

CUM SA MENTII DINTII COPILULUI TAU SANATOSI

Ce sunt cariile dentare?

Cariile dentare sunt cea mai răspândită patologie de origine infecțioasă, ce afectează 60-90% dintre copii și populația generală a globului.

Această afecțiune poate fi considerabil redusă prin perierea zilnică a dinților.

Cum apar, de fapt, cariile?

Cariile dentare apar în urma acțiunii acidului la suprafața smalțului. Acidul apare atunci când **zahărul** din alimente și băuturi interacționează cu **bacteriile** care sunt în mod natural prezente în cavitatea bucală și care formează *placa bacteriană* de la suprafața dinților. Odată produs, acidul duce la pierderea calciului și fosfatului din compoziția smalțului, proces ce poartă numele de *demineralizare* și are loc în timpul fiecărei mese, mai ales atunci când consumăm băuturi și alimente dulci, ce conțin zahăr.

Ce putem face?

Fluorul aplicat direct pe suprafețele dinților prin pastele de dinți sau apele de gură contribuie la menținerea sa în concentrații normale în cavitatea bucală.

Pastele de dinți cu fluor reprezintă o sursă adițională foarte importantă de fluor, motiv pentru care ar trebui folosite de două ori pe zi, pentru a păstra nivelul optim de fluor, necesar cavității bucale.

Apele de gură cu fluor folosite zilnic sunt deosebit de utile pentru persoanele cu o incidență mai mare a cariilor și persoanele cu aparate ortodontice.

Lacurile cu fluor sau gelurile sunt forme alternative de fluorizări topice a caror aplicare va fi făcută de către dentist sau igienistul dentar.

Ce este fluorul și cum actioneaza el?

Fluorul este o substanță care în mod natural poate fi întâlnită în anumite surse de apă.

În cavitatea bucală, fluorul are două acțiuni importante: încetinește procesul de demineralizare a suprafețelor de smalț și contribuie la "vindecarea", adică remineralizarea lor.

Cum ar trebui sa foloseasca copiii fluorul?

Este foarte important ca pe măsură ce dinții copilului erup, să începeți perierea lor. Apoi, între 2 și 7 ani:

- folosiți pastă de dinți cu fluor (1000-1500ppm) de mărimea unui bob de mazăre
- supervizați periajul copiilor de două ori pe zi, dimineața și seara, înainte de culcare
- un copil mai mic de 7 ani are nevoie de ajutor din partea unui adult pentru periaj
- un copil nu trebuie să mănânce sau să înghită pastă de dinți
- periajul trebuie realizat zilnic, de două ori pe zi.

Ce altceva mai poate fi de facut?

1. Reducerea frecvenței consumului de zahăr

Există foarte multe dovezi care afirmă clar că frecvența consumului de zahăr este asociată direct cu apariția cariilor. Studiile au demonstrat că zahărul consumat frecvent este un factor de risc chiar și în cazul populațiilor expuse la fluor. Alimentele și băuturile care conțin zahăr în plus pe lângă cel conținut în mod natural (de ex. în cazul sucurilor de fructe îndulcite sau al siropurilor) ar trebui cunoscute și consumul lor, mai ales între mese, ar trebui redus.

2. Sigilanți

În rândul copiilor, cariile dentare apar în mod special în zona șanțurilor și fosetelor dinților laterali. Din acest motiv, folosirea sigilanților pentru șanțuri și fosete reprezintă o modalitate sigură și eficientă în prevenirea cariilor dentare de la nivelul acestor zone sensibile. Sigilanții trebuie aplicați de către un profesionist – medicul dentist sau igienistul dentar.

Erasmus+ Programme – Strategic Partnership “Youth Community-based Oral Health Learning Model”



Com4You

Coordonatori:



Parteneri proiect:



Karolinska
Institutet



AFRA



This project was funded by European Union



Erasmus+