

# Zâmbete sănătoase

Ghid complet pentru igiena  
orală și prevenția cariilor la  
copii

- ✓ Sănătatea orală și impactul său asupra stării generale de sănătate
- ✓ Igienizarea cavității bucale
- ✓ Alimentația sănătoasă, carioprotectoare
- ✓ Prevenire și profilaxie în stomatologia pentru copii
- ✓ Știați că...





**Administrația Spitalelor și Serviciilor Medicale București** prin **Direcția de Medicină Școlară**, îndrumă, coordonează și asigură personalul medical din cabinetele medicale de medicină generală și stomatologie ce funcționează în cadrul unităților de învățământ preuniversitar și universitar de stat din Municipiului București.

În cele **149 de cabinete școlare stomatologice** din sistemul de învățământ preuniversitar de stat din București, unde își desfășoară activitatea personal medical specializat (medici și asistenți medicali), **copiii beneficiază de consultații și tratamente de bază, gratuite.**

În cabinetele stomatologice școlare veți întâlni personal medical dedicat și empatic, aparatură modernă și servicii medicale care aduc zâmbete sănătoase pe chipul tuturor copiilor. Toate acestea **crează** o atmosferă caldă și prietenoasă făcând ca timpul petrecut la medic să fie unul de calitate ce se bazează pe construirea unei relații de încredere și siguranță!

Cel mai important factor în dezvoltarea sănătății este educația pentru sănătate. În acest sens, Administrația Spitalelor și Serviciilor Medicale București, are încheiate numeroase parteneriate în vederea organizării de evenimente și proiecte care au ca scop îmbunătățirea stării de sănătate a copiilor.

Anual, pe data de 20 martie, când este sărbătorită Ziua Mondială a Sănătății Orale, Direcția de Medicină Școlară prin intermediul personalului medical, dă startul campaniei de informare intitulată „**Luna sănătății orale**”, dedicată copiilor. Scopul principal al acțiunii este acela de a promova necesitatea menținerii unei igiene orale adecvate și de a preveni afecțiunile cavității bucale. În cadrul orelor de educație pentru sănătate, copiii primesc de la personalul medical specializat sfaturi privind prevenirea afecțiunilor orale, precum și informații despre factorii de risc care contribuie la producerea acestor afecțiuni. Totodată, reamintim una dintre cele mai importante campanii de promovare a sănătății orale derulată permanent de către ASSMB și anume **SIGILARE GRATUITĂ a molarului de 6 ani!**

Această campanie se desfășoară în cadrul tuturor cabinetelor stomatologice școlare din unitățile de învățământ unde studiază sau unde sunt arondați elevii cu vârsta cuprinsă între 7 și 8 ani din învățământul de stat din Municipiul București.

**Vă încurajăm să vizitați împreună cu copilul dumneavoastră cabinetul stomatologic din unitatea de învățământ în care acesta este școlarizat, în vederea programării unui consult gratuit!**

*\*În cazul în care unitatea de învățământ în care copilul este școlarizat nu dispune de cabinet stomatologic, vă puteți adresa cabinetului stomatologic unde acesta este arondat!*

*Lista unităților de învățământ cu cabinet stomatologic (inclusiv a celor arondate) este disponibilă și actualizată lunar pe site-ul [assmb.ro](http://assmb.ro), la secțiunea rețeaua școlară-cabinete! Acolo veți găsi și numerele de telefon pe care le puteți apela în vederea realizării unei programări!*



**Sănătatea orală**  
Parte din starea  
generală de  
bine

**Dinții**, atât cei de lapte cât și cei permanenți, au un rol important în masticăție. O masticăție optimă asigură o bună sănătate a tractului digestiv.

**Arcadele dentare și limba** sunt elemente esențiale în pronunțarea corectă a cuvintelor.

Dinții sănătoși și arcadele dentare armonioase contribuie la o fizionomie plăcută crescând astfel stima de sine.

Anumite anomalii dento-maxilare pot influența în mod negativ fizionomia.

Respirația pe gură este considerată un obicei vicios și este nocivă pentru întreg organismul. Astfel, aerul care pătrunde prin gură nu este filtrat așa cum se întâmplă la respirația pe nas. Prin urmare, se pot produce frecvent bronșite, iar o slabă oxigenare a creierului duce la oboseală cronică și pe cale de consecință la dificultăți de concentrare.

