str. M. Kogălniceanu, bl. I - parter, 705200 Pașcani, Iași
telefon: 0232.761733, fax: 0232.765698
email: secretariat@interdentis.ro
www.interdentis.ro

ÎN CE CONSTĂ IGIENA ORALĂ CORECTĂ

1. Igiena orală corectă are drept efect o gură cu aspect sănătos și fără mirosuri neplăcute. Aceasta înseamnă:

- dinți curați și fără resturi alimentare;
- gingii de culoare roz, care nu sângerează la periaj și când folosiți ața dentară;
- respirația neplăcut mirositoare nu persistă mult timp.

2. Dacă aveți dureri sau sângerări ale gingiilor în timpul periajului sau folosirii aței dentare, sau dacă respirația cu miros neplăcut persistă mult timp, mergeți la medicul stomatolog. Oricare dintre aceste semne poate indica o problemă mai gravă.

3. Medicul stomatolog sau igienistul dentar vă pot arăta care sunt tehnicile de menținere a unei bune igiene orale și vă pot indica locurile care necesită atenție specială în timpul periajului și folosirii aței dentare.

CUM SE REALIZEAZĂ IGIENA ORALĂ CORECTĂ

Menținerea unei bune igiene orale este unul dintre cele mai importante lucruri pe care le puteți face pentru dinții și gingiile dumneavoastră. Dinții sănătoși nu numai că arată bine, dar contribuie și la o alimentație și vorbire fără probleme. Buna igienă orală este importantă pentru starea generală de bine a organismului.

Îngrijirea preventivă zilnică, inclusiv periajul corect și folosirea aței dentare, contribuie la evitarea apariției problemelor și ne scutește de multă suferință, griji și cheltuieli, comparativ cu situația în care ajungem să tratăm afecțiuni care au fost lăsate să evolueze.

Enumerăm mai jos etapele simple ale prevenirii formării cariilor dentare, afecțiunilor gingivale și altor probleme, în intervalele dintre controalele dentare de rutină.

1. Periajul de două ori pe zi (dimineața și seara, 4 - 5 minute) și folosirea zilnică a aței dentare
2. O dietă echilibrată și limitarea gustărilor dintre mese
3. Utilizarea produselor de igienă dentară cu fluor, inclusiv a pastei de dinți fluorurate
4. Clătirea cu o apă de gură fluorurată, la recomandarea medicului dentist
5. Asigurarea aportului de apă fluorurată la copiii sub 12 ani sau a unui supliment de fluor, dacă locuiți într-o zonă în care nu se adaugă fluor în apa potabilă.

SFATURI PENTRU PĂRINȚI

1. Mamele ar trebui să evite pe cât posibil alăptarea în timpul nopții, sau ziua înainte de culcare
2. Mergeți cu copilul la control la medicul stomatolog, imediat ce împlinește un an. Chiar și la vârste mici, copiii pot avea probleme de sănătate orală
3. Dinții de lapte trebuie îngrijiți la fel de bine și cu aceeași atenție ca dinții permanenți
4. Încă de la apariția primului dinte de lapte, învățați copilul să se spele pe dinți prin jocuri educative
5. Începând cu vârsta de 1 an sau imediat ce îi cresc primii dinți unul lângă altul, ajutați-l să folosească ața dentară, o dată pe zi
6. Convingeți copilul să se spele pe dinți de două ori pe zi, timp de două minute, cu mișcările corecte
7. Supravegheați copilul în timp ce se spală pe dinți și asigură-te că execută corect periajul, până la vârsta de 8 ani
8. Învățați copilul să se spele pe dinți de mic, cu mișcările corecte: în față, în spatele și deasupra dinților, să atingă gingiile, dar și pe limbă
9. Nu uitați să învățați copilul să scuipe pasta de dinți folosită, după periaj. Asigură-te de fiecare dată că nu înghite pasta de dinți cu fluor

str. M. Kogălniceanu, bl. I - parter, 705200 Pașcani, Iași
telefon: 0232.761733, fax: 0232.765698
email: secretariat@interdentis.ro
www.interdentis.ro

10. O dată pe an, mergeți cu copilul la medicul stomatolog pentru a evalua starea de sănătate orală și a preveni problemele din timp

11. Profitați de vizita anuală la medicul stomatolog pentru a-i face copilului un periaj profesionist - este o oportunitate bună de a familiariza copilul cu tehnicile corecte de îngrijire a dinților.

12. Periajul profesionist realizat în cabinetul stomatologic îndepărtează petele de pe dinți care rezistă în mod obișnuit, previne cu succes bolile gingivale care pot cauza pierderea dinților la copii și ușurează spălările ulterioare.

13. Pentru menținerea sănătății orale a copilului dumneavoastră, aveți grijă la alimentație. Limitați dulciurile, mâncărurile bogate în carbohidrați, sucurile acidulate, chipsurile și biscuiții, pentru că pot eroda smalțul dinților și pot cauza carii

4. Dacă copilul dumneavoastră practică un sport, cumpărați-i o gutieră de protecție, pentru a evita spargerea sau pierderea dinților din cauza micilor accidente, de altfel foarte frecvente la copii. Gutiera trebuie schimbată la fiecare 6 luni.

SFATURI PENTRU SĂNĂTATEA ORALĂ A COPIILOR ÎNTRE 0 ȘI 5 ANI

1. Copiii sub 2 ani trebuie să se spele pe dinți fără pastă, cu o periuță moale și cu apă.

2. Începând cu vârsta de 2 ani, se recomandă folosirea unei paste de dinți cu fluor. Aceasta este singurul tip de pastă care întărește smalțul dinților și înlătură placa dentară în același timp.

3. Pentru copilul între 2 și 6 ani, cantitatea de pastă de dinți cu fluor folosită la periaj nu trebuie să depășească mărimea unui bob de mazăre.

4. Copiii trebuie să folosească periuțe de dinți cu peri moi, special concepute pentru ei, astfel încât mărimea și forma lor să le permită accesul la toți dinții și un periaj corect.

5. Schimbați periuța de dinți a copilului o dată la 3 luni, iar dacă copilul a fost bolnav, imediat după aceea.