



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

**Cu un zâmbet  
mai aproape  
de sănătate**

**Martie 2024**

[insp.gov.ro](http://insp.gov.ro)



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII

**Cu obiceiuri  
sănătoase îți  
păstrezi  
dinții sănătoși!**

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită





Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

**”Cu un  
zâmbet mai  
aproape de  
sănătate”**

**Martie 2024**

Conform raportului realizat de Organizația Mondială a Sănătății, din 2019, cariile dentare netratate la dinții permanenți reprezintă cea mai frecventă afecțiune medicală.

Poate reprezenta o problemă atât pentru copii, cât și pentru adolescenți sau adulți.

Bolile orale, deși pot fi prevenite în mare măsură, afectează oamenii pe tot parcursul vieții lor, provocând durere sau disconfort.

Caria reprezintă distrugerea smalțului – stratul dur, extern, al dintelui. Placa, un film lipicios reprezentat de bacterii, se formează în mod constant pe dinți.

Când sunt consumate alimente care conțin zahăr, bacteriile din placă produc acizi care atacă smalțul dinților. Aderența plăcii menține acești acizi în contact cu dinții și, în timp, smalțul se poate descompune. Acesta este momentul în care se pot forma cavități.

Cavitățile sunt mai frecvente în rândul copiilor. Dar, schimbările care apar odată cu vârsta fac cavitățile carioase o problemă frecventă și pentru adulți.

Puteți ajuta la prevenirea cariilor dentare urmând aceste sfaturi:

- Spălați-vă pe dinți de două ori pe zi, dimineața și seara;
- Folosiți pastă de dinți cu fluor (utilizați concentrația de fluor și cantitatea adecvată vârstei copilului dumneavoastră);
- Periați-vă dinții minim două minute;
- Nu uitați să periați pe toate părțile dinților: interior, exterior și suprafețele pe care mestecați;
- Mesele trebuie să fie nutritive și echilibrate;
- Evitați gustările care conțin zahăr adăugat;
- Nu mâncați niciodată după ce v-ați periat dinții seara. Este foarte important să vă culcați cu gura curată.
- Vizitați medicul stomatolog de două ori pe an și întrebați-l despre metodele de prevenție.

Material suport pentru adulții care vor fi implicați în acțiuni preventive pentru copii în cadrul campaniei



insp.gov.ro



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită





Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

## Cu un zâmbet mai aproape de sănătate

Martie 2024

insp.gov.ro



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII



### 1. Periați-vă și curățați-vă zilnic:

- dinții,
- planșeul bucal,
- partea interioară a buzelor
- limba,
- interiorul obrajilor,

### 2. Pentru efectuarea igienei orale utilizați:

- periuța de dinți;
- ața dentară;
- dușul bucal.
- pasta de dinți cu fluor;
- apă de gură;

3. Folosirea gumei de mestecat nu vă asigură o bună igienă orală.

4. Spalați-vă pe dinți de cel puțin doua ori pe zi în primele 10 minute după ce terminați de mâncat.

5. Efectuați periajul dinților timp de minimum 2 minute.

6. Schimbați periuța de dinți în fiecare lună. Periuța electrică de dinți curăță mult mai eficient dinți.

7. Mergeți la medicul stomatolog pentru control la 6 luni.

8. Nu consumați frecvent dulciuri.

9. Nu fumați, deoarece fumatul poate produce boli ale dinților și gingiilor.

10. Evitați abuzul de alcool. Acesta reprezintă un factor de risc pentru afecțiunile orale, în special cancer.



# 10 Recomandări pentru sănătatea dumneavoastră orală

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită