Dentasis
CABINET STOMATOLOGIC CLUJ

Str. Agricultorilor nr. 1, spațiul comercial nr. 8 (parter Flora Parc)
Cartier Mănăștur, Cluj-Napoca
Tel. 0740 268 335 / 0742 138 500
dentasis@yahoo.com · dentasis.ro

Norme de igienă

Recomandări pentru îngrijirea corectă a dinților și a lucrărilor protetice

Stimați pacienți, pentru a păstra o cât mai bună stare de sănătate a dinților și gingiilor dumneavoastră, v-am pregătit în rândurile de mai jos câteva recomandări privind întreținerea corectă a dinților și a lucrărilor protetice.

Cariile dentare și gingivita sunt cele mai des întâlnite afecțiuni dentare. Prima dintre acestea constă în distrugerea țesuturilor dinților, iar cea de-a doua în inflamația gingiilor, care cauzează pierderea țesuturilor de suport și, prin urmare, pierderea dinților.

Ambele sunt produsul apariției plăcii bacteriene, o peliculă de microorganisme și componente ale salivei care se formează pe suprafața dintelui. Mai mult, atunci când resturile alimentare nu sunt eliminate corect, placa bacteriană și aceste resturi se calcifică și apare tartrul, un depozit dur, mineralizat, care favorizează dezvoltarea bacteriilor.

Eliminând corect placa bacteriană, prin următoarele măsuri de igienă bucală, reduceți riscul de a face carii, parodontită și alte afecțiuni:

Recomandări

- **Periajul** dinților imediat după fiecare masă, fără a lăsa să treacă mai mult de 15 minute.
- **Alegeți** peria cea mai potrivită pentru dumneavoastră (recomandăm cele cu peri de duritate medie). După utilizare, păstrați peria curată și uscată și amintiți-vă să o schimbați atunci când perii sunt deteriorați.
- **Utilizați** o pastă cu fluor, care mărește rezistența dinților, masează ușor gingiile și, în același timp, ajută la îndepărtarea petelor.
- **Folosiți corect** periuța. Periați toate suprafețele dinților, atât fețele externe, cât și cele interne, fără a apăsa însă prea tare, lucru care poate răni gingia și afecta smaltul.
- **Pentru o bună igienă orală**, finalizați cu folosirea aței dentare sau a periuței interdentare, care permite curățarea spațiilor interdentare, eliminarea resturilor alimentare și eliminarea mecanică a plăcii bacteriene. De asemenea, este necesară folosirea apei de gură înainte și după periaj.
- **Preveniți**, în mod special la copii, un aport excesiv de dulciuri sau alimente zaharoase, acestea favorizând apariția cariilor.
- **Învățați** copiii să-și curețe dinții cu o perie mică și moale, folosind o pastă de dinți care să conțină fluor.
- **Dacă** suferiți de hipersensibilitate dentară, utilizați proteze dentare, aparate ortodontice sau sunteți fumător, nu uitați că există periuțe, paste de dinți și ape de gură special concepute pentru igiena dumneavoastră dentară. Este foarte importantă curățarea zilnică a protezelor dentare și a aparatului dumneavoastră.
- **Vizitați** medicul dentist cel puțin o dată pe an pentru un consult și o curățare orală completă. În caz de inflamații ale gingiilor, dureri sau leziuni, sângerare, răni ale cavității bucale, mobilitate a dinților sau apariția cariilor, este foarte important să mergeți la un consult.

Mijloace auxiliare de igienă dentară

Periuța de dinți

Periuța de dinți are trei părți: mâner, cap și peri. Capul periuței este segmentul în care sunt fixate firele (filamentele), grupate în smocuri. Filamentele sunt din nailon și măsoară între 10 și 12 mm lungime, iar vârful poate avea diferite grade de rotunjire, în funcție de utilizare. Periuțele se împart, după dimensiune, în mari, medii și mici, iar după duritatea perilor în moi, medii și dure. Duritatea este dată de diametrul și de lungimea filamentelor.

Este de preferat periuța cu mâner drept, cap mic și drept, fibre sintetice, vârfuri rotunjite și peri moi, pentru un acces mai bun la toate părțile dintelui și pentru prevenirea leziunilor gingivale și chiar a abraziunii dintelui. Pentru a fi eficientă, periuța trebuie să fie uscată înainte de folosire și schimbată o dată la două-trei luni sau, cel mai bine, atunci când observați că perii s-au deteriorat și au un aspect zdrențuit. Persoanele care utilizează proteze dentare parțiale mobile și dispozitive ortodontice mobile trebuie să folosească două periuțe: una pentru dinții naturali și una pentru bracketuri și alte piese metalice.

