

Campanie Alphega

# Alphega te ajută să nu îți ascunzi zâmbetul...



## Minighid pentru o igienă orală corectă

[www.alphega-farmacie.ro](http://www.alphega-farmacie.ro)

 **alphega**  
farmacie  
aproape de tine

# Sfaturi pentru o bună igienă orală

Igiena orală zilnică - în cavitatea bucală există peste 700 de tulpini diferite de bacterii. Lipsa unei igiene orale zilnice produce halena fetidă - mirosul urât, apariția plăcii bacteriene - un sistem ecologic aderent de suprafața dinților, format dintr-un strat organic și un complex bacterian care se multiplică și crează tartrul dentar, gingivite (inflamația gingivală), sângerări și chiar mobilitate dentară.

Periajul dentar - recomandarea medicului stomatolog este ca pacientul să se spele pe dinți după fiecare masă de 3 ori/zi, dar deoarece programul zilnic nu ne permite o asemenea rutină, este indicat ca periajul dentar să se realizeze minim de 2 ori/zi -> dimineața și seara.

## Kitul recomandat pentru igiena orală zilnică

**Periuța de dinți** - periuța de dinți manuală trebuie aleasă în funcție de specificații. Există 3 tipuri de consistențe ale periilor din care sunt alcătuite, și anume:

- periuțe cu perii de duritate medie - sunt cele mai des folosite
- periuțe cu perii de duritate moale (soft) - folosite în cazurile cu mobilitate dentară, sensibilitate gingivală și postoperator
- periuțe cu perii de duritate mare (hard) - acestea sunt preferate de fumători și marii consumatori de cafea, care de multe ori prezintă pete dentare

Anumite periuțe dentare au o margine alcătuită din peri de cauciuc - pentru masaj gingival și/sau prezintă pe spate o răzușă de limbă. În mod normal o periuță de dinți trebuie să fie înlocuită la un interval de 3 luni, dar există de asemenea periuțe care își schimbă culoarea periilor pe măsura utilizării lor, astfel atenționând pacientul în momentul în care trebuie înlocuite.

**Pasta de dinți** - alegerea pastei de dinți se realizează în funcție de specificații sau de indicațiile medicului stomatolog și anume:



- paste de dinți pentru dinți sensibili - care au în compoziție novamin, hidroxiapatită, fluor, ceea ce realizează o barieră protectoare astfel încât să diminueze sensibilitatea dentară
- paste de dinți recomandate pacienților cu boală parodontală - care ajută la oprirea sângerărilor gingivale și reduc sensibilitatea dentară
- paste de dinți cu anumite plante în compoziție care previn apariția pungilor parodontale și cu acțiune antiinflamatoare asupra gingiilor
- paste de dinți pentru albire dentară
- paste de dinți pentru copii - cu arome și aminofluorură în compoziție pentru întărirea smalțului dentar

**Apa de gură** – se recomandă utilizarea apei de gură în funcție de indicațiile terapeutice – există producători care realizează o gamă de apă de gură care poate fi utilizată de 2 ori/zi după fiecare periaj și mai există o gamă de apă de gură indicată în anumite tratamente și pentru anumite afecțiuni (cele care conțin clorhexidrină) cu utilizare limitată, în funcție de indicațiile medicului stomatolog.

**Ața dentară** – se recomandă utilizarea aței dentare zilnic în detrimentul scobitorilor. Lipsa folosinței aței dentare poate duce la apariția cariilor interdentare (dintre dinți), deoarece la punctul de contact dintre 2 dinți retenționăm resturi alimentare, placă bacteriană, acestea devenind printre cele mai frecvente tipuri de carii apărute în rândul pacienților.

**Răzușa pentru limbă** – este un dispozitiv cu care se igienizează limba, aceasta fiind cea mai retentivă suprafață din cavitatea bucală, este locul unde aderă cel mai mare număr de bacterii.

**Periuța electrică** – este un dispozitiv auxiliar periajului dentar și poate fi de mai multe feluri. Periuța electrică cu baterii sau cu acumulatori și de asemenea cu capăt diferit în funcție de indicațiile terapeutice.

Periuța electrică poate avea capăt rotativ sau cu oscilații, iar variația intensității diferă în funcție de producător pentru a satisface nevoile diferite ale pacienților. Capătul periuței electrice trebuie înlocuit la un interval de 3 luni sau în funcție de modificarea culorii periilor pe măsura utilizării lor.

