**Recunoaşteţi afecţiunile orale**

**Placa bacteriană** este o substanță alb-gălbuie de consistență moale, care se depune pe suprafețele dure din cavitatea bucală. Ea conține bacterii ce eliberează acizi care atacă smalțul dentar.

**Tartrul dentar** este un depozit mineral-organic ce aderă la suprafața dentară fiind produs de mineralizarea plăcii bacteriene.

**Caria dentară** este o afecţiune caracterizată de distrugerea smalțului dentar determinată de aciditatea produsă de bacterii.

**O bună igienă orală presupune îndepărtarea zilnică a plăcii bacteriene și previne apariția tartrului și a cariilor dentare.**

 **Aţi putea avea carii dacă prezentaţi unul dintre următoarele semne:**

 **√ Respiraţie urât mirositoare (halenă)**

 **√ Sensibilitate dentară la alimente și lichide fierbinți, reci sau dulci**

 **√ Durere la nivelul dinților**

 **√ Modificarea culorii dintelui**

 **√ Disconfort sau durere in procesul de masticație**

 **√ Apariția unor cavități vizibile la nivelul dinților**



**Gingivita** este o inflamație a gingiilor, cauzată de obicei de o infecție bacteriană.

**Parodontită (boala parodontală)** este o gingivită netratată, care a evoluat spre o infecție și care poate distruge ţesuturile gingivale şi osoase.

**Gingivita si parodontita sunt cauze majore ale pierderii dinților la adulți.**

Distrugerile cauzate de boala parodontală sunt ireversibile şi permanente.

Boala parodontală poate avea consecinţe grave cum ar fi probleme de mestecat, vorbit şi pierderea dinţilor, cu un impact imens asupra stării de bine și calității vieții.

|  |
| --- |
| **Aţi putea suferi de afectiuni gingivale dacă prezentaţi unul din următoarele semne:****√ Gingii roşii şi inflamate care sângerează uşor****√ Gingii îndepărtate de dinţi** **√ Respiraţie urât mirositoare****√ Puroi între dinţi şi gingii****√ Dinţi care cad sau sunt mobili** |

**Afecțiunile cavității bucale în timpul sarcinii**

**În timpul sarcinii,** datorită creșterii nivelelor plasmatice hormonale, **crește riscul** apariției unor **afecțiuni orale** precum:

**Caria dentară** - se datorează atât creșterii acidității din cavitatea bucală cât și unei diete bogate în carbohidrați

**Gingivita -** Aproximativ **60-75%** dintre femeile însărcinate **prezintă gingivită**.

**Parodontita** - Unele studii au arătat o legătură între parodontita din timpul sarcinii și greutatea mică la naștere, preeclampsie, diabet zaharat gestațional.

****

**Recomandări pentru perioada sarcinii:**

**√ Mențineți o bună igienă orală zilnică**

**√ Alegeți o dietă bogată în fructe, legume, cereale integrale, produse lactate**

**√Consumați mai puține alimente bogate în zahăr și mai puține băuturi înduclite**

**√Beți apă pe parcursul zilei**

**√Vizitați medicul dentist pentru consult de specialitate și periaj profesional**

**Factori de risc pentru afecțiuni ale cavității bucale**

**IGIENA ORALĂ DEFICITARĂ**şi lipsa vizitelor regulate la medicul dentist se asociază cu afecţiuni gingivale şi carii dentare.

**DIETA**bogată în zahăr şi grăsimi şi săracă în fibre, vitamine şi minerale esenţiale se asociază cu carii dentare şi pierderea prematură a dinţilor.

**TB latentă**

Germenii sunt prezenți, dar TB nu este manifestă

Nu se poate transmite de la o persoană la alta

Poate avansa la forma activă a bolii

**Boala TB**

TB este activă

Simptomatologia este prezentă

Se poate răspândi de la o persoană la alta

Poate cauza deces în lipsa tratamentului

**FUMATUL** este implicat în numeroase afecţiuni incluzând cancerul oro-faringian, afecţiuni periodontale şi a altor ţesuturi din cavitatea bucală, pierderea dinţilor.

**CONSUMUL EXCESIV DE ALCOOL**creşte riscul apariţiei cancerului cavităţii bucale.



**Faceţi o schimbare în bine!**

**Aveți mai multă grijă de dantură dvs. în timpul sarcinii !**

**Îngrijire orală corectă pentru copii**

Obiceiurile sănătoase de igienă orală încep de timpuriu. Mergeţi cu copilul la dentist chiar de la apariţia primului dinte şi nu mai târziu de a împlini copilul un an.

|  |
| --- |
| **√ Curăţaţi gura bebeluşului dvs din primele zile după naştere prin ștergerea gingiilor cu un tifon umed curat sau prosop****√ Puneți doar lapte sau apă în biberon,evitați lichidele îndulcite, sucul de fructe sau băuturile răcoritoare****√ Nu lăsaţi bebeluşul să adoarmă cu biberonul în gură.****√ Nu îmbibați suzeta copilului în zahăr sau miere.****√ Încurajaţi copilul să bea din cană începând cu vârsta de un an****√ Periați ușor , de 2 ori pe zi dinții copilului, încă de la apariția dentiției și până la vârsta de 3 ani, folosind o cantitate mică de pastă dinți cu fluor ( de mărimea unui bob de orez)****√ Dacă copilul are între trei şi şase ani, utilizați o cantitate de pastă de dinţi cu fluor de mărimea unui bob de mazăre și periați-i dinții de 2 ori /zi****√ Nu utilizaţi suzeta după ce copilul a împlinit doi ani şi jumătate****√ Descurajaţi suptul degetelor****√ Stabiliţi obiceiuri alimentare sănătoase încă de la o vârstă mică, limitând cantitatea şi frecvenţa gustărilor dulci.** |

**Aveţi mai multă grijă în timpul sarcinii**

|  |
| --- |
| **Igiena orală corectă în timpul sarcinii** **√ Spălaţi-vă pe dinţi câte două minute, de două ori de zi, folosind o periuţă de dinţi cu perie moale**  **√ Utilizați ața dentară zilnic****√ Clătiţi-vă zilnic gura cu o apă de gură sau mestecaţi o gumă fără zahăr după masă sau gustări, dacă nu aveţi posibilitatea pe moment să vă spălaţi pe dinţi** **√ Alegeți alimente bogate în fibre și reduceţi consumul de alimente şi băuturi bogate în zahăr** **√ Alegeți să consumați legume și fructe crude****√ Renunţaţi la fumat****√ Vizitaţi cu regularitate medicul dentist pentru control profesional și anuntați medicul stomatolog dacă sunteți însărcinată** |

**MATERIAL REALIZAT ÎN CADRUL SUBPROGRAMULUI DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII ȘI EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE AL MINISTERULUI SĂNĂTĂȚII - PENTRU DISTRIBUȚIE GRATUITĂ**

 

 MINISTERUL SĂNĂTĂȚII INSTITUTUL NAȚIONAL

 DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL REGIONAL

DE SĂNĂTATE PUBLICĂ IAȘI

**ZIUA MONDIALĂ A SĂNĂTĂȚII ORALE**

**SPUNE Aaa!**

**ACȚIONEAZĂ ACUM PENTRU SĂNĂTATEA TA ORALĂ!**

**Îngrijește-ți dantura!**

****

**Gravidele au risc crescut de apariție a cariilor dentare și a gingivitei de sarcină !**

**20 martie 2019**