

# Ingrijirea corecta a dintilor si a cavitatii orale

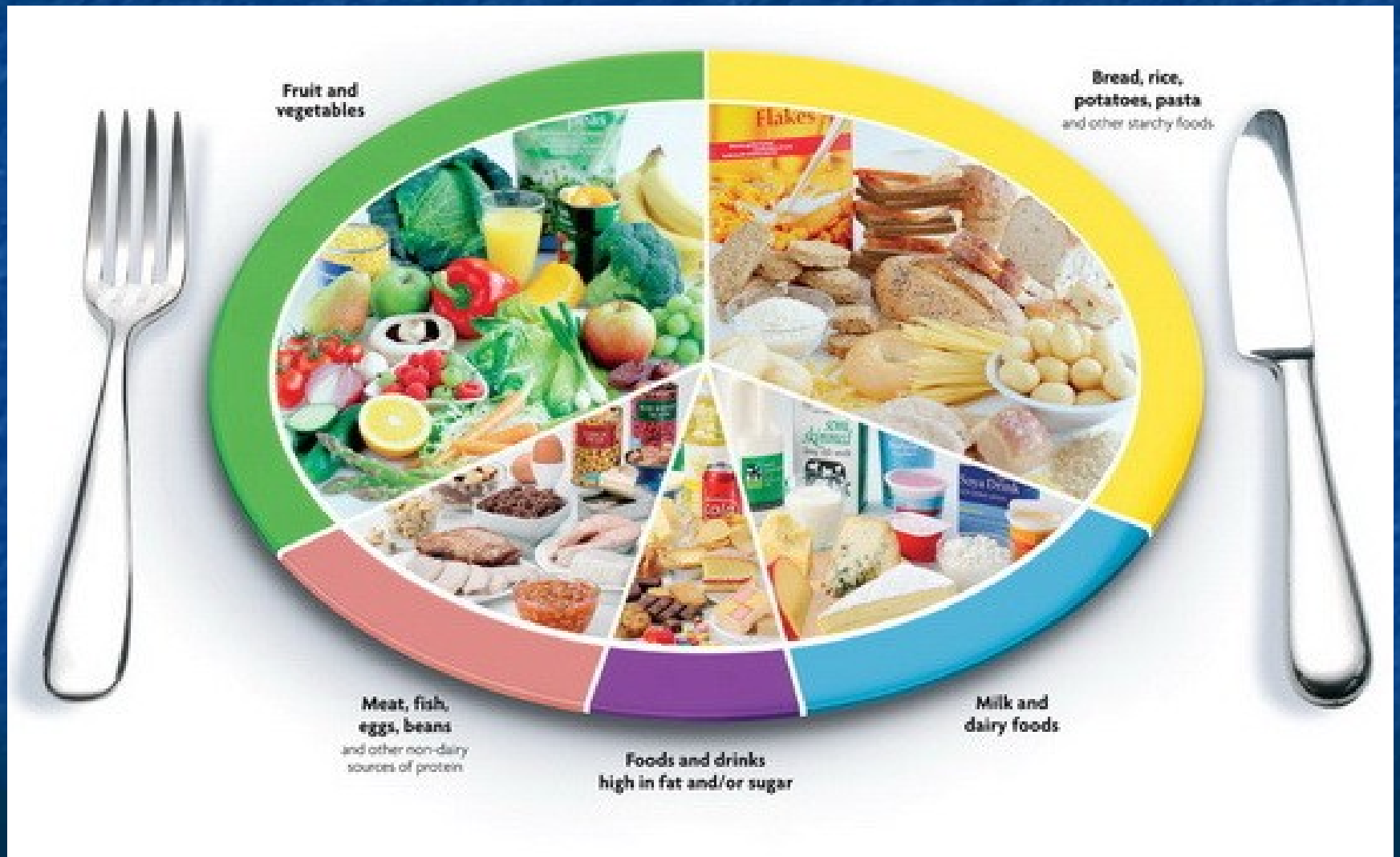


Molnar Szabolcs Mihaly  
Morcan Paul Dan  
Rus Alexandra Cristina  
Gr. 8, an III, MD

# Sanatatea orala



# Dieta corecta



# Dieta corecta

- Alimentatia este un factor determinant in producerea **cariei dentare**
- totalul de zahar consumat zilnic joaca un rol mai putin important, in raport cu forma consumata si orarul consumului;
- consumul frecvent, intre mese, format din portii mici, este mult mai periculos decat consumarea intregii cantitati intr-o singura portie, cu ocazia unei mese principale;
- formele lipicioase sunt de 10 ori mai periculoase decat bauturile indulcite



# Dieta corecta

- utilizarea unor alimente "detergente" (legume, fructe crude);
- consumarea de alune sau branzeturi la sfarsitul mesei, dar nu si a merelor, compenseaza scaderea pH-ului indusa de dulciuri;
- folosirea gumei de mestecat dupa consumul de dulciuri, dar nu mai mult de 15 min., spre deosebire de clatirea cu apa, stimuleaza secretia salivara, si tamponeaza pH-ul;
- periajul dentar, imediat dupa mese.

