



Dr. Ana Bucur
Specialist Ortodont



GHIDUL ZÂMBETELOR SĂNĂTOASE

pentru Copii și Părinți

editia 2 - 2024

DR. ANA BUCUR



**Un ghid educativ și
interactiv pentru părinți și
copii, care va ajuta la
dezvoltarea obiceiurilor
sănătoase de igienă orală
de la o vârstă fragedă și să
la păstrarea zâmbetului
sănătos, pe termen lung.**

CUPRINS

1

CAPITOLUL 1 - INTRODUCERE

1.1 Date statistice în România și la Nivel Global.....	1
1.2 Introducere și importanța igienei orale la copii.....	3
1.3 Anatomia dinților de lapte, vârsta de erupție.....	4
1.4 Erupția primilor dinți. Cum se întâmplă? Cum putem ajuta copilul?.....	6
1.5 Anatomia dinților permanenți, vârsta și ordine de erupție.....	7
1.6 De ce sănătatea orală este atât de importantă în dezvoltarea și creșterea copiilor.....	8
1.7 Glosar stomatologic.....	10

2

CAPITOLUL 2 - SARCINA - GHID COMPLET PENTRU VIITOARELE MĂMICI

2.1 Pregătirea danturii mamei pentru sarcină.....	12
2.2 Dinții sănătoși ai copilului tău încep dinainte de naștere: Importanța alimentației mamei în timpul sarcinii pentru sănătatea orală a copilului.....	13
2.3 Îngrijirea dentară în timpul sarcinii pentru asigurarea unei dezvoltări sănătoase a copilului.....	15
2.4 Tratamentele dentare în timpul sarcinii.....	16
2.5 Fumatul și consumul de alcool în timpul sarcinii și efectele asupra sănătății dentare a copilului în dezvoltare.....	20
2.6 Vărsături frecvente în timpul sarcinii, impactul negativ asupra sănătății dentare. Recomandări pentru o igienă dentară adecvată.....	22
2.7 Dezvoltarea dinților temporari și permanenți intrauterin și după naștere.....	23

3

CAPITOLUL 3. INSTRUCȚIUNI PENTRU ÎNGRIJIREA DINȚILOR COPIILOR

3.1 Instrucțiuni detaliate pentru îngrijirea zilnică a dinților.....	24
3.2 Periajul dinților și importanța acestuia.....	26
3.2.1 Cum alegi periuța de dinți potrivită.....	26
3.2.2 Cantitatea corectă de pastă de dinți.....	28
3.2.3 Igienă orală în funcție de vârstă.....	28
3.2.4 Durata periajului.....	33
3.2.5 Utilizarea aței dentare și a periuței interdentare în funcție de vârsta copilului.....	34
3.2.6 Cum alegi pastă de dinți adecvată pentru copii.....	35
3.2.7 Când trebuie să vii la dentist cu copilul.....	38
3.2.8 Cum ajuți copilul să scape de frica de dentist.....	39
3.2.9 De ce e important să vizitezi dentistul cu cel mic.....	40

CUPRINS

4

CAPITOLUL 4 - DIETA ȘI OBICEIURI ALIMENTARE PENTRU SĂNĂTATEA ORALĂ A COPIILOR

4.1 Alimentele și băuturile care pot contribui la sănătatea dinților și cele care trebuie evitate.....	43
4.2 Modalități de a reduce consumul de zahăr și de a promova obiceiuri alimentare sănătoase pentru dinți puternici.....	45
4.3 Sigilarea dentară și fluorizarea pentru prevenirea cariilor.....	46

5

CAPITOLUL 5 - SFATURI PENTRU A PROMOVA O IGIENĂ ORALĂ ADECVATĂ LA COPII

5.1 Strategii pentru motivarea copiilor să își îngrijească dinții.....	48
5.2 Cum să transformi igiena orală într-o activitate distractivă și plăcută.....	49
5.3 Obiceiurile de igienă orală prin recompense și jocuri, adaptate pentru fiecare grupă de vârstă.....	50
5.4 Sfaturi despre cum să evite rănirea dinților în timpul activităților sportive și jocurilor pentru fiecare grupă de vârstă.....	52
5.5 Adrese utile pentru informații și surse de încredere legate de sănătatea orală a copiilor.....	53
5.6 Materiale online către desene animate motivaționale și alte materiale interactive care să îi inspire pe copii să își îngrijească dinții.....	54
5.7 Materiale pentru colorat și activități artistice.....	55

