim profit, on trobareu: els diferents plafons amb contingut teòric per facilitar-ne l'explicació, les instruccions per al joc de cartes i un recull d'enllaços d'interès relacionats amb el tema.

Tots els elements que formen part d'aquesta exposició (els plafons, la guia, el joc de cartes i el material didàctic) es poden trobar en format PDF en el web del Servei de Salut Pública de la Diputació de Barcelona.

**[www.diba.cat/web/salutpublica/exposicio\\_dents](http://www.diba.cat/web/salutpublica/exposicio_dents)**

# 1. Cuida't les dents

Aquest primer plafó és la presentació de l'exposició. Aquí coneixerem els tres protagonistes que ens acompanyaran durant la visita: la Bruna (ja li ha caigut alguna dent de llet i li comencen a sortir les definitives), en Martí (encara no li ha caigut cap dent) i en Mixu (la mascota, un pèl entremaliada; us heu fixat amb què està jugant? Amb el fil dental!). Amb la seva companyia coneixerem per a què serveixen i com hem de tenir cura de les nostres dents.



Un cop hem fet la presentació de l'exposició i dels seus personatges començarem a treballar amb els alumnes què saben de la boca, la casa de les dents.

Sabem que dins la boca s'hi troben les dents, i que gràcies a aquesta cavitat podem relacionar-nos (parlar, cantar...) i mostrar sentiments (besar, somriure...), però sobretot sabem que és un espai bàsic per a la realització d'una funció vital: **menjar**.

A la boca és on masteguem els aliments mitjançant les dents, i els asaborim gràcies al sentit del gust, que té els receptors en aquest espai, a la llengua.

Però en aquest espai també hi viuen habitualment una gran quan-

titat de bacteris que poden utilitzar alguns elements dels aliments que mengem i convertir-los en perjudicials. Parlem especialment dels sucres, que són utilitzats pels bacteris per produir uns metabòlits àcids que poden danyar l'esmalt dentari i descalcificar les dents. En aquest procés es produeix la placa bacteriana o placa dental, que s'adhereix a les dents i impedeix així que la saliva ataquí els bacteris. D'aquesta manera afavoreix també la destrucció de les dents.

Per evitar aquest procés hem de:

1. Disminuir el consum de sucre.
2. Rentar-nos les dents correctament.
3. Utilitzar fluor.

## 2. Com és una dent?

En Martí i la Bruna ens ensenyen com és una dent i, d'aquesta manera, podem conèixer la seva anatomia.



Les dents són uns cossos durs que es troben en les mandíbules de l'ésser humà i de molts animals. La seva funció principal és mastegar els aliments i, en el cas de certs animals, també les utilitzen per defensar-se.

La seva anatomia la podem diferenciar en:

## Externa

**La corona:** és la part visible de la dent, la que entra en contacte amb els aliments i la saliva.

**El coll:** és la unió de la corona amb l'arrel i es troba a la geniva.

**L'arrel:** és la part de la dent no visible, perquè es troba dins de l'os i subjecta la dent a la boca.

## Interna

**L'esmalt:** és un teixit de gran duresa, fet de material inorgànic, que

recobreix la corona. És insensible al dolor perquè no té terminacions nervioses. És la part més dura de l'organisme.

**La dentina:** es troba per sota de l'esmalt i el seu teixit és més tou i elàstic. Protegeix les dents de les fractures.

**La polpa:** és el nucli de la dent i on hi ha els vasos sanguinis i les terminacions nervioses. La seva funció és mantenir la vitalitat de la dentina.

## Els elements d'ancoratge

**La geniva:** és un teixit de l'interior de la boca que cobreix les mandíbules. És visible en aixecar els llavis i la seva coloració vermellova té a veure amb la sang que hi circula. La seva funció és aguantar les dents.

**L'os:** és la zona on s'allotgen les dents i es mantenen les arrels.

### 3. Un estri per a cada cosa

La Bruna i en Martí han entrat a la cuina i ens mostren que les dents tenen formes i funcions diferents.





Una de les funcions bàsiques de les dents és mastegar els aliments, perquè així quan passin al tub digestiu els puguem digerir millor. Perquè això succeeixi, les dents han de fer una sèrie de tasques fonamentals com ara mastegar, triturar, moldre... però no totes s'ocupen de fer el mateix. Hem d'observar quina forma tenen per saber la feina que els toca.

