

## Recunoașteți afecțiunile orale

**Placa bacteriană** este o substanță alb-gălbuiie 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 îndepărțarea zilnică a plăcii bacteriene și previne apariția tartrului și a cariilor dentare.**

**Ați putea avea carii dacă prezențați unul dintre următoarele semne:**

- ✓ **Respirație urât mirosoitoare (halenă)**
- ✓ **Sensibilitate dentară la alimente și lichide fierbinți, reci sau dulci**
- ✓ **Durere la nivelul dinților**
- ✓ **Modificarea culorii dintelui**
- ✓ **Disconfort sau durere în procesul de masticație**
- ✓ **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 nefractată, 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 afectiuni gingivale dacă prezențați unul din următoarele semne:**

- ✓ **Gingii roșii și inflamate care sângerează ușor**
- ✓ **Gingii îndepărivate de dinți**
- ✓ **Respirație urât mirosoitoare**
- ✓ **Puroi între dinți și gingii**
- ✓ **Dinți care cad sau sunt mobili**

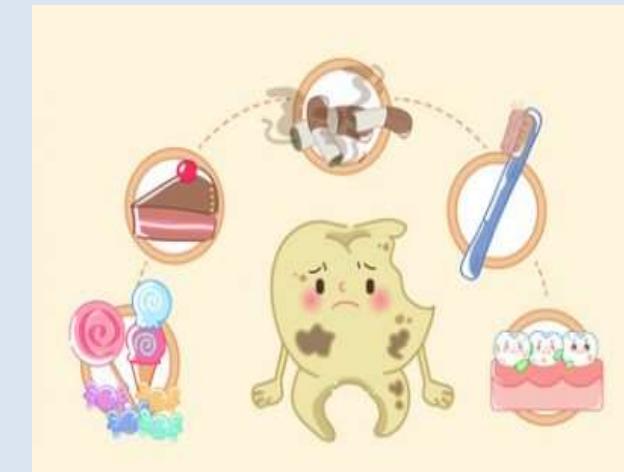
## Factorii de risc pentru afecțiuni ale cavității bucale

**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 periodonțale 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 violență 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

DE SĂ NĂ TATE PUBLICĂ IAȘI I



## ZIUA MONDIALĂ A SĂNĂTĂȚII ORALE

**SPUNE Aaa!  
ACȚIONEAZĂ ACUM  
PENTRU SĂNĂTATEA TA  
ORALĂ!**



**20 martie 2019**