



Ministerul
Sănătății



Centrul Regional de
Sănătate Publică Iași



Institutul Național de
Sănătate Publică

CNRSPSS

Centrul Național de
Evaluare și
Promovare a Stării
de Sănătate

fdi
FDI World Dental Federation



Ziua Mondială a
Sănătății Orale
20 martie

Fii inteligent! Păstrează-ți zâmbetul sănătos întreaga viață!

Ghidul dumneavoastră pentru
o sănătate orală bună



www.worldoralhealthday.org

Ce este **Sănătatea Orală?**

Sănătatea orală înseamnă sănătatea cavității bucale. O gură sănătoasă vă permite să vorbiți, zâmbiți, mirosiți, gustați, mestecați, înghițiți și să vă exprimați cu încredere emoțiile, fără durere, discomfort sau boală.

Indiferent ce vârstă aveți – 5, 25, 65 sau 85 de ani – **sănătatea orală este vitală pentru starea generală de a organismului și pentru starea de bine.**



De ce contează **Sănătatea orală?**

Afecțiunile orale pot avea impact asupra tuturor aspectelor vieții, de la relațiile personale până la încrederea în sine în cadrul școlii sau la serviciu. Pot conduce chiar la izolare socială, când putem evita să râdem, să zâmbim sau să interacționăm cu alte persoane pentru că ne jenăm de dinții noștri și de percepția pe care credem că ar putea să o aibă alții despre noi.

O gură nesănătoasă, de exemplu afecțiunile gingivale, pot crește riscul apariției diabetului zaharat, bolilor cardiovasculare, cancerului pancreatic și pneumoniei. Astfel, păstrarea sănătății orale este esențială în menținerea unei stării de sănătate a întregului organism.

Ce înseamnă

Fii inteligent! **Păstrează-ți zâmbetul sănătos întreaga viață?**

“Fii inteligent! Păstrează-ți zâmbetul sănătos întreaga viață!”? vorbește despre deciziile pe care le puteți lua pentru a proteja sănătatea orală a dumneavoastră și a familiei dumneavoastră. Dacă trăiți inteligent, înțelegeți importanța unei igiene orale bune și cum puteți evita afecțiunile orale.



Fiți încrezători



Exprimați-vă



Simțiți-vă atractiv(ă)!



Mestecați



Gustați



Râdeți

Cum puteți să Fiți inteligent și să vă păstrați zâmbetul sănătos întreaga viață?



Recunoașteți afecțiunile orale

Caria dentară

Caria dentară este o afecțiune care apare atunci când germenii patogeni se înmulțesc în cavitatea bucală conducând la apariția plăcii bacteriene. Aceasta se formează pe dinți și gingii, hrănindu-se cu zaharurile din alimentele sau din băuturile pe care le consumăm, fenomen în urma căruia se produc acizi. Acești acizi pot distruge smalțul dentar ducând la apariția unor cavități numite carii dentare. Netratate, cariile dentare pot cauza dureri, infecții sau pierderea dinților.

Ați putea avea carii dacă prezentați unul din următoarele semne:

- **Alimentele rămân frecvent “prinse” în spațiile interdentare**
- **Discomfort sau durere la nivelul gurii**
- **Dificultăți în a mânca anumite alimente**
- **Sensibilitate la alimente fierbinți, reci sau chiar dulci**
- **Respirație urât mirositoare**
- **Pete, la început albe, apoi închise la culoare, pe dinți**

Afecțiunile gingivale

Afecțiunile gingivale reprezintă inflamații ale gingiilor care în stadiile incipiente se prezintă ca o gingivită și pot progresa până la boală parodontală (stadiul avansat) ce distruge țesuturile gingivale și osoase. Spre deosebire de gingivită, 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 oricare din aceste semne:

- Gingii roșii și inflamate care sângerează ușor. (ex. în timpul periajului sau clătirii dinților)
- Gingii îndepărtate de dinți
- Constant, respirație urât mirositoare
- Puroi între dinți și gingii
- Dinți care cad sau se clatină
- Schimbări ale modului în care dinții se suprapun în timpul masticăției
- Schimbare în modul în care protezele parțiale se potrivesc

Cancerul oral

Cancer oral este printre primele 10 cele mai frecvente forme de cancer. Poate afecta orice parte a cavității bucale incluzând: buze, gingii, limbă, gât, suprafața internă a obrazilor, palatal dur și palatal moale. Cancerul oral poate amenința viața, dacă nu este diagnosticat și tratat la timp. Se prezintă ca o excrescență sau inflamație a gurii, care nu dispare. Diagnosticul precoce este esențial.



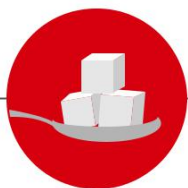
Dacă remarcați oricare din aceste schimbări, contactați imediat medicul:

- **Inflamații, noduli, pete aspre / cruste sau eroziuni la nivelul buzelor, gingiilor sau altor zone din interiorul gurii**
- **Dezvoltarea unor pete alb catifelate, roșii sau pătate (alb și roșu), în cavitatea bucală**
- **Sângerări inexplicabile la nivelul gurii**
- **Dureri sau tensiuni inexplicabile la nivelul feței, gurii sau gâtului**
- **Scădere dramatică în greutate**
- **Leziuni persistente la nivelul feței, gâtului sau gurii care sângerează ușor și nu se vindecă în termen de două săptămâni**
- **O durere sau senzație că ceva este prins în partea posterioară a gâtului**
- **Dificultăți la înghițire, masticăție, vorbit sau mișcarea limbii sau mandibulei**
- **Răgușeală, durere cronică în gât sau schimbarea vocii**
- **Dureri la nivelul urechilor**
- **Modificări ale modului în care dinții se potrivesc între ei**

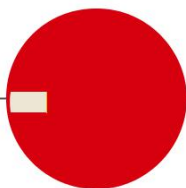
Cum puteți să Fiți inteligent și să vă păstrați zâmbetul sănătos întreaga viață?

Controlați factorii de risc

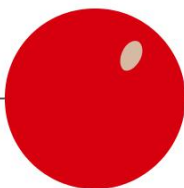
Afecțiunile orale au în comun o gamă largă de factori de risc. Unii, cum ar fi vârsta, sexul și factorii ereditari, nu pot fi modificați sau influențați. Alți factori de risc sunt influențabili prin obiceiuri, comportamente și stil de viață și printre aceștia se numără:



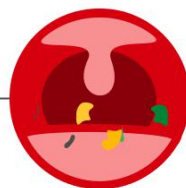
**DIETA
NESĂNĂTOASĂ**



**CONSUMUL
DE TUTUN**



**ABUZUL DE
ALCOOL**



**IGIENA ORALĂ
DEFICITARĂ**

Faceți o schimbare în bine.

Renunțați la aceste obiceiuri pentru o gură sănătoasă.



Dieta nesănătoasă, în special bogată în zahăr

Consumul excesiv de zahăr din gustări, alimente procesate și băuturi răcoritoare este un factor de risc important pentru afecțiunile orale. Băuturile răcoritoare includ orice băutură cu adaos de zahăr, cum ar fi băuturile carbogazoase, sucurile de fructe, băuturi sub formă de praf îndulcit și băuturi energizante.

Citiți 'Datele despre consumul de zahăr' de mai jos și asigurați-vă că știți cât zahăr consumați din alimente sau băuturi și limitați consumul la nivelele recomandate.

DATE DESPRE CONSUMUL DE ZAHĂR

	Alimente per 100 g	Băuturi per 100 mL
Cantitate crescută de zahăr	mai mult de 22.5 g	mai mult de 11.25 g
Cantitate scăzută de zahăr	mai puțin de 5 g	mai puțin de 2.5 g

Aportul zilnic de zahăruri libere ar trebui să fie limitat la mai puțin 10% (sau 50 g = aproximativ 12 lingurițe) la adulți și copii și sub 5% (sau 25 g = aproximativ 6 lingurițe) pentru beneficii suplimentare pentru sănătate și pentru minimiza riscul apariției cariilor dentare.



Riscul de apariție a cariilor dentare crește dacă consumați zahăr mai mult de patru ori pe zi, sau atunci când aportul este mai mare de 50 de grame (aproximativ 12 lingurițe). Feriți-vă de zaharurile adăugate în alimente de către producător, precum și de cele prezente în mod natural în alimentele pe care le consumați ca: mierea, siropurile, sucurile de fructe. Acordați atenție cantității de zahăr pe care o adăugați atunci când pregătiți propriile mese.



Consumul de tutun

Consumul de tutun vă expune cavitatea bucală unui risc crescut de apariție a afecțiunilor ginivale și a cancerului oral. De asemenea, este cauza apariției petelor, respirației urât mirositoare, pierderii premature a dinților, pierderii gustului sau mirosului.

MODURI DE UTILIZARE A TABACULUI

Cu fum
țigarete
bidis
kreteks
pipă
trabucuri
narghilea

Fără fum
prizat, uscat și umed
tutun de mestecat
snus-tabac umed
dizolvabil





Consumul de alcool

Consumul excesiv de alcool poate cauza afecțiuni ale dinților și cavității bucale și poate conduce la apariția cariilor dentare din cauza acidității și conținutului ridicat de zahăr din băuturile alcoolice. Alături de tutun, consumul excesiv de alcool poate crește riscul apariției cancerului cavității bucale.



Igienă orală deficitară

Igienă orală deficitară poate duce la acumularea de bacterii formatoare de placă dentară. Periajul dentar de două ori pe zi cu o pastă de dinți cu fluor ajută la reducerea bacteriilor - prevenind, prin urmare, formarea plăcii.

Detectarea precoce este cheia prevenției sau tratamentului afecțiunilor orale. Controalele regulate efectuate de către medicul dentist vă asigură că probleme cum ar fi cariile dentare, gingivita și parodontoza sunt detectate și tratate cât mai curând.

Niciodată nu e prea târziu.

Fiți conștienți de riscuri și luați măsuri pentru a vă proteja sănătatea orală.

Cum puteți să Fiți inteligent și să vă păstrați zâmbetul sănătos întreaga viață?

Protejați-vă sănătatea orală de-a lungul întregii vieți

Igiena orală corectă

Gura dvs. este important la orice vârstă. O gură sănătoasă, fără problem, poate fi menținută făcând alegeri înțelepte atunci când este vorba de igiena orală, alimentație și stil de viață:

- Spălați-vă pe dinți două minute, de două ori de zi, folosind fie o periută de dinți manual, fie una electric și o pastă de dinți cu fluor
- Nu clătiți cu apă imediat după periaj, ci scuipați pasta de dinți în exces
- Consumați o dietă sănătoasă, reduceți numărul de gustări și băuturi bogate în zahăr
- Renunțați la fumat
- Reduceți consumul de alcool
- Purtați o cască de protecție dacă practicați sporturi de contact

- Clătiți-vă gura cu o apă de gură cu fluor sau mestecați o gumă fără zahăr după masă sau gustări, dacă nu aveți posibilitatea pe moment să vă spălați pe dinți
- Vizitați cu regularitate medical dentist pentru controale și periaj

Curățarea spațiilor interdentare utilizând ața dentară sau periuțele interdentare poate fi de asemenea benefică pentru sănătatea orală.

Aveți mai multă grijă în timpul sarcinei

În cele nouă luni de sarcină puteți fi foarte ocupată, dar trebuie să aveți în vedere și sănătatea orală. În timpul sarcinii se produc schimbări hormonale care pot afecta gingiile (cauzând inflamații), făcându-le mai predispuse la gingivită. Netratată, gingivita poate evolua spre afecțiuni mai severe, asociate cu un risc crescut de naștere prematură sau cu copil cu greutate mică la naștere.

Rezervați-vă timp pentru o bună îngrijire orală pe toată perioada sarcinei.



