

## 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.

**Parodontită (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 și 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 violența fizică care adesea conduc la fracturi ale oaselor feței sau dinților.



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

## Pentru o bună igienă orală:

✓ Spălați-vă pe dinți câte două minute, de două ori de zi, folosind o periuță de dinți cu perie 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 o apă de gură sau mestecați o 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

ZĂMBET FRUMOS

DINȚI PUTERNICI

LEGUME

RESPIRAȚIE PROASPĂTĂ

PERIE DE DINȚI

FLUOR

TREI MINUTE DE PERIAJ

MEDIC DENTIST

AȚĂ DENTARĂ

GINGII SĂNĂTOASE

IGIENĂ ORALĂ

ORGANISM SĂNĂTOS

APĂ DE GURĂ

DINȚI ALBI

STARE DE BINE

PASTĂ DE DINȚI

DETARTRAJ

CONTROL PERIODIC

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



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII DE SĂNĂTATE  
Str. De Libertate nr. 38, București, România. www.cnepps.ro



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ IAȘI



DSP NEAMȚ

## ZIUA MONDIALĂ A SĂNĂTĂȚII ORALE

SPUNE Aaa!  
ACȚIONEAZĂ ACUM  
PENTRU SĂNĂTATEA TA  
ORALĂ!



20 martie 2019