La dentadura completa de l'adult està formada per 32 peces dentàries distribuïdes de la manera següent:

**Les incisives:** serveixen per *tallar* els aliments en porcions més petites. N'hi ha vuit en total, quatre en l'os maxil·lar superior i quatre en l'inferior; són les més anteriors i tenen forma de pala.

**Les canines:** tenen la funció d'*esquinçar* els aliments fibrosos. N'hi ha dues a cada mandíbula i tenen una forma cònica acabada en

punta. En els animals s'anomenen ullals.

**Les premolars:** s'utilitzen principalment per *triturar*, encara que per la seva anatomia també participen amb les canines en l'esquinçada dels aliments i amb els molars, en la trituració. N'hi ha quatre a cada mandíbula. Tenen forma aplanada en els laterals i en la superfície presenten dues cúspides.

**Les molars:** serveixen per *esclafar* els aliments i formar una massa que sigui de consistència i mida suficients per poder-los deglutir. Són dents amb més d'una arrel i presenten quatre o cinc cúspides.

La funció conjunta de totes i cadascuna de les nostres dents és convertir l'aliment en una massa preparada per ser ingerida.

**Nota: Aquest plafó el podem acompanyar, de manera opcional, amb una maqueta d'encaixos: mitjançant el joc els infants observaran quin lloc ocupa a la boca cadascuna de les dents que hem esmentat i definit anteriorment. Quan tinguem totes les peces col·locades, veurem la distribució de les diferents funcions dins de l'estructura.**

# 4. Quantes dents tenim?

En aquest plafó podem observar l'evolució de la dentició de la nostra protagonista, la Bruna. Coneixerem quina és la diferència entre la dentició de llet i la dentició definitiva i podrem, doncs, veure com es forma la dentadura al llarg dels anys.



Quan naixem no tenim dents, però dintre dels nostres ossos maxil·lars hi ha les estructures elementals de totes les peces dentals que apareixeran al llarg de la nostra vida. Normalment, cap als sis mesos comencen a sortir les primeres dents; són les anomenades **dents de llet**. Són petites, adequades a la mida de l'infant. Al voltant dels sis anys aquestes dents comencen a caure i en surten unes altres que les van substituint, per arribar, cap als dotze, a formar una dentadura definitiva. Però quan ens fem grans les dents poden tornar a caure, i ja no ens tornaran a sortir.

Explicarem als alumnes com surten les dents i remarcarem que les edats que es mostren en el plafó són orientatives:

**Sis mesos:** quatre incisives centrals (dues a dalt i dues a baix).

**Un any:** vuit incisives (quatre a dalt i quatre a baix).

**Tres anys:** les vint peces de la dentició temporal o dentició de llet (vuit incisives, quatre canines i vuit molars).

**Sis anys:** ja podem dibuixar-hi vint-i-quatre peces. Apareix el primer molar de la dentició definitiva. És en aquesta edat quan comença el canvi de les peces, que sol finalitzar als dotze anys, moment en què les vuit molars de la dentició de llet han esdevingut premolars (vuit incisives, quatre canines, vuit premolars i quatre molars definitives).

**Dotze anys:** podem tenir ja vint-i-vuit peces (vuit incisives, quatre canines, vuit premolars, vuit molars), que solen ser de la dentició definitiva, ja que normalment en aquesta edat ja s'ha produït el canvi de la dentició temporal. Pot haver aparegut la segona molar de la dentició definitiva —que són quatre peces en total—, però hi ha casos en què no apareix fins als catorze anys.

**Vint anys:** podem trobar ja una dentició completa i definitiva amb trenta-dues peces (vuit incisives, quatre canines, vuit premolars i dotze molars). No obstant això, hi ha casos en què la tercera molar surt més tard o casos en què no arriba a sortir mai.

# 5. Per a què serveixen les dents?

Els nostres protagonistes, en Martí i la Bruna, sota l'atenta mirada d'en Mixu, ens ensenyen que les dents tenen altres funcions que hem de tenir en compte.



Com ja hem vist, la utilitat més important de les dents és mastegar els aliments, que, amb l'ajuda de la saliva, arribaran a l'estómac ben triturats i preparats per poder-ne extreure els nutrients.

Però les dents també serveixen per **pronunciar bé les paraules**. Això ho podem comprovar amb qualsevol nen o nena que visiti l'exposició i al que li manqui alguna peça, especialment les incisives.

Observarem que en la pronúncia es produeix una fuita d'aire per la zona buida, que fa que les paraules s'acompanyin de xiulets i, per tant, d'una pitjor dicció.