**Respirația orală** (pe gură), poate indica frecvent: deviații de sept, polipi sau amigdale mărite în volum.

În cavitatea bucală, în special la nivelul mucoaselor, pot fi observate semne ale unor boli generale, astfel se poate spune despre cavitatea bucală că este o oglindă a sănătății întregului organism.

Afecțiunile cavității bucale pot influența apariția unor boli cardiovasculare și a infecțiilor respiratorii.

Copilul cu multe carii netratate poate prezenta dureri persistente, infecții și, uneori, stare febrilă, masticăție dificilă, tulburări de vorbire și disconfort psihologic legat de aspectul dentar.

*Ca o concluzie: sănătatea orală este foarte importantă pentru starea generală de sănătate și menținerea unui echilibru emoțional.*



## IGIENIZAREA CAVITĂȚII BUCALE

**Igiena orală** constă în curățarea zilnică a întregii cavități bucale care se realizează cu ajutorul periei dentare, aței dentare, apei de gură și a irigatorului bucal.

**Periajul dentar:** este foarte important pentru copii să învețe prin exemplul dat de părinți.

La început, periajul trebuie văzut ca o joacă împreună cu părintele.

**Periajul dentar efectuat cu regularitate de 2 ori pe zi, dimineața și seara, timp de 2 minute, ajută la îndepărtarea plăcii bacteriene.**



### Tehnica de periaj circular:

Mișcați periuța de dinți în cercuri mici, suprapunând ușor fiecare cerc. Asigurați-vă că acoperiți întreaga suprafață a fiecărui dinte, atât pe partea exterioară, cât și pe cea interioară. Repetați mișcările circulare pentru toți dinții, atât pe arcada superioară, cât și pe cea inferioară. Nu uitați să periați și suprafețele de mestecat ale dinților și limba de la bază spre vârf.

La final, solicitați copilului să scuibe pasta de dinți și să clătească.

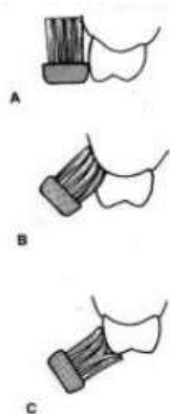
### Tehnica Ruloului:

Tehnica ruloului este o metodă de periaj recomandată pentru curățarea eficientă a dinților și a gingiilor.

Aceasta constă în mișcări circulare executate din articulația mâinii, cu periuța așezată la 45 de grade având ca direcție de mișcare de la gingie către vârful dinților.

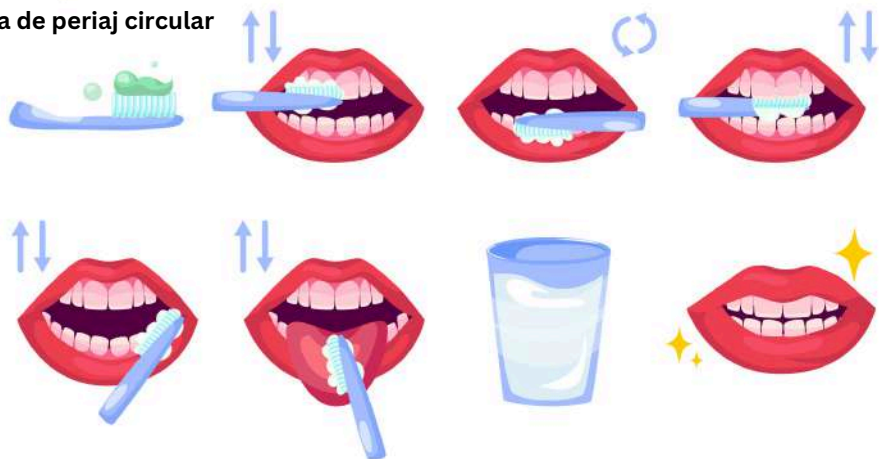
Este esențial ca periuța să fie aplicată cu o presiune ușoară pentru a preveni iritarea gingiilor și pentru a asigura o igienă orală adecvată.

Tehnica ajută la curățarea atentă a suprafeței dentare și a marginii gingivale, prevenind acumularea plăcii bacteriene. (Tehnică descrisă și pe canalul de YouTube - ASSMB)





## Tehnica de periaj circular



O periuță de dinți potrivită pentru copil nu doar că previne cariile și menține gura curată, ci îl ajută să înțeleagă importanța unei igiene orale corecte.

Alegerea între o periuță de dinți manuală și una electrică depinde de preferințele și nevoile specifice ale copilului.

Periuțele manuale sunt bune pentru a învăța controlul și tehnica de baza a periajului, fiind ușor de mânuit de micii începători.