6

CAPITOLUL 6 - ACTIVITĂȚI EDUCATIVE INTERACTIVE LEGATE DE SĂNĂTATEA ORALĂ A COPIILOR

6.1 Povestiri motivaționale pentru a ajuta copiii să își dezvolte obiceiuri sănătoase de igienă orală.....	67
6.2 Ghicitori motivaționale pentru a ajuta copiii să își dezvolte obiceiuri sănătoase de igienă orală.....	72
6.3. Activități educative interactive.....	72
6.4 Grafic de urmărire a igienei orale.....	76
6.5 Cupoane de recompensă.....	78
6.6 Jocuri și concursuri interactive, legate de sănătatea orală, pe care părinții le pot juca cu copiii lor.....	80

CUPRINS

7

CAPITOLUL 7 - Ortodonția interceptivă

7.1 Importanța dar și consecințele alimentației (prea îndelungate) la sân.....	82
7.2 Obiceiurile vicioase ale copiilor, impactul asupra dezvoltării maxilarelor, poziției dinților și mușcăturii.....	84
7.3 Suptul suzetei, vârsta maxima de folosire a suzetei, consecințele folosirii îndelungate, sfaturi pentru renunțarea folosirii suzetei.....	85
7.4 Respirația orală și mixtă și consecințele pe care le pot avea asupra dezvoltării copiilor, cauze.....	88
7.5 Limba: poziție corectă și incorectă, consecințe, cauze.....	91
7.6 De ce este importantă ortodonția pentru copii?.....	92

8

CAPITOLUL 8 - JOCURI INTERACTIVE ȘI POVEȘTI ZÂMBITOARE

8.1 Quiz Familiar de igienă orală.....	94
8.2 Jocuri interactive pentru a testa cunoștințele părinților și ale copiilor despre igiena orală și sănătatea dentară.....	96
8.3 Jocul cu identificarea alimentelor sănătoase pentru dinți.....	98
8.4 Povestirea: "Aventurile Zâmbetului Strălucitor".....	99
8.5 Joc: Cine este Eroul Dinților?.....	101
8.6 Jocul "Labirintul Dentar".....	103

9

CAPITOLUL 9 - SCURTĂ PREZENTARE A MODULUI ÎN CARE PĂRINȚII POT GESTIONA DIVERSE SITUAȚII DE URGENȚĂ DENTARĂ

9.1 Traumatismul unui dinte de lapte.....	105
9.2 Avulsia (dinte căzut din os) unui dinte permanent.....	107
9.3 Lovirea dinților în timpul sportului.....	108
9.4 Gingivita și sângerarea gingiilor.....	109
9.5 Durerea dentară.....	111
9.6 Abcesul dentar și fistula.....	113
9.7 Ce faceți după un tratament dentar la copii.....	116
9.8 Caria de biberon / early childhood caries.....	119
9.9 Molarii de minte. Simptome la erupție. Cum sa eviti complicațiile erupției. Când se extrag?.....	121
9.10 Radiografiile dentare, tipuri, utilitate, radiații la care ne expun.....	122

10

ÎNCHEIERE

1. INTRODUCERE

1.1. Date statistice în România și la Nivel Global

- ✓ Mai mult de jumătate dintre copiii cu vârsta cuprinsă între 6 și 8 ani au avut o carie la cel puțin unul dintre dinții de lapte (primari).
 - ✓ Mai mult de jumătate dintre adolescenții cu vârsta cuprinsă între 12 și 19 ani au avut o carie la cel puțin unul dintre dinții permanenți.
 - ✓ Copiii cu vârsta cuprinsă între 5 și 19 ani din familii cu venituri mici sunt de două ori mai probabil (25%) să aibă carii, comparativ cu copiii din gospodăriile cu venituri mai mari (11%). Până la vârsta de 8 ani, peste jumătate dintre copii (52%) au avut o carie la dinții lor primari (de lapte).
 - ✓ Copiii din familii cu venituri mici au de două ori mai multