

Dinți sănătoși

10 sfaturi pentru
„cei mici și cei mari“



Sănătate orală de la început:

- Evitați să lingeți (să curățați) suzeta și să gustați cu aceeași linguriță. Altfel riscați să transmiteți copilului **bacteriile proprii generatoare de carii**.
- Umpleți în permanență sticluța copilului cu apă sau ceai neîndulcit. Astfel evitați apariția **cariile timpurii** pe dinții de lapte.
- Vizitați medicul stomatolog de **2x pe an**. Chiar și primii dinți de lapte ai copilului trebuie controlați periodic. Astfel pot fi identificate cariile în stadiu incipient și pot fi tratate pentru a menține dinții sănătoși.



Igiena orală zilnică:

- **Periați dinții de 2x pe zi** după metoda MIE: mai întâi se periază suprafețele masticatorii, apoi suprafețele exterioare și apoi suprafețele interioare. O cantitate de pastă de dinți de mărimea unui bob de mazăre este suficientă.
- Periați încă o dată dinții copiilor zilnic **până la vârsta de 10 ani**. Până în acest moment, abilitățile copilului nu sunt suficient de bine formate pentru a curăța temeinic în întregime suprafața dinților.
- Schimbați periuța de dinți la fiecare **2-3 luni**. După boli infecțioase sau când perii periuței sunt deteriorați, înlocuirea trebuie efectuată mai devreme.
- Folosiți zilnic **ață dentară**. Astfel tartrul și resturile alimentare acumulate între dinții apropiați pot fi îndepărtate cu ușurință. Apelați la medicul stomatolog pentru a afla cum se folosește corect ața dentară.



Alimentația și activitatea cotidiană:

- Oferiți dinților **pauze**. În special gustările și băuturile frecvente, cu conținut de zahăr, sunt principalele cauze ale apariției cariilor.
- După fiecare masă, clătiți gura cu **apă**. De asemenea, guma de mestecat fără zahăr contribuie la menținerea sănătății dentare.
- Există și **gustări sănătoase și prietenoase cu dinții**: pâine integrală, lactate neîndulcite (de ex. iaurt natur sau brânzeturi), fructe proaspete, legume crude iar de băut, apă. De exemplu nucile sunt o alternativă sănătoasă la gustările dulci.