Pasta de dinți

Pasta de dinți se utilizează la periaj pentru a curăța suprafețele accesibile ale dinților. Periuța are rolul cel mai important în eliminarea plăcii bacteriene, dar pasta contribuie la acest proces prin substanțe tensioactive, spumogene și abrazive. De asemenea, pasta oferă o senzație de curățare cu ajutorul unor substanțe precum extractul de mentă – multe persoane declară că nu și-ar peria dinții în lipsa unei paste.

Unele paste conțin substanțe desensibilizante, precum fluorul, pentru a diminua sensibilitatea dinților și pentru remineralizarea acestora. Se va evita pe cât posibil înghițirea pastei de dinți (în special de către copii), deoarece poate duce la un aport excesiv de fluor, care poate fi dăunător. Există și paste care conțin agenți antibacterieni, foarte eficienți în combaterea bacteriilor orale.

Ața dentară

Ața dentară este un fir special din mai multe filamente, care se separă în contact cu suprafața dintelui. Există mai multe variante: fir, bandă, cu ceară, fără ceară, cu fluor, aromate cu mentă. Alegerea depinde de fiecare persoană: dacă dinții sunt foarte apropiați, este preferabil firul; dacă spațiul este mai mare, este mai potrivită banda sau ața de tip „floss”.

Pentru utilizare, se extrag din rolă aproximativ 60 cm de ață, care se înfășoară în jurul degetului mijlociu de la o mână, lăsând suficientă ață pentru a o susține ferm cu degetul mijlociu al celeilalte mâini. Ața se desfășoară de pe un deget și se înfășoară pe celălalt, pentru a folosi un segment nou în fiecare spațiu interdentar; se lucrează cu 3–5 cm de ață ținută întinsă, pentru a controla mișcările.

Introduceți ața între dinți cu o mișcare ușoară de zig-zag, fără a forța. Deplasați-o cu atenție în sus și în jos, astfel încât să curețe tot spațiul dintre dinți, inclusiv zona dintre dinte și gingie. Curbați ața la baza fiecărui dinte, în forma literei „C”. Nu forțați, pentru a nu vă răni. Repetați pentru toate spațiile dintre dinți, inclusiv pentru dinții din spate.

Stimulatorul interdentar

Este un vârf flexibil din cauciuc sau plastic, atașat la capătul mânerului unor periuțe de dinți. Se utilizează pentru a elimina resturile din spațiul interdentar.

Periuța interdentară

Periuța interdentară îndepărtează ușor resturile alimentare din spațiile interdentare largi, atât dintre dinții naturali, cât și dintre lucrările dentare, și ajută la igienizarea aparatelor dentare. Are două părți: mânerul și capul, partea care pătrunde între dinți și care poate avea mai multe dimensiuni.

Datorită filamentelor mici și a capului miniatural, periuța interdentară ajunge în zone în care periuța clasică nu ajunge, fiind foarte utilă și pentru igienizarea protezelor fixe. Implanturile sau aparatele ortodontice necesită un control meticulos al plăcii, mult mai ușor de realizat cu acest tip de periuță. Partea activă este în general detașabilă și vine în mai multe mărimi.

Alegeți o mărime potrivită și fixați-o pe mâner. Nu forțați niciodată periuța între dinți; trageți-o încet, îndepărtând placa și resturile alimentare. Spălați periuța cu apă în timpul și după periaj. Pe parcursul zilei, resturile alimentare sunt prinse și tasate între dinți și, lăsate acolo, pot produce carii și afecțiuni gingivale; îndepărtarea lor menține și o respirație proaspătă. Periuța interdentară poate fi folosită în orice zonă a gurii, fiind cea mai indicată pentru dinții din spate, implanturi, aparate ortodontice și coroane. Tehnica de periaj pentru aparatele ortodontice este bine să o discutați cu medicul ortodont. În principiu, se recomandă folosirea ei o dată pe zi.

Irigatorul bucal

Irigatoarele bucale sunt dispozitive conectate direct la robinet sau prevăzute cu un motor, care generează un jet de apă pulsatil, perpendicular pe axa dintelui. Astfel, marginea gingiilor este spălată și masată, iar resturile alimentare sunt îndepărtate mai ușor. Irigatorul nu înlocuiește periajul și ața dentară – îl completează.