



Thames Valley
Community
Dental Services

Îngrijirea dinților, gingiilor și a sănătății orale



Wellbeing for life

O bună sănătate orală înseamnă mai mult decât un simplu zâmbet minunat. Buna sănătate orală ne ajută să ne simțim mai încrezători la școală, la serviciu, în carieră, alături de prietenii noștri și în alte situații sociale.

Buna sănătate orală are un impact uriaș asupra sănătății noastre generale, a bunăstării noastre fizice și a calității vieții noastre. Dinții sănătoși ne ajută să mestecăm alimentele valoroase pentru sănătatea noastră generală, ne ajută să vorbim clar și ne influențează forma feței.

O sănătate orală și o igienă precară pot duce la apariția cariilor dentare, a afecțiunilor gingivale, a paradontozei și pierderii dinților. Există o legătură între sănătatea orală precară și afecțiunile generale precum diabetul, infarctul, boala cardiovasculară și nașterea prematură. Este important să vă îngrijiți dinții, gingiile și gura și acest lucru poate contribui și la o sănătate generală mai bună.



Ce este caria dentară?

Caria dentară apare atunci când zaharurile din alimentele noastre reacționează cu bacteriile ce se află permanent în gura noastră, ducând la apariția unui acid.

În timp, acest acid atacă exteriorul dinților, uzând dintele, ceea ce duce la apariția unei găuri în dinte sau în dinți. Dacă gaura se mărește și se adâncește, aceasta duce la apariția durerii și poate duce la pierderea dintelui.

Ce este eroziunea dentară?

Eroziunea dentară este atunci când acidul uzează smalțul (partea exterioară) dinților noștri. Acest acid poate proveni din băuturi acide și/sau în urma existenței anumitor afecțiuni medicale.

Afecțiunile medicale pot include refluxul gastric. Băuturile acide, inclusiv cele carbogazoase, cu aromă de fructe, smoothie-urile din fructe și sucurile de fructe.

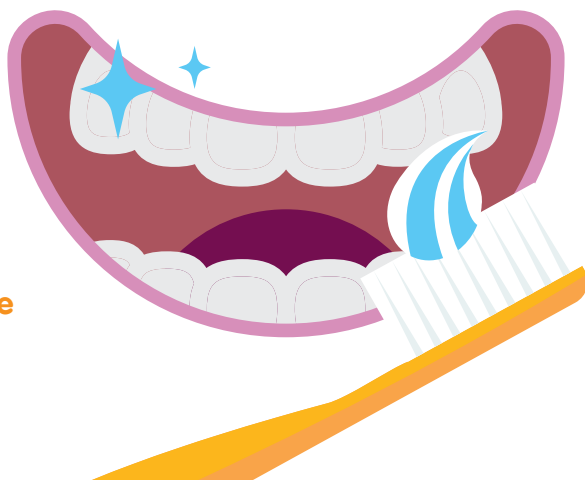
Cum preven caria dentară, eroziunea dentară și afecțiunile gingivale?

1. Spălatul pe dinți

- Spălați-vă pe dinți de două ori pe zi timp de două minute, imediat înainte de a merge la culcare și încă o dată pe parcursul zilei
- Utilizați o cantitate de mărimea unui bob de mazăre de pastă de dinți ce conține cel puțin 1.350 ppm fluorură. Pentru copiii mai mici de 3 ani utilizați puțină pastă de dinți cu minim 1.000 ppm fluorură.
- Periați-vă toate suprafețele dinților, inclusiv gingiile
- După ce vă periați dinții timp de două minute, scuipați pasta de dinți rămasă. Nu este necesar să vă clățiți gura, deoarece fluorura vă va rămâne pe dinți și va contribui la protejarea acestora
- Dacă puteți, utilizați periute interdentare și ață dentară pentru a curăța spațiile dintre dinți și pentru a vă menține gingiile sănătoase
- Dacă descoperiți că gingiile vă sângerează puțin, continuați să vă periați și acest fenomen ar trebui să înceteze. Dacă gingiile vă sângerează în continuare după câteva zile și/sau acest lucru vă îngrijorează, vă rugăm să consultați medicul stomatolog
- Apa de gură nu este necesară dacă nu v-a fost recomandată de medicul dvs. stomatolog.
- Cel mai bine utilizați apa de gură între mese, atunci când nu vă puteți spăla pe dinți; poate atunci când ajungeți acasă de la școală sau serviciu.



Două minute





2. Un regim alimentar sănătos

Încercați să consumați un regim alimentar echilibrat cu minim cinci porții de fructe și legume pe zi și reduceți consumul de alimente și băuturi ce conțin zahăr.

Reduceți consumul de băuturi carbogazoase sau băuturi ce conțin piure de fructe/suc de fructe. Consumați alimentele și băuturile dulci la ora mesei.

Alegeți gustări și băuturi ce sunt mai blânde cu dinții, precum apă, lapte, crackers, brânză, pâine prăjită, grisine, nuci (dacă nu sunteți alergic la ele, nici cineva din apropiere), semințe, legume crude, popcorn simplu.

Rugați pe cineva să vă ajute să înțelegeți etichetele alimentare, astfel încât să înțelegeți ce alimente pot conține zaharuri ascunse. De exemplu, zahărul din prăjituri sau din anumite alimente procesate. Mențineți consumul de alcool în limitele recomandate.

