



## Gura și dinții. Cum și de ce trebuie să-i îngrijim?

### De ce este necesar să ne îngrijim gura și dinții?

Pentru că, păstrându-i curați nu avem decât de câștigat. În primul rând, reducem neplăcerile și durerile provocate de afecțiunile dentare și de tratamentele corespunzătoare. În al doilea rând, orice tratament sau înlocuire a dinților noștri, oricât de bune sau de scumpe ar fi, nu vor fi niciodată mai bune decât dinții naturali: nici ca funcționare, nici ca rezistență, nici estetic. De aceea, urmați sfaturile din această broșură și, chiar dacă nu aveți nici o problemă, mergeți la dentist o dată pe an.



### Care sunt principalele afecțiuni stomatologice care pot fi prevenite?

#### Caria dentară

Este o boală provocată de bacterii care, folosindu-se de zahărul din alimente, produc un acid ce demineralizează structura dintelui și provoacă distrugerea acestuia.

Pentru a evita această situație trebuie să reducem consumul de dulciuri, mai ales între mese și să ne spălăm des pe dinți cu pastă cu fluor pentru a elimina bacteriile și a obține o mai mare rezistență a dinților prin acțiunea fluorului.

#### Afecțiunea parodontală

Este o boală care afectează gingiile. În prima fază se produce inflamarea și sângerarea gingiilor (gingivită). În cazul în care boala nu este frânată, se poate iniția un proces de pierdere a osului care susține dinții (parodontită), care se manifestă prin mișcarea dinților și, în faza finală, prin pierderea acestora.

Pentru a nu se ajunge în această situație, trebuie menținută o foarte bună igienă orală și evitat consumul de tutun.

#### Cancerul oral.

Cea mai bună cale de prevenire a apariției acestuia este evitarea cauzelor: tutunul, alcoolul și starea proastă a dinților sau folosirea unei proteze prost fixate. Controlul stomatologic poate depista leziunile în fazele incipiente având, în acest fel, mai multe șanse de a fi tratat.

Sanitat Respon 24 hores  
902 111 444



 [www.gencat.cat/salut](http://www.gencat.cat/salut)

© Generalitat de Catalunya

 Generalitat de Catalunya  
Departament  
de Salut

## De ce sângerează gingiile?

De multe ori sângerează pentru că sunt inflamate (gingivită) și, prin urmare, bolnave. Dacă sângerarea nu dispare după o săptămână printr-un periaj corect de trei minute după fiecare masă, este necesară o vizită la stomatolog.

## Ce alimente favorizează apariția cariilor?

Alimentele bogate în zahăr, atât naturale cât și fabricate. De aceea, în special între mese, trebuie controlat consumul de dulciuri, prăjituri, băuturi răcoritoare, suc de fructe, cereale, ciocolată, înghețată, sosuri, miere, etc.



## De la ce vârstă trebuie să ne spălăm pe dinți?

Dinții trebuie îngrijiți și curățați începând de la erupția dentară (la șase luni) prin folosirea unui tifon înfășurat pe degetul adultului și îmbibat într-o apă de gură cu fluor de concentrație zilnică.

Este bine să se înceapă periajul dinților fără pastă de la vârsta de un an (12 luni). De la vârsta de 3 ani este necesară folosirea periuței cu o cantitate mai mică decât un bob de mazăre de pastă de dinți pentru copii (cu o concentrație aproximativă de 500 ppm de fluor), o dată pe zi.

Începând de la 6 ani, copiii trebuie să se spele de două ori pe zi cu pastă cu fluor. Acest obicei trebuie însușit și păstrat toată viața. Până la vârsta de 7 ani este necesar ca adulții să supravegheze în mod direct periajul pentru a asigura folosirea corectă a periuței și a pastei de dinți.

## Cum trebuie să ne spălăm pe dinți?

Dinții trebuie periați timp de trei minute, curățând toate fețele (suprafețele de masticare, cele care intră în contact cu buzele și cele atinse de limbă), în special zona de lângă gingie. Prin perierea limbii eliminăm bacteriile și avem o respirație mai proaspătă.

Trebuie folosită pasta de dinți deoarece ajută la curățarea dinților prin substanțe detergente și conține fluor care întărește dinții. Cantitatea de pastă care trebuie folosită este de mărimea unui bob de mazăre; nu este nevoie să punem mai mult. În cazul copiilor, trebuie să folosim o pastă de dinți pentru copii cu o concentrație mai mică de fluor (de aproximativ 500 ppm) și trebuie să avem grijă să nu o înghită.

## De câte ori pe zi trebuie să ne spălăm pe dinți?

Este recomandabil să ne spălăm pe dinți după fiecare masă. Asociația Dentară Internațională recomandă periajul cu pastă cu fluor cel puțin de două ori pe zi începând de la vârsta de 6 ani.

## Cum trebuie să fie periuța?

Ca măsură igienică, fiecare persoană trebuie să-și folosească propria periuță care, în plus, trebuie schimbată la un interval de aproximativ trei luni. Periuța trebuie să aibă vârfulurile închise pentru a curăța bine, dar, când se uzează, firele se despică și periuța nu mai curăță perfect. Pe scurt, periuța trebuie să fie de uz personal și să se afle în bune condiții.



## Care este acțiunea fluorului?

Aplicat direct pe dinți, fluorul mărește rezistența în fața bacteriilor și, deoarece are un efect remineralizant, permite vindecarea leziunilor de carii incipiente. Pentru a obține acest efect, trebuie aplicat cel puțin de două ori pe zi, iar pentru aceasta, cea mai bună metodă este periajul cu pastă de dinți ce conține fluor.

Produsele care conțin fluor, cum ar fi apa de gură sau pasta de dinți, nu trebuie înghițite deoarece, în cazul copiilor de sub 3 ani, ingerarea acestora poate duce la apariția de pete pe dinții definitiv.



## Doriți informații suplimentare?

Pentru a le obține, vă puteți adresa dentistului dvs. din centrul de asistență sanitară care vă va informa și vă va orienta în legătură cu măsurile ce trebuie luate în vederea păstrării și ameliorării sănătății dinților și gingiilor. Dentistul dvs. poate întreprinde acțiuni de prevenire suplimentare pentru copii, cum ar fi sigilarea fisurilor sau aplicarea fluorului profesional. Pe lângă acestea, dacă este necesar, va aplica medicamentele și tratamentul potrivit pentru o posibilă patologie acută.