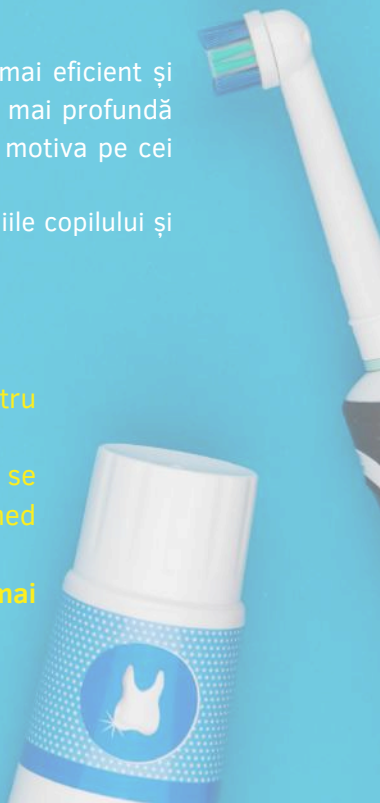
Pe de altă parte, periutele electrice pot face periajul mai eficient și mai distractiv, datorită vibrațiilor care ajută la curățarea mai profundă și a caracteristicilor precum timbre și lumini, care îi pot motiva pe cei mici să se spele pe dinți mai frecvent.

Important este să alegi o periuță care este blândă cu gingiile copilului și să te asiguri că aceasta este adecvată pentru vârsta lui.

### Sfaturi pentru îngrijirea periuței:

- Spălați bine periuța de dinți după fiecare utilizare pentru a îndepărta resturile de pastă de dinți dar și bacteriile.
- Păstrați periuța în poziție verticală, la aer, pentru a se usca. Evitați acoperirea periuței, deoarece mediul umed favorizează dezvoltarea bacteriilor.

**Periuța de dinți trebuie înlocuită la fiecare 3 luni sau mai devreme dacă se uzează!**



**Pastele de dinți** pentru copii sunt special concepute pentru a satisface nevoile specifice ale celor mici, având în vedere vârsta, dezvoltarea dentară și obiceiurile lor.

**0-3 ani:** Pentru această grupă de vârstă, se recomandă utilizarea unei paste de dinți fără fluor sau cu o concentrație foarte mică de fluor (sub 500 ppm). Copiii mici au tendința de a înghiți pasta de dinți, iar ingerarea excesivă de fluor poate duce la fluoroză dentară, o afecțiune care cauzează pete albe pe dinți.

**3-6 ani:** În această etapă, puteți trece la o pastă de dinți cu o concentrație mică de fluor (500-1000 ppm). Asigurați-vă că supravegheați copilul în timpul periajului și îl învățați să scuipe pasta de dinți.

**Peste 6 ani:** Copiii mai mari pot folosi o pastă de dinți cu o concentrație normală de fluor (1000-1500 ppm), similară cu cea pentru adulți.

Utilizați o cantitate de pastă de dinți de mărimea unui bob de mazăre.

**Ața dentară** este un instrument esențial pentru o igienă orală completă, utilizarea regulată ajutând la îndepărtarea plăcii bacteriene, a resturilor alimentare și la prevenirea apariției cariilor, a bolilor gingivale și a respirației urât mirositoare.

**Apa de gură** este un lichid antiseptic care se folosește pentru clătirea gurii, având rolul de a completa igiena orală zilnică.

**Irigatorul bucal**, cunoscut și sub numele de duș bucal sau jet dentar, este un dispozitiv de igienă orală care utilizează un jet de apă pulsatil pentru a îndepărta placa bacteriană și resturile alimentare. Este ideal pentru curățarea în jurul aparatelor dentare, unde ața dentară poate fi dificil de utilizat.



# VIZITA

## LA MEDICUL STOMATOLOG

**Prima vizită a copilului la medicul stomatolog este esențială pentru a crea o experiență pozitivă și pentru a preveni anxietatea dentară.**

Primii 4 pași importanți:

1. Crearea unei atmosfere prietenoase și liniștitoare
2. Examinarea dentară inițială
3. Educație privind igiena orală
4. Stabilirea unui plan de îngrijire și a următoarei vizite

*Control periodic la medicul stomatolog se efectuează de 2 ori pe an, pentru depistarea precoce a afecțiunilor cavității bucale în stadii incipiente, când tratamentele sunt mai puțin dureroase.*

### PROFILAXIA PRIMARĂ ÎN CABINETUL STOMATOLOGIC

- Sigilări ale dinților definitivi, în special a molarului de 6 ani;
- Periaje profesionale;
- Tratamente cu Air Flow care îndepărtează eficient, chiar și în zone greu accesibile, placa bacteriană și petele dentare. Această tehnică vine în completarea practicilor de igienă individuală;
- Fluorizări pentru creșterea rezistenței smalțului dentar;
- Detartraje cu ultrasunete;
- Depistarea obiceiurilor vicioase (sugerea degetului, respirația pe gură).



### PROFILAXIA SECUNDARĂ ÎN CABINETUL STOMATOLOGIC

- Tratamentul cariilor simple și complicate
- Corectarea obiceiurilor vicioase

“ZÂMBETUL ESTE FERICIREA CARE SE AFLĂ CHIAR SUB NASUL TĂU! “

# Alimente pentru DINȚI sănătoși,

1

## PRODUSELE LACTATE ȘI BRÂNZETURILE

Incluse în alimentația zilnică, laptele, iaurtul, cașcavalul sau brânza ajută la curățarea dinților, restabilesc mineralele cu ajutorul calciului și fosfaților și accelerează procesul refacerii smalțului dentar.



2

## FRUCTELE ȘI LEGUMELE PROASPETE

Pe lângă faptul ca fructele și legumele proaspete sunt adevărate medicamente naturale pentru organism, acestea ajută și la menținerea unui zâmbet sănătos și frumos, curățând smalțul dinților și stimulând gingiile. Exemple ar fi merele, gutuile, morcovii și țelina.

3

## VERDEȚURILE

Salata, pătrunjelul, mărarul și toate celelalte alimente verzi sunt extrem de bogate în fibre, fapt ce ajută la menținerea unei respirații proaspete. Alimentele verzi formează o barieră împotriva bacteriilor și stimulează secreția salivei, pentru o curățare eficientă a cavității orale.

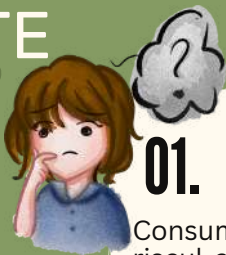
4

## PEȘTELE

Acizii grași Omega 3 și 6 sunt adevărate elixiruri pentru organism, iar împreună cu vitamina D, ajută la întărirea întregului sistem imunitar și scad semnificativ riscul apariției afecțiunilor gingivale.

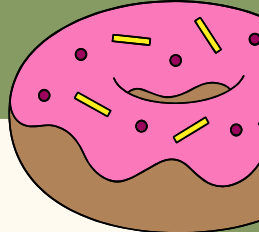


# CE ALIMENTE SĂ EVIȚI PENTRU A AVEA DINȚI SĂNĂȚOȘI?



## 01. DULCIURILE

Consumul excesiv de zahăr crește riscul apariției bolilor grave (diabet, boli de inimă, obezitate), dar și a pierderii irecuperabile a dinților. De asemenea, vâscozitatea și adeziunea unor produse zaharoase (caramel, jeleuri, rahat, alvița) favorizează în mod deosebit apariția cariei prin staționarea lor îndelungată în cavitatea bucală, îndeosebi în locurile retentive, unde autocurățirea este insuficientă.



## 02. BĂUTURILE DULCI CARBOGAZOASE

Băuturile carbogazoase au în compoziție acid fosforic și acid citric, iar consumul lor regulat afectează smalțul dinților, crescând sensibilitatea acestora la temperaturi extreme.



## 03. SNACKSURILE PROCESATE

Chipsurile sau biscuiții sărați, care se transformă rapid în zaharuri simple în gură, pot contribui la formarea plăcii bacteriene.

## 04. BOMBOANELE TARI

Acestea pot ciobi dinții dacă sunt mușcate, iar consumul prelungit crește expunerea dinților la zahăr.



Pentru dinți sănătoși, consumă apă în loc de sucuri, alimente bogate în calciu (precum lactatele) și legumele crude (cum ar fi morcovii) care ajută la curățarea naturală a dinților.

De asemenea, periajul regulat și vizitele periodice la stomatolog sunt esențiale.



# Prevenție și profilaxie

pentru afecțiunile buco-dentare

Principalele afecțiuni buco-dentare la populația tânără sunt:

- ✓ Caria dentară
- ✓ Boli ale gingiilor cum ar fi gingivita, parodontopatia
- ✓ Anomalii dento-maxilare

**PREVENȚIA ȘI PROFILAXIA** sunt esențiale pentru o stare generală bună, o sănătate orală de durată și un zâmbet frumos. Acestea presupun pe lângă educația sanitară și tratamente specifice stomatologice.

## EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE ORO-DENTARĂ

Obiceiurile corecte de igienă orală se formează din copilărie și trebuie menținute constant, având un rol esențial în menținerea sănătății generale. Educația se efectuează atât în cabinetele stomatologice școlare cât și în clasă sau acasă.

## IGIENA CAVITĂȚII BUCALE

- Tehnica de periaj trebuie să fie corectă și adaptată vârstei
- Periuța de dinți trebuie adaptată vârstei și să o schimbăm la fiecare 3 luni
- Timpul de periaj optim este de 2 minute
- Periajul trebuie făcut de cel puțin 2 ori pe zi, seara și dimineața
- Utilizarea mijloacelor complementare cum ar fi ața dentară, dușul bucal, apă de gură, periute speciale pentru purtătorii de aparate ortodontice fixe este mai mult decât benefică.

## ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ

- Mese regulate și variate, pe cât posibil cu cât mai multe alimente care protejează împotriva cariilor cum ar fi legumele și fructele;
- Evitarea gustărilor între mese;
- Cât mai puține dulciuri cu evitarea celor lipicioase (caramelle, jeleuri, acadele, etc);
- Încurajarea hidratării cu apă simplă. Sucurile carbogazoase, consumate cât mai rar și de preferat cu paiul.



## ȘTIAȚI CĂ...

- Controlul stomatologic periodic este gratuit pentru preșcolari, școlari și studenți, iar acesta se poate realiza în cadrul cabinetelor stomatologice școlare/studentești.
- Tratamentul cu Air Flow (periaj profesional) reduce disconfortul oral și crește încrederea în sine. Acest tratament este disponibil și gratuit în cabinetele stomatologice școlare.
- Cea mai puternică substanță din corpul nostru este smalțul. Este chiar mai rezistent decât oasele.
- O persoană adultă poate avea între 28 și 32 de dinți, câte 16 pe fiecare arcadă. O hemiarcadă poate cuprinde 2 incisivi, 1 canin, 2 premolari și 3 molari. Diferența dintre 28 și 32 se datorează prezenței sau absenței celor 4 molari „de mînte” din cauza evoluției anatomice sau a extracțiilor anterioare.
- Dinții conțin celule stem. Cercetătorii folosesc în prezent celule stem dentare pentru a încerca să recreeze dinții umani.
- Cea mai frecventă boală a copilăriei e caria dentară.
- Dinții sunt singurele organe din corpul uman care nu se pot auto-repara, așa că este extrem de important să aveți grijă de ei.
- Nu cantitatea de zahăr pe care o consumăm ne influențează sănătatea dinților, ci frecvența cu care acesta este consumat.
- Primul dinte definitiv care erupe în cavitatea bucală este molarul de 6 ani? Acesta nu schimbă vreun dinte de lapte și poate trece neobservat, fără ca părintele să-și dea seama că este un dinte definitiv.
- Dentiția „de lapte” are 20 de dinți.
- Nu toate persoanele au molarul de mînte. Se consideră că lipsa molarului de mînte este un semn al evoluției umane.
- Nu toate persoanele își pierd dinții „de lapte”. Uneori când nu erupe dintele permanent cel temporar rămîne pe arcadă.
- Dinții sunt unici fiecărei persoane în parte, asemeni amprentelor.
- În gură există peste 700 de specii de microbi? Unii dintre ei pot cauza carii dentare și boli ale întregului organism.
- Hidratarea corespunzătoare ajută la stimularea producției de salivă, care ajută la curățarea naturală a dinților.





# Sănătatea TA, Prioritatea NOASTRĂ!

## Regula lui 2 x 3

- **Spală-te pe dinți** de cel puțin **2 X** pe zi
- Timp de cel puțin **2 minute**
- **Vizitează** de cel puțin **2 X** pe an **medicul stomatolog**

**Medicul stomatolog** este magicianul  
**ZĂMBETELOR SĂNĂTOASE!**

Te așteptăm în cabinet!

**Controalele, consultațiile,  
tratamentele de bază și  
igienizările sunt complet  
GRATUITE!**

Pentru locații, numere de telefon  
și programări, scanați codul QR  
alăturat

**Ai grijă de sănătatea ta!**

**Cabinetul tău  
stomatologic**



Locație.....  
Dr. ....  
Tel. ....



DIRECȚIA DE MEDICINĂ ȘCOLARĂ