3. Consultați medicul stomatolog

Consultați medicul stomatolog la fiecare șase luni sau cât de des vi se recomandă. Puteți găsi un medic stomatolog accesând www.nhs.uk.

Dacă sunteți îngrijorat cu privire la dinții, gingiile sau gura dvs., vă rugăm să consultați medicul stomatolog, asistenta de stomatologie sau igienistul dentar.

Ce este boala gingivală?

Boala gingivală apare când gingiile se înroșesc, se umflă, dor și uneori sângerează. Boala gingivală poate provoca halenă, dezlipirea gingiilor de dinți și pierderea dinților.

Boala gingivală și parodontoza pot apărea atunci când sănătatea dvs. dentară ar putea fi îmbunătățită și/sau aveți o afecțiune subiacentă ce crește riscul acestora. De exemplu, fumat, diabet, sarcină.



Rețineți:

- Copiii vor avea nevoie de ajutor cu periajul dentar până când împlinesc 7 ani
- Cineva care a făcut un infarct sau are altă afecțiune fizică ce îi poate afecta dexteritatea este posibil să aibă nevoie de ajutor cu periajul dentar
- Dacă aveți proteză parțială/totală, va fi necesar să le curățați cu săpun și să le înmuiiați în soluție de curățare a protezelor zilnic. Este posibil ca pasta de dinți să vă zgârie proteza. Scoateți-vă proteza noaptea dacă nu vi s-a spus să faceți altfel.



**Recomandări din partea medicului dvs.
stomatolog sau a asistentei de stomatologie:**

Citire facilă

Cum să vă mențineți sănătatea dentară



Periați-vă dinții chiar înainte să mergeți la culcare și încă o dată în timpul zilei.



Două
minute

Periați-vă dinții cel puțin 2 minute. Scuipați dar nu clătiți.



Pastă de
dinți cu
fluorură



Ața
dentară



Periuțe
interdentare

Utilizați:

- o pastă de dinți cu 1350 ppm-1500 ppm fluorură
- Ața dentară și Periuțele interdentare (ce curăță între dinți).



Periuță de dinți
electrică

O periuță electrică de dinți poate face periajul să fie mai ușor.



La șase
luni



Mergeți la medicul stomatolog la șase luni sau cât de des spune acesta. Dacă aveți întrebări, adresați-le medicului stomatolog.

Alimente și băuturi pentru dinți sănătoși



Apă



Lapte

Băuturile fără zahăr, precum laptele și apa, contribuie la protejarea dinților dvs.



Legume

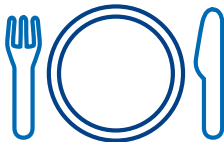
Nuci

Brânză

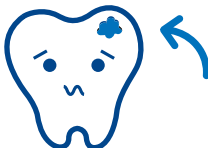
Alimentele sărate, precum legumele, nucile și brânzeturile, sunt bune pentru dinții dvs.



Ce beți și ce mâncați între mese vă poate face găuri în dinți. Alegeți gustările sărate sau fructele întregi.



Reduceți consumul de alimente/băuturi dulci. Păstrați alimentele/băuturile dulci pentru a le consuma la ora mesei.



Căutați zaharuri ascunse în sucurile de fructe, smoothie-uri și sosuri.

Acest document este disponibil și în alte limbi ce nu se află pe această listă, cu litere mari, în format Braille și audio la cerere. Vă rugăm să transmiteți un e-mail la communications.cnwl@nhs.net.

هذه الوثيقة متاحة أيضاً بلغات أخرى والأحرف الطباعية الكبيرة وبطريقة برايل للمكفوفين وبصيغة سمعية عند الطلب

Arabic

این مدرک همچنین بنا به درخواست به زبانهای دیگر، در چاپ درشت و در فرمت صوتی موجود است.

Farsi

এই ডকুমেন্ট অন্য ভাষায়, বড় প্রিন্ট আকারে, ব্রেল এবং অডিও টেপ আকারেও অনুরোধ পাওয়া যায়

Bengali

Dokumentigaan waxaa xitaa lagu heli karaa luqado kale, daabacad far waa-wayn, farta indhoolaha (Braille) iyo hab dhegaysi ah markii la soo codsado.

Somali

Mediante solicitação, este documento encontra-se também disponível noutras línguas, num formato de impressão maior, em Braille e em áudio.

Portuguese

நீங்கள் கேட்டுக்கொண்டால், இந்த ஆவணம் வேறு மொழிகளிலும், பெரிய எழுத்து அச்சிலும் அல்லது ஒலிநாடா வடிவிலும் அளிக்கப்படும்.

Tamil

Este documento también está disponible y puede solicitarse en otros idiomas, letra grande, braille y formato de audio.

Spanish

Dokument ten jest na życzenie udostępniany także w innych wersjach językowych, w dużym druku, w alfabecie Braille'a lub w formie audio.

Polish

આ દસ્તાવેજ વિનંતી કરવાથી બીજી ભાષાઓ, મોટા છાપેલા અક્ષરો અથવા ઓડિઓ રચનામાં પણ મળી રહેશે.

Gujarati

Be belge istenirse, başka dillerde, iri harflerle, Braille ile (görme engelliler için) ve ses kasetinde de temin edilebilir.

Turkish