

Pentru o bună igienă orală:

✓ Spălați-vă pe dinți câte trei minute, de două ori de zi, folosind o periută de dinți moale

✓ Utilizați o pastă de dinți cu fluor

✓ Folosiți ața dentară o dată pe zi pentru a îndepărta resturile alimentare rămase și placa bacteriană

✓ Clătiți-vă gura cu apă de gură sau mestecați gumă fără zahăr după masă sau gustări, dacă nu aveți posibilitatea pe moment să vă spălați pe dinți

✓ Adoptați o dietă bogată în fibre, reduceți consumul de alimente și băuturi bogate în zahăr

✓ Renunțați la fumat și la consumul de alcool

✓ Vizitați de două ori pe an medicul stomatolog pentru consult profesional

PROFILAXIA CARIILOR

ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

FRUCTE PERIAJ CORECT

ZÂMBET FRUMOS DINȚI PUTERNICI

LEGUME RESPIRAȚIE PROASPĂTĂ

PASTĂ DE DINȚI PERIE DE DINȚI FLUOR

TREI MINUTE DE PERIAJ

MEDIC DENTIST GINGII SĂNĂTOASE

AȚĂ DENTARĂ IGIENĂ ORALĂ

ORGANISM SĂNĂTOS DETARTRAJ CONTROL PERIODIC

APĂ DE GURĂ DINȚI ALBI

STARE DE BINE

MATERIAL REALIZAT ÎN CADRUL SUBPROGRAMULUI DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A SĂNĂȚĂȚII ȘI EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂȚATE AL MINISTERULUI SĂNĂȚĂȚII - PENTRU DISTRIBUȚIE GRATUITĂ



MINISTERUL SĂNĂȚĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ



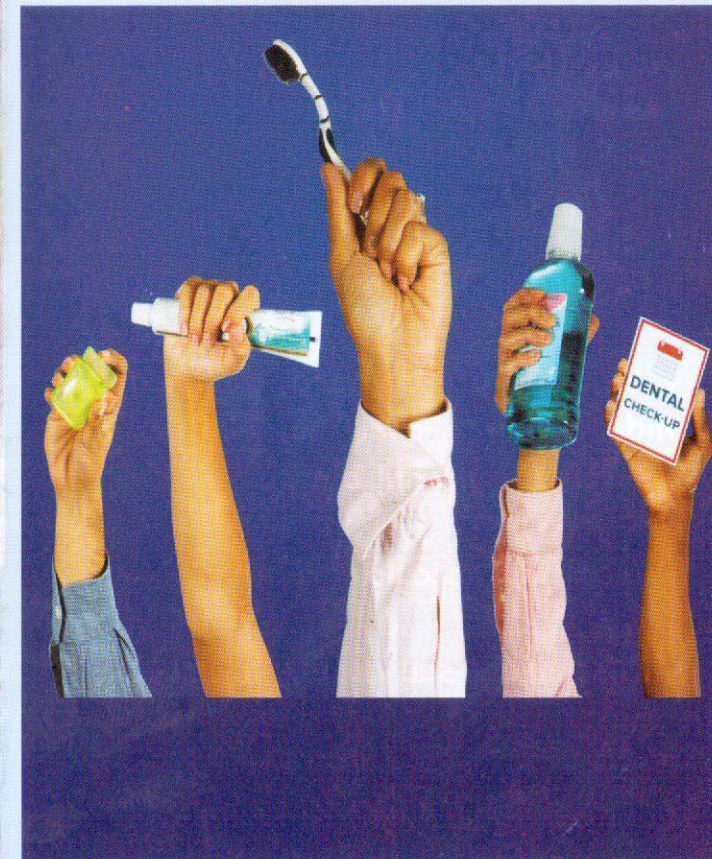
CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ IASI



DIRECȚIA DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ MUREȘ

ZIUA MONDIALĂ A SĂNĂȚĂȚII ORALE

SPUNE Aaa!
ACȚIONEAZĂ ACUM
PENTRU SĂNĂȚATEA TA ORALĂ!



20 martie 2019

Recunoașteți afecțiunile orale

Placa bacteriană este o substanță alb-gălbuie de consistență moale, care se depune pe suprafețele dure din cavitatea bucală. Ea conține bacterii ce eliberează acizi care atacă smalțul dentar.

Tartrul dentar este un depozit mineral-organic ce aderă la suprafața dentară, fiind produs de mineralizarea plăcii bacteriene.

Caria dentară este o afecțiune caracterizată de distrugerea smalțului dentar, determinată de aciditatea produsă de bacterii.

O bună igienă orală presupune îndepărtarea zilnică a plăcii bacteriene și previne apariția tartrului și a cariilor dentare.

Ați putea avea carii dacă prezentați unul dintre următoarele semne:

- ✓ Respirație urât mirositoare (halenă)
- ✓ Sensibilitate dentară la alimente și lichide fierbinți, reci sau dulci
- ✓ Durere la nivelul dinților
- ✓ Modificarea culorii dintelui
- ✓ Disconfort sau durere în procesul de masticare
- ✓ Apariția unor cavități vizibile la nivelul dinților

Recunoașteți afecțiunile orale

Gingivita este o inflamație a gingiilor, cauzată de obicei de o infecție bacteriană.

Parodontita (boala parodontală) este o gingivită netratată, care a evoluat spre o infecție și care poate distruge țesuturile gingivale și osoase.

Gingivita și parodontita sunt cauze majore ale pierderii dinților la adulți.

Distrugerile cauzate de boala parodontală sunt ireversibile și permanente.

Boala parodontală poate avea consecințe grave cum ar fi probleme de mestecat, vorbit și pierderea dinților, cu un impact imens asupra stării de bine și calității vieții.

Ați putea suferi de afecțiuni gingivale dacă prezentați unul din următoarele semne:

- ✓ Gingii roșii și inflamate care sângerează ușor
- ✓ Gingii îndepărtate de dinți
- ✓ Respirație urât mirositoare
- ✓ Puroi între dinți și gingii
- ✓ Dinți care cad sau sunt mobili

Factorii de risc pentru afecțiuni ale cavității bucale

IGIENA ORALĂ DEFICITARĂ și lipsa vizitelor regulate la medicul dentist se asociază cu afecțiuni gingivale și carii dentare.

DIETA bogată în zahăr și grăsimi dar săracă în fibre, vitamine și minerale esențiale se asociază cu carii dentare și pierderea prematură a dinților.

FUMATUL este implicat în numeroase afecțiuni incluzând cancerul oro-faringian, afecțiuni periodontale și a altor țesuturi din cavitatea bucală, pierderea dinților.

CONSUMUL EXCESIV DE ALCOOL crește riscul apariției cancerului cavității bucale. Alcoolul este un factor de risc major pentru numeroase probleme sociale și violență fizică, adesea conducând la fracturi ale oaselor feței sau dinților.



**Faceți o schimbare în bine!
Renunțați la aceste obiceiuri pentru a avea o
dantură sănătoasă!**