



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDETULUI CONSTANTA
Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate

*1.1. Organizarea si desfasurarea Campaniilor IEC destinate celebrarii zilelor
din Calendarul National*

CAMPANIA IEC
SANATATEA ORALA
MARTIE 2020

“Zambeste cu incredere. Sanatate orala pentru toti!”

Cum sa te speli corect pe dinti?

Periajul este recomandat zilnic, timp de 2 minute in fiecare dimineata si seara inainte de culcare. Placa microbiana – este o pelicula de bacterii care acopera dintii daca nu ii perii adecvat. Aceasta contribuie la formarea tartrului, dezvoltarea cariilor si la aparitia bolii gingivale (afectiune frecventa care inseamna inflamarea sau infectarea gingiilor).

Periajul dentar si folosirea pastei de dinti cu fluor impiedica acumularea placii.

Pasii unui periaj corect

Medicul tau stomatolog iti va oferi mai multe recomandari in baza nevoilor si a sanatatii tale orale.

1. Inainte de periaj, foloseste ata dentara.

Desi frecvent neglijata, aceasta este o parte foarte importanta a ingrijirii orale. Include aceasta etapa in rutina zilnica. Ata dentara poate ajunge in spatiile inguste dintre dinti, acolo unde periuta de dinti nu poate.

Rupe o bucata de 30-45 cm, infasoar-o pe degetele aratatoare sau tine-o prinsa cu aratatorul si degetul mare al fiecarei maini si, in fata oglinzii, curata fiecare dinte (de 8-10 ori) cu miscari usoare, pentru a nu rani gingia.

Ata dentara nu este recomandata doar pentru a indeparta resturile de mancare. Folosirea regulata poate reduce bolile gingivale si respiratia urat mirositoare prin indepartarea placii care se formeaza in timp pe linia gingiei.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDETULUI CONSTANTA
Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate

2. Pregateste-ti periuta de dinti.

Dupa folosirea atei dentare, uda periuta si aplica un strat subtire de pasta de dinti. Alege pasta de dinti in functie de preferinte.

3. Incepe periajul din spate.

Incepe cu molarii (maselele din spate) superiori dintr-o parte a gurii si mergi in sensul acelor de ceasornic (tine perii catre linia gingiei in unghi de 45 de grade). Perie prin miscari scurte, circulare, aproximativ 20 de secunde.

4. Schimba pozitia periutei.

Intoarce capul periutei dinspre gingie inspre exteriorul dintelui astfel incat perii sa "mature" suprafata dintelui.

5. Perie in sensul acelor de ceasornic.

Continua sa perii in sensul acelor de ceasornic, terminand cu molarii inferiori din partea celalalta a gurii. Repeta pasii 3 si 4 pentru suprafata interioara a molarilor superiori si inferiori.

6. Perie in spatele incisivilor centrali superiori.

Perie spatele incisivilor superiori (dintii superiori din fata) folosind capul periutei. Orienteaza perii catre linia gingiei si mergi in jos pe suprafata fiecarui incisiv, lovind usor. Repeta de 2-3 ori pentru o curatare completa.

7. Perie in spatele incisivilor centrali inferiori.

Indreapta capul periutei catre linia gingiei si trage in sus, cu o miscare de periere. Repeta de 2-3 ori.

8. Perie partea de sus a dintilor.

Perie partea de sus, cea cu care musti, a premolarilor superiori si inferiori printr-o miscare circulara.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDETULUI CONSTANTA

Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate

9. Perie limba si interiorul obrazilor.

Nu doar dintii au nevoie de periaj. Limba, cerul gurii si interiorul obrazilor pot sa retina particule alimentare, placa bacteriana si bacterii care determina respiratia mirositoare. Intocmai ca dintii, si acestea merita o curatare temeinica. Cu o miscare usoara, circulara, perie limba in intregime, interiorul obrazilor si cerul gurii.

10. Dupa ce termini periajul, asteapta putin, apoi clateste.

Dupa periaj, scuipa pasta de dinti in exces, asteapta putin si abia apoi clateste-te cu apa de la robinet. Nu manca si nu bea 30 de minute dupa spalare.

Intrebari frecvente legate de spalatul pe dinti

Periuta de dinti manuala sau electrica?

Poti folosi atat periuta manuala, cat si electrica – ambele sunt la fel de bune, cu conditia sa perii intregi suprafata a fiecarui.

Pentru unele persoane este mai usor sa curate dintii in intregime cu periuta de dinti electrica.

Cum ar trebui sa fie periuta de dinti?

Pentru adulti, este in regula ca periuta sa aiba capul mic si peri cu capat rotunjit lungi si scurți, dispusi compact si angular, pentru a facilita curatarea in zonele dificile.

Daca folosesti o periuta de dinti electrica, una cu cap oscilant sau rotativ ar putea functiona mai bine decat cea manuala.

Este insa mai important sa te asiguri ca perii in intregime fiecare dinte cel puțin de doua ori pe zi decat tipul periutei de dinti folosite.

Ce tip de pasta de dinti ar trebui sa folosesc?

- Copiii sub 3 ani ar trebui sa foloseasca doar foarte putina pasta de dinti.
- Copiii de 3-6 ani ar trebui sa foloseasca un bob de mazare. Asigura-te ca nu ling sau mananca pasta de dinti din tub.



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDEȚULUI CONSTANTA**

**Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate**

Si copiii se spala pe dinti. Sfaturi sa o faca cat mai bine!

- Perie dintii copilului imediat ce incep sa apara dintii de lapte (de obicei, in jur de 6 luni).
- La copiii sub 7 ani, parintii ar trebui sa le perie dintii sau sa supravegheze periajul.
- Copiii peste 7 ani se pot spala singuri, dar este bine sa-i supraveghezi ca sa te asiguri ca se spala corect.
- Foloseste o oglinda pentru a-i arata cum sa se spele corect.
- Indiferent de varsta copilului, periajul ar trebui sa dureze aproximativ 2 minute.
- Periajul trebuie efectuat seara inainte de culcare si inca o data, oricand in timpul zilei, de preferat dimineata, dupa trezire.
- Nu lasa copiii sa alerge cu periuta de dinti in gura, fiindca se pot accidenta si rani.
- Nu permite copiilor sa inghita pasta de dinti.

Cand sa mergi cu copilul la dentist

Specialistii recomanda ca prima vizita la dentist sa o faci cand apar dintii de lapte – astfel, copilul se va familiariza cu mediul din cabinetul stomatologic si va cunoaste medicul.

Specialistul iti va oferi sfaturi privind prevenirea cariilor si depistarea precoce a problemelor dentare. Fa din vizita la dentist o experienta amuzanta – copilul nu va mai fi la fel de temator la vizitele ulterioare.

Du copilul la controale stomatologice regulate!

Dupa consult, medicul va recomanda o data pentru urmatoarea vizita: intervalul intre controale poate fi intre 3 luni si 2 ani.

