

SFATURI PENTRU UN ZÂMBET SĂNĂTOS



Cele trei reguli de bază pentru un zâmbet sănătos

1 Periază-ți dinții de două ori pe zi

Periază-ți dinții zilnic, dimineața și înainte de a merge la culcare. Cu toate acestea, nu te spăla imediat după expunerea smalțului dinților la acizii care se găsesc în unele alimente sau băuturi. Întreabă-ți medicul dentist ce tehnică de periaj, periuță și pastă de dinți ți se potrivesc cel mai bine.

2 Mergi la medicul dentist în mod regulat

Este foarte important să mergi la un control stomatologic cel puțin o dată pe an. Nu numai că medicul dentist va putea să identifice problemele de sănătate orală din timp, dar este și ocazia perfectă pentru o curățare profesională a dinților.

3 Adoptă o dietă sănătoasă și echilibrată

Cea mai bună rețetă pentru dinți sănătoși este o dietă sănătoasă și echilibrată! Mănâncă fructe și legume, dar evită expunerea îndelungată a dinților la substanțele acide pentru a preveni eroziunea acidă. Evită consumul de alcool și fumatul, pentru că acestea pot cauza probleme grave de sănătate orală.



Obiceiuri pentru un zâmbet sănătos

• Folosește ața dentară

O periuță de dinți nu poate ajunge peste tot. Folosește produse de curățare interdentară, precum ața dentară, pentru a elimina mâncarea și placa bacteriană acolo unde se strânge de obicei: între dinți și de-a lungul gingiei. Nu uita să cureți zona de contact între dinți și gingie.

• Ai grijă de dinții tăi și când ești în mișcare

Asigură-te că îți păstrezi obiceiurile sănătoase și atunci când ai o zi aglomerată sau când călătorești: mestecă gumă fără zahăr după orice masă sau gustare pentru a stimula secreția salivară și a reduce acizii plăcii bacteriene.

• Ai grijă de dinții sensibili

Aproape 1 din 3 persoane suferă de un anumit grad de sensibilitate dentară. În cazul în care consumul de alimente reci sau fierbinți este dureros sau simți durere în timpul periajului, consultă medicul dentist pentru a determina cauza. El îți poate oferi sfaturi cu privire la periuța, pasta de dinți și tehnica de periaj pe care să le folosești.



- **Evită să ai gura uscată**

Oricine are gura uscată din când în când, uneori din cauza medicamentelor. Este mai mult decât incomod, deoarece poate crește riscul de boli ale gingiilor, de apariție a cariilor dentare și a infecțiilor bucale. Mestecă gumă fără zahăr pentru 20 de minute după ce ai mâncat sau ai băut pentru a stimula salivarea și bea apă regulat.

- **Învață copiii să își perieze dinții**

Periajul dinților de lapte poate constitui o provocare, dar pentru că ei sunt la fel de importanți ca și dinții permanenți, părinții trebuie să înceapă periajul lor imediat ce apar. Cere sfatul medicului dentist și creează un joc pentru spălătul dinților în care poți supraveghea și recompensa copilul.

- **Ai grijă de proteza dentară**

Toți dinții, fie că sunt cei naturali sau o proteză dentară, merită aceeași atenție. Deoarece pasta de dinți nu este recomandată pentru protezele dentare, folosește soluții speciale de curățare precum tabletele efervescente de curățare sau săpun de mâini alb dar niciodată apă fierbinte. Pentru a păstra proteza dentară în cea mai bună formă nu o purta noaptea și verifică starea ei regulat. Și nu în ultimul rând, mergi la medicul dentist pentru controlul periodic.

- **Ține minte: sănătatea orală influențează starea generală a corpului tău și calitatea vieții**

O bună sănătate orală te ajută să eviți problemele orale și tratamentele costisitoare. Având grijă de dinții tăi, ai grijă de întregul corp: menținerea unor bune obiceiuri de igienă orală reprezintă un mod eficient de a avea o viață sănătoasă și de a te bucura de un tonus excelent.





Despre Platformă

Platforma Europeană pentru o Igienă Orală mai Bună este compusă din Asociația Europeană pentru Sănătate Publică Dentară (EADPH), Asociația pentru Educație Dentară în Europa (ADEE), Consiliul European al Medicilor Stomatologi (CECDO) și co-sponsorizată de către:



Misiunea Platformei este de a promova importanța sănătății orale și de a încuraja prevenirea bolilor cauzate de lipsa igienei orale în Europa. Platforma urmărește o abordare europeană comună pentru a facilita accesul la educație și prevenție în vederea îmbunătățirii sănătății orale.

Pentru mai multe informații vizitați

www.oralhealthplatform.eu

www.zambesteromania.ro