Îngrijire orală inteligentă pentru copii

Ca părinte, veți învăța că obiceiurile sănătoase de igienă orală încep de timpuriu. Cariile dentare pot afecta chiar și primul dinte care apare în gura copilului. De aceea este recomandat să mergeți cu copilul la dentist chiar de la apariția primului dinte și nu mai târziu de a împlini copilul un an. Acasă:

- Începeți să curățați gura bebelușului dvs din **primele zile după naștere** prin ștergerea gingiilor cu un tifon umed curat sau prosop.
- Puneți doar **lapte** în biberon.
- **Nu adăugați zahăr sau alți îndulcitori** în laptele din biberon.



- **Evitați să umpleți biberonul** cu lichide cum ar fi apa îndulcită, sucuri de fructe sau băuturi răcoritoare.
- Copii trebuie să-și termine biberonul înainte de culcare. **Nu lăsați bebelușul să adoarmă cu biberonul în gură.**
- **Nu îmbibați suzeta copilului** în zahăr sau miere.
- Când **primii dinți încep să apară**, începeți să curățați dinții copilului înainte de culcare.
- Încurajați copilul **să bea din cană** de când împlinește un an.
- Dacă copilul este mai mic de trei ani, **puneți o cantitate mică de pastă de dinți cu fluor** (de mărimea unui bob de orez) pe periuța lui de dinți.
- Dacă copilul are între trei și șase ani, **puneți o cantitate de pastă de dinți cu fluor de mărimea unui bob de mazăre** pe periuța lui de dinți.
- **Nu utilizați suzeta** după ce copilul a împlinit doi ani și jumătate.
- **Discurajați** suptul degetelor.
- Stabiliți **obiceiuri alimentare sănătoase** de la o vârstă mică, limitând cantitatea și frecvența gustărilor dulci.

Îngrijire orală inteligentă pe măsură ce înaintați în vârstă

Pe măsură ce îmbătrâniți, puteți fi mai predispuși la a dezvolta anumite probleme de sănătate orală. Persoanele mai în vârstă au un risc crescut de a-și pierde dinții, de a dezvolta afecțiuni gingivale, cancer al cavității bucale și alte probleme cum ar fi cele cauzate de dantura falsă și nutriția inadecvată. Gura uscată poate fi de asemenea o problemă cauzată de fumat și consumul de alcool sau chiar de unele medicamente.

Gura uscată poate avea un impact semnificativ asupra calității vieții, afectând modul în care mâncăm, vorbim, înghițim, mestecăm și zâmbim. Aceasta apare atunci când nu există suficientă salivă pentru a menține gura umedă. Saliva ajută la îndeplinirea unor funcții și de asemenea curăță gura, diminuând efectul acizilor care pot produce cariile dentare.

O gură sănătoasă, menținută până la o vârstă înaintată este esențială pentru un organism sănătos. Cheia pentru a avea dinți și gingii sănătoase este aceeași la 85 de ani ca și la vârsta de 65, 45 sau 25 de ani:

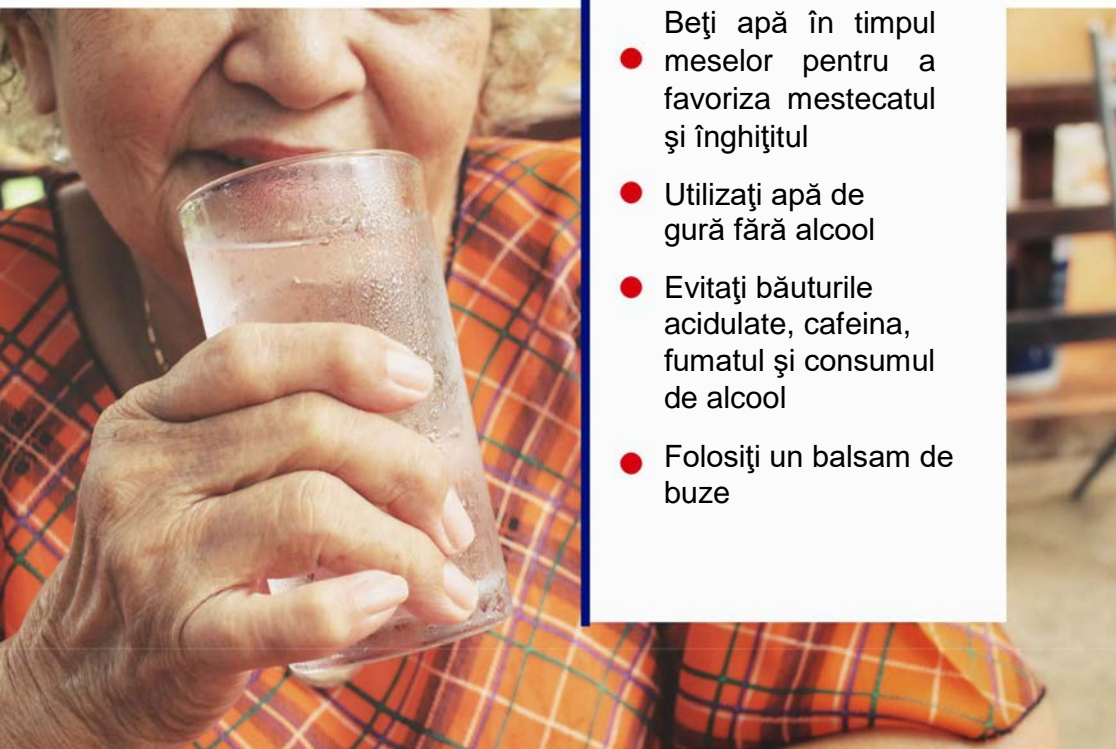
- **Igiena orală corectă**
- **Evitarea factorilor de risc**
- **Vizitele regulate la medical dentist**

Înțelegând riscurile asociate cu îmbătrânirea și adoptând măsuri preventive – incluzând mâncarea sănătoasă, renunțarea la fumat și limitând consumul de zahăr și alcool – vă puteți proteja sănătatea gurii și a dinților întreaga viață.

Aveți gura uscată?

Puteți găsi o rezolvare:

- Mestecați gumă sau bomboane tari fără zahăr pentru a stimula secreția salivară
- Beți apă în timpul meselor pentru a favoriza mestecatul și înghițitul
- Utilizați apă de gură fără alcool
- Evitați băuturile acidulate, cafeina, fumatul și consumul de alcool
- Folosiți un balsam de buze



Gurile inteligente joacă Mad Mouths

Învățați despre sănătatea orală într-un mod distractiv, jucând Mad Mouths. Jocul instruieste jucătorii despre importanța sănătății orale prin îndepărtarea plăcii dentare, a resturilor alimentare încăpățănate și a bacteriilor dăunătoare, în timp ce acestea încearcă să evite pasta de dinți. O serie de sfaturi pentru menținerea sănătății orale sunt, de asemenea, prezentate în joc.

<http://apple.co/1pu1AeT>

<http://bit.ly/1PbNALf>




Implicați-vă în Ziua Mondială a Sănătății Orale

Sărbătoriți pe 20 martie și
alăturați-vă unei mișcări
globale!

Activități precum discuții publice, screening, plimbări și alergări, concerte și multe altele sunt organizate de membrii asociațiilor dentare FDI și partenerii acestora în întreaga lume.

Aflați cum vă puteți implica:

www.worldoralhealthday.org 

[/FDIWorldDentalFederation](#)  [/worldentalfed](#)
[#LiveMouthSmart](#) [#WOHD17](#)

Semnele cariei dentare, afecțiunilor gingivale și cum se tratează gura uscată adaptate după the Journal of the American Dental Association ©Elsevier.

Organizat de



Partner Media



Parteneri Globali Oficiali



Suporteri



#LiveMouthSmart



Ziua Mondială a Sănătății Orale

20 Martie

www.worldoralhealthday.org

FDI World Dental Federation

Avenue Louis-Casaï 51 • PO Box 3 • 1216 Genève • Switzerland

T +41 22 560 81 50 • info@fdiworldental.org • www.fdiworldental.org