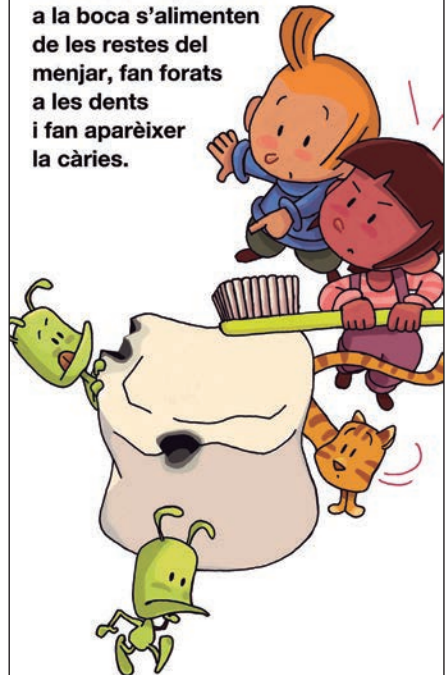
Una altra funció de les dents és **donar forma a la cara** i facilitar així l'expressió de les emocions. Aquest fet el podem observar de manera molt clara en les persones grans que no tenen cap peça dental i tenen les galtes xuclades.

# 6 . La càries, l'enemiga de les dents

En aquest plafó tenim els nostres protagonistes en lluita contra els bacteris que provoquen la càries a les nostres dents quan no se'n té una bona cura.

## La càries, l'enemiga de les dents

Els bacteris que tenim a la boca s'alimenten de les restes del menjar, fan forats a les dents i fan aparèixer la càries.



La càries és una malaltia que afecta les dents i pot arribar a destruir-les. Es tracta d'una malaltia infecciosa multifactorial que destrueix els teixits durs de les dents.

Normalment la càries se'ns produeix a causa d'una mala higiene de les dents: els sucres dels aliments se'ns acumulen en un extrem de la dent i se'ns crea una petita placa dental. Però a la boca també es troben uns quants bacteris i, quan iniciem la digestió dels sucres, comencen a produir àcids que avancen des de l'exterior cap a l'interior de la dent. Aquests sucres àcids desmineralitzen l'esmalt i el comencen a destruir. Aquesta fase encara no és dolorosa, però creem una porta d'entrada perquè altres bacteris s'hi introdueixin i progressivament vagin destruint al-

tres capes de la dent. Quan arribem en aquest punt podem començar a tenir molèsties o dolor amb l'escalfor, el fred i el sucre. Si no ho tractem, la càries continuarà evolucionant, ens produirà dolors forts i espontanis i finalment el procés acabarà amb la destrucció de la dent.

L'aparició de la càries depèn de la interacció de diferents factors:

**Factors individuals:** depenen de cada persona i estructura dental. Segons la constitució de la dent serem més susceptibles a tenir càries o no.

**Factors bacterians:** els bacteris que formen part de la placa dental.

**Factors dietètics:** com més sucres refinats consumim, més probabilitats tenim que ens aparegui una càries.

# 7. Els aliments i les dents

Aquest plafó va lligat a l'anterior. Hem conegut què és la càries i què la produeix, i ara toca conèixer mitjançant un joc amb la Bruna, en Martí i en Mixu, quins són els aliments que afavoreixen que tinguem una dentadura sana o, al contrari, quins són els aliments que afavoreixen que apareguin càries.





L'alimentació és molt important per enfortir les dents durant totes les etapes de la nostra vida. Una alimentació adequada ajudarà a tenir unes dents fortes i sanes. Per exemple, amb el consum de llet i els seus derivats l'organisme, i concretament les nostres dents, reben calci; amb les fruites i verdures minerals i vitamines, i amb el peix, fluor.

Ara bé, hi ha aliments sòlids i líquids que afavoreixen la càries. Són aliments que tenen un alt contingut de sucre, com ara els dolços, els caramels, les begudes ensucrades, els sucus envasats... Els hem de prendre amb mesura i, especial-

ment els que es mantenen molt de temps enganxats a les dents, els hem d'evitar.

Així mateix, també és molt important insistir que cal mastegar bé tots els aliments i sobretot aquells que tenen una textura dura, com ara les pomes, perquè ajuden a enfortir les genives.

Com podem observar, aquest pla-fó és imantat. Els participants disposaran d'una sèrie d'aliments i hauran de decidir si són aliments amics de les dents o, al contrari, són aliments enemics de les dents. Els demanarem que ens justifiquin les respostes.

## **Aliments amics de les dents**

Poma

Aigua

Pollastre

Pastanaga

Peix

Llet

logurt

Suc de taronja natural

## **Aliments enemics de les dents**

Patates xips

Beguda ensucrada

Crema de cacau

Dònut

Gelat

Pastís

Bric de suc de fruita

Llaminadures

## 8. Plantem cara a la càries!

La Bruna i en Martí ens ensenyen què s'ha de fer per tenir cura de les dents i, així, eliminar la placa dental i evitar la producció de càries.

### Plantem cara a la càries!

**Et donem una pista: amb la boca ben neta.**

1. Raspalla't bé les dents.
2. Fes servir fil dental.
3. Glopeja amb col·lutori.

An illustration showing three children and a cat. At the top, a girl with brown hair is brushing her teeth with a green toothbrush. In the middle, a boy with orange hair is using dental floss. At the bottom, a girl with brown hair is rinsing her mouth with water from a glass. A small orange and white striped cat is sitting next to the boy.

Hem de tenir present que la millor manera de plantar cara a la càries és amb una bona neteja.

Per aconseguir-ho hem de seguir tres passos:

**1. Raspallar-nos les dents:** si ens raspallem les dents després dels àpats importants, arrosseguem els aliments que hi han quedat enganxats i evitem així que els bacteris els puguin utilitzar per malmetre-les. Hem d'utilitzar un raspall adequat, de filaments no gaire durs, que arribin a totes les cares de les dents. El raspall s'ha de canviar quan els filaments es desestructuren (aproximadament cada trimestre), i en utilitzar-lo hem de tenir mesura amb la pasta de dents (la quantitat necessària és aproximadament la mida d'un pèsol).

**2. Utilitzar fil dental o fil de seda:** serveix per eliminar les restes d'aliments que queden atrapades en els espais interdentials i que el raspall no ha pogut arrossegar.

**3. Glopejar un col·lutori:** per acabar el procés, podem glopejar aigua o un col·lutori, que hem de passar per tota la boca. És un mètode molt eficaç per protegir les dents, ja que el fluor s'incorpora a l'esmalt i fa les dents més resistents. Moltes pastes dentals són fluorades, però el glopeig és un element molt eficient.

# 9. Després de menjar, ens hem de raspallar!

En Martí i la Bruna mostren als alumnes com s'han de raspallar les dents de manera correcta.



Si volem tenir unes dents ben netes, ens les hem de raspallar diàriament, després de cada àpat. El raspallat d'abans d'anar-se'n a dormir és molt important perquè evita que les restes del sopar es quedin tota la nit entre les nostres dents.

Si ens trobem en la situació de no disposar del nostre raspall de dents podem glopejar aigua diverses vegades o menjar una peça de fruita com una poma o una pastanaga.

És important remarcar que no hem d'anar amb presses a l'hora de rentar-nos les dents i que hem de destinar-hi uns 2 o 3 minuts.

També és important destacar la importància del bon estat del raspall. Aquest és l'utensili que ens ajuda a netejar les nostres dents i ha de ser més aviat tou, per no fer mal a les dents i a les genives; petit, adient a la mida de les nostres dents, i amb el mànec llarg, per poder arribar a tots els racons de la boca.

Pel que fa al dentífric, l'hem d'utilitzar amb mesura: una quantitat de la mida d'un pèsol és suficient per a una neteja adequada.

Els moviments correctes són:

- de dalt a baix,
- de baix a dalt,
- per la part de dins  
i per la part de fora,
- per sobre
- i també la llengua.

# 10. La visita al dentista

En aquest plafó la Bruna és a la consulta del dentista, el Dr. Martí, per fer-se la revisió anual de les dents.

## La visita al dentista

Les dents necessiten molta cura.  
Visita el dentista, t'ajudarà a tenir una boca sana.



El dentista és l'especialista que té com a professió tenir cura de les dents i tractar les malalties que hi puguin sortir. Tècnicament, la branca de l'odontologia encarregada de tractar els infants es diu odontopediatria.

Aquest professional és l'encarregat d'examinar l'estat de les dents i de les genives, fomenta bons hàbits de neteja, corregeix a temps els mals hàbits amb pautes correctes d'higiene i revisa si hi ha càries.

Visitar el dentista un cop l'any ens ajudarà a gaudir d'una bona salut bucodental. Aquesta revisió anual és convenient quan som adults, però sobretot durant la infància. Fer-ho en aquesta etapa i seguir els consells que ens dóna el professional ens ajudarà amb el desenvolupament correcte de les dents en el futur.

L'objectiu de la revisió anual és prevenir possibles problemes; d'aquesta manera ens estalviarem les visites d'urgència perquè tenim dolor o perquè detectem que ens ha sortit alguna càries. Treballar uns bons hàbits bucal és la clau per prevenir possibles molèsties en el futur.

És molt important que es transmeti als alumnes una sensació de confiança i de seguretat vers el dentista. Com a adults no hem de caure en frases com "el dentista no us farà mal" o "no sentireu res", perquè molts d'ells han sentit a parlar d'experiències no gaire positives amb aquest professional per part d'adults ben propers.

# 11. 5 claus per a unes dents sanes i fortes

En aquest últim plafó la Bruna ens presenta els cinc punts clau per tenir unes dents sanes i fortes. Aquests punts són els objectius que persegueix aquesta exposició i ens agradaria que els infants que la visitin es quedessin amb aquests missatges.



## 5 claus per a unes dents sanes i fortes

1. Després de cada àpat raspalla't bé les dents.
2. Dedica 2 o 3 minuts a raspallar-te-les.
3. Fes servir fil dental i col·lutori.
4. Menja fruita i verdura sempre que vulguis! Mira d'evitar aliments amb massa sucre, sal o greix.
5. Visita el dentista un cop l'any.



# Webs de referència

Trobareu més informació sobre **salut bucodental** a:

**Servei de Salut Pública de la Diputació de Barcelona**

**Canal Salut de la Generalitat de Catalunya**

**Enquesta de salut oral a Espanya 2010**

**FarmaceuticOnline**

**Faros – Hospital Sant Joan de Déu**

**Junta d'Andalusia: programa “Aprèn a somriure”**

**Ministeri de Sanitat i Política Social**

**Organització Mundial de la Salut**

**Portal de Salut de la Comunitat de Madrid**

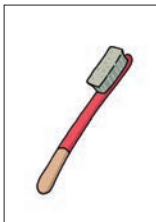
**Societat Espanyola d'Odontopediatria Viquipèdia**

# Joc de cartes

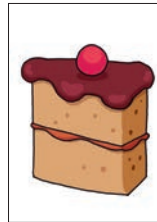


Cartes de dents

El joc es compon de cartes de gran format (DIN A4).



Cartes especials



Cartes d'aliments

La idea és que hi pugui jugar tot el grup junt, amb l'ajuda del mestre o del dinamitzador.

## Objectiu del joc

Es tracta de conservar el màxim nombre de dents sanes.

## Les cartes

Cartes de dents (40)

Cartes especials (4)

Cartes d'aliments (12)

## Instruccions de joc

Es formen quatre grups.

Cada grup rep deu cartes de dents sanes.

La resta de cartes (cartes especials i cartes de menjar) es barregen i es posen en un lloc central, cap per avall.

Per torns, cada grup agafarà una carta i la mostrarà als companys.

- Si es tracta d'una carta de menjar, el grup haurà de debatre si l'aliment en qüestió afecta o no les seves dents. Si les

afecta, perd una carta de dent sana i torna la carta de menjar. Si no les afecta, no passa res: conservarà les seves dents i simplement haurà de tornar la carta de menjar.

Hi ha tres cartes que funcionen com a comodí: el raspall de dents, el col·lutori amb fluor i la seda dental, i la visita al dentista. En cas d'aixecar una d'aquestes tres cartes, el grup en qüestió se la queda i passa el torn. En rondes futures, podrà utilitzar aquesta carta per neutralitzar un aliment perjudicial per a les dents i no perdre cap dent sana.

La quarta carta especial és la bossa de llaminadures. Aquesta, però, és una carta de penalització doble: no només el grup que l'aixeca perd una carta de dent sana, sinó que pot decidir quin altre grup seguirà la seva sort; hi compartirà la seva bossa de llaminadures i tots dos perdran una dent sana.

Després de tres o quatre rondes (en funció del temps de què disposi el grup) s'acaba la partida.

Guanya la partida el grup que conservi més dents sanes.



**Diputació  
Barcelona** | Àrea d'Atenció  
a les Persones

**Servei de Salut Pública**  
Passeig de la Vall d'Hebron, 171  
Recinte Mundet  
08035 Barcelona  
[www.diba.cat/salutpublica](http://www.diba.cat/salutpublica)