**Dușul bucal** – dispozitiv auxiliar igienei zilnice. Este recomandat pacienților cu multiple lucrări dentare protetice fixe, lucrări pe implanturi, aparate dentare sau celor care suferă de boală parodontală. Acesta este un dispozitiv cu recipient în care se introduce apă potabilă sau apă de gură, asemănător unei periuțe electrice, cu o tijă în capăt prin care pulverizează, cu diferite intensități, jeturi de apă din recipientul aferent. Se introduce capătul la nivelul papilelor interdentare (gingia dintre 2 dinți) și se pulverizează, astfel ajutând la eliminarea resturilor alimentare și a plăcii bacteriene.

**Periuțele interdentare** – sunt miniperiuțe indicate în cazul purtătorilor de aparat ortodontic, al pacienților cu spații interdentare mari sau pentru igienizarea lucrărilor dentare fixe.





suprafață a periutei perpendiculară pe suprafața dentară și trecem toți perii periutei pe fiecare suprafață dentară de câte 6 ori. Apoi repetăm procedura pe fiecare dinte.

Folosim spatule periutei dentare sau răzușă pentru a curăța limba și interiorul obrajilor. Completăm procesul de igienizare cu apă de gură și ață dentară.

## Controlul stomatologic de rutină și în urgență

Recomandarea medicului stomatolog este ca pacientul să se prezinte la o vizită de rutină o dată la 6 luni, pentru verificarea statusului ordontal și pentru ședința de igienizare profesională, recomandată de 2 ori pe an pentru pacienții fără afecțiuni dentare și de 3-4 ori pe an pentru cei cu boală parodontală.

Durata periajului dentar trebuie să fie de minim 3 minute. Periajul dentar corect se realizează pe fiecare arcadă după cum urmează:

- Începând cu fața exterioară a dinților (din spate în față), se aplică periuța în unghi de 45 de grade față de linia gingiei și se realizează mișcări dinspre gingie spre marginea dinților. Cu periuța cuprindem 2-3 dinți odată și facem această mișcare de 6 ori, apoi ne mutăm cu un dinte mai în față și repetăm astfel pe fiecare grup dentar. Apoi executăm aceleași mișcări pe cealaltă parte
- pe fața ocluzală (cea cu care mâncăm) executăm mișcări circulare repetate pe fiecare grup dentar de 6 ori
- pe fața interioară, în zona laterală, la nivelul premolarilor/molarilor (măselelor), se aplică periuța în unghi de 45 de grade față de linia gingivală și se realizează mișcări dinspre gingie spre marginea dinților. Cu periuța cuprindem 2-3 dinți odată și facem această mișcare de 6 ori, apoi ne mutăm cu un dinte mai în față și repetăm astfel pe fiecare grup dentar. Apoi executăm aceleași mișcări pe cealaltă parte
- pe fața interioară, în zona din față, rotim periuța astfel încât să avem întreaga

## Semne care indică probleme de sănătate orală

- mirosul fetid (urât) al gurii
- dacă în momentul utilizării aței dentare aceasta se rupe sau se scămoșează, înseamnă că acolo există un proces carios sau o obturație incorect adaptată
- dureri dentare
- inflamații gingivale
- sângerări gingivale
- retracții gingivale
- retenții alimentare
- leziuni la nivelul gingiei pe suprafața exterioară a dinților, pe suprafața ocluzală (cea pe care mâncăm)
- zgomote sau blocaje articulare

## Material realizat de: Dr. Mădălina Ion, Medic stomatolog

Orice informație medicală sau recomandare de sănătate conținută în prezentul material și/sau în alte materialele informative ale campaniei „Sănătatea orală” este pusă la dispoziție doar în scop informativ, nu reprezintă consultație medicală și/sau nu este menită să reprezinte îngrijire profesională calificată. Informațiile și/sau recomandările/sfaturile prezentate în prezentul material și/sau alte materiale informative ale campaniei „Sănătatea orală” nu pot înlocui și nu înlocuiesc consultul medical de specialitate, diagnosticul și tratamentul oferite în mod direct de către medic. Pentru orice problemă de sănătate și/sau orice recomandare în ceea ce privește starea dumneavoastră de sănătate, vă recomandăm să consultați un profesionist în domeniul sănătății. Totodată, vă recomandăm să citiți prospectul și/sau instrucțiunile de utilizare pentru fiecare produs folosit dintre cele menționate în prezentul material și/sau în alte materialele informative ale campaniei „Sănătatea orală”. În limita legii, nu vom fi responsabili față de dumneavoastră pentru niciun cost, cheltuieli, pierdere, deteriorare, vătămare directă sau indirectă care rezultă din bazarea pe orice conținut sau informație/recomandare/sfat din prezentul material și/sau alte materialele informative ale campaniei „Sănătatea orală”.

Află mai multe despre  
campaniile noastre