# Igiena orala

- PERIAJUL DENTAR
- ATA DENTARA
- APA DE GURA
- VIZITA LA MEDICUL DENTIST

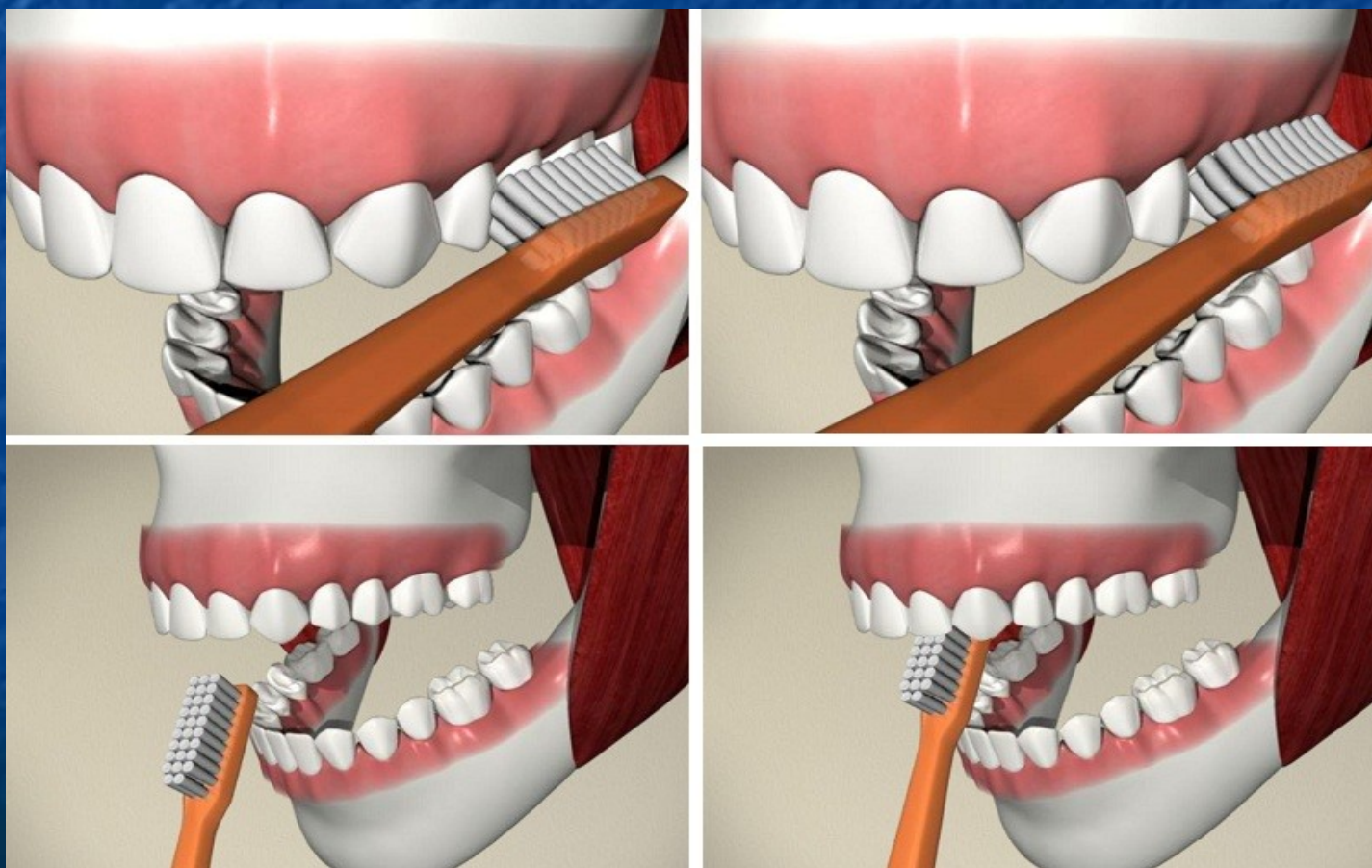


- **Periajul dentar** se începe cu suprafața dinților dinspre obraz: mișcări verticale de la gingie spre marginea dinților



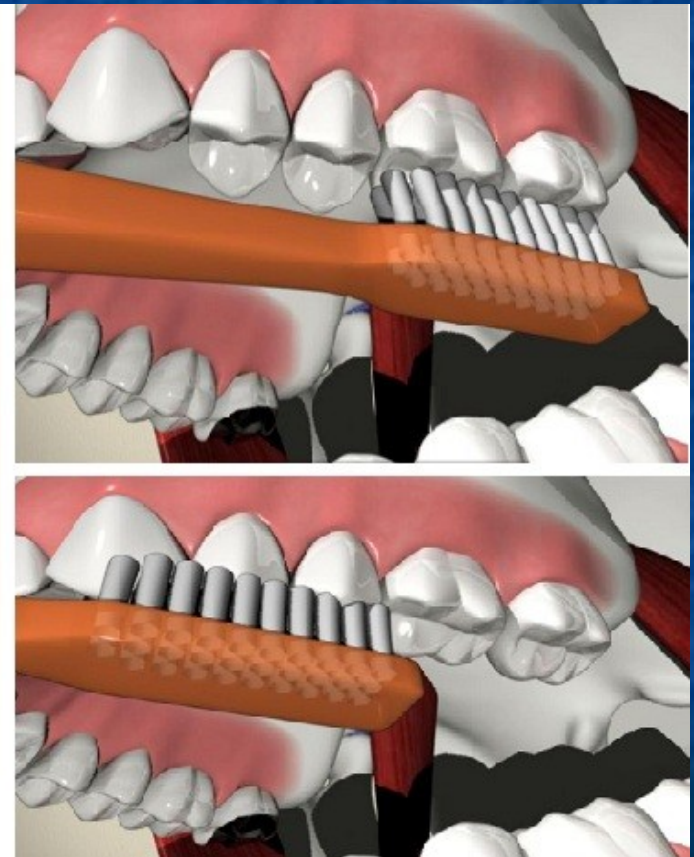
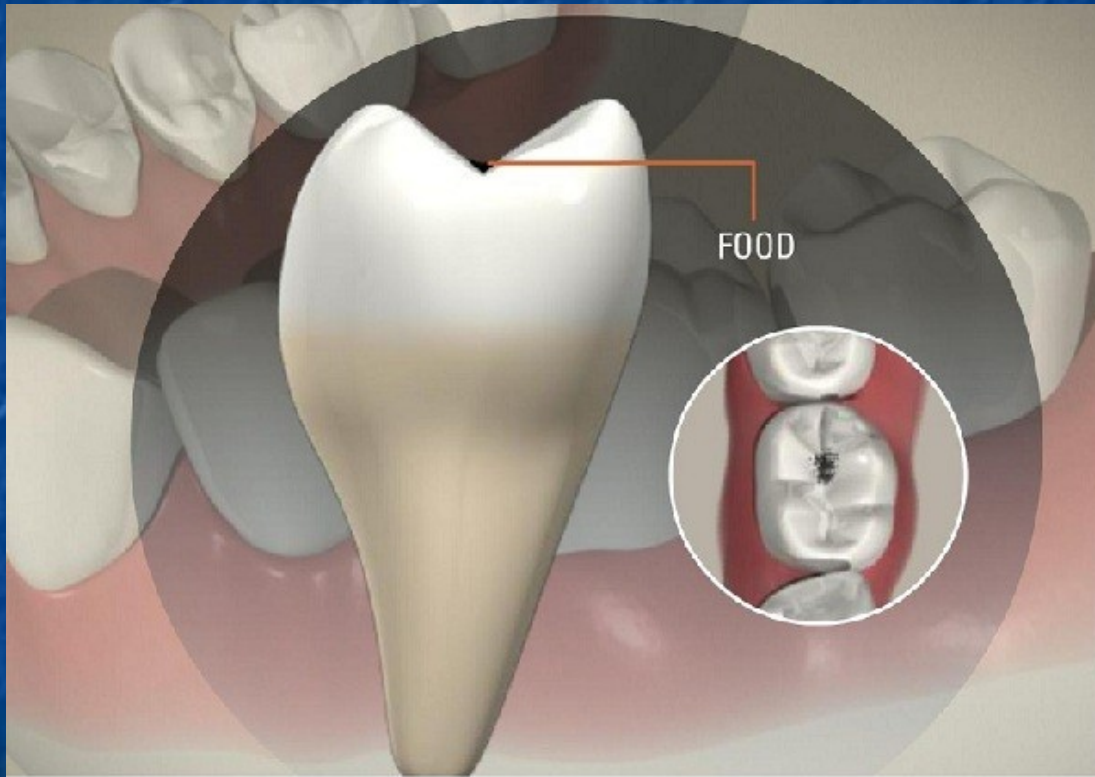


- Apoi se trece la periajul suprafețelor din interiorul gurii: mișcări de scoatere a resturilor alimentare de la gingie spre marginea dinților



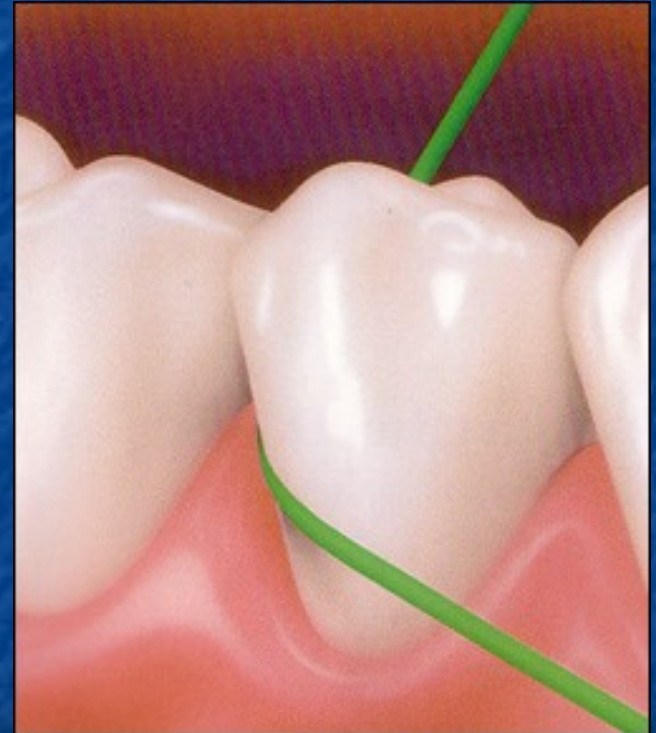


- Suprafetele dintilor care vin in contact atunci cand muscam se curata prin miscari circulare in plan orizontal.



# Ata dentara

- **Ata dentara** este un fir subtire folosit pentru a indeparta resturile alimentare dintre dinti, sau dintre dinti si gingie.
- Desfaceti aproximativ 40 cm de **ata dentara**. Infasurati capetele dupa degetele mijlocii si prindeti **ata** intre degetul aratator si degetul mare, lasand libera o sectiune de aproximativ 3 - 4 cm.



- Ghidati **ata** in spatiile dintre dinti si dintre dinti si gingie, incercand sa "razuiti" suprafata dintelui, cu o miscare in "zig-zag".
- Curatati bine fiecare spatiu dintre dinti, de fiecare data cu o bucata curata de **ata**. Curatati si dupa conturul ultimului molar.
- Folositi **ata** in fiecare zi, deoarece placa bacteriana se formeaza intr-un timp foarte scurt, chiar si pe dintele curat.



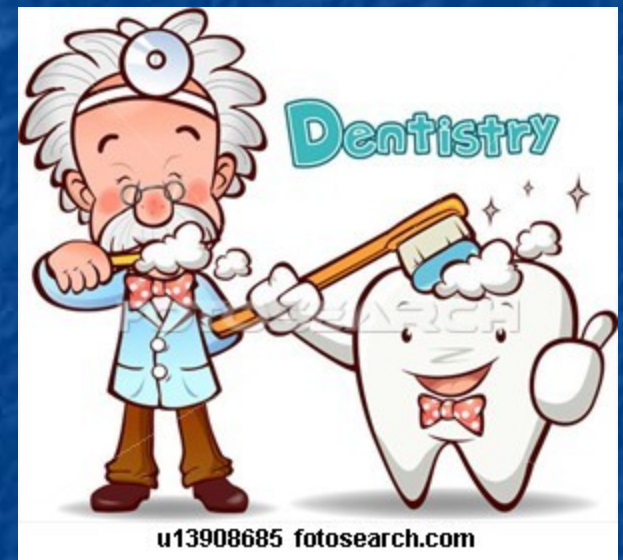
# Apa de gura

- Apa de gura are rol dezinfectant si astringent, indeparteaza mirosul neplacut si se utilizeaza de regula dimineata si seara. Spala dintii si intreaga cavitate bucala si trateaza leziunile inflamatorii de la nivelul gurii.



# Vizita la medicul dentist

- O data sau de doua ori pe an
- Medicul va examina dintii si gingiile, va evalua sanatatea lor, aparitia de **carii** sau alte probleme de sanatate.
- Medicul va face o curatire a cavitatii bucale, va indeparta **tartrul**.



# Va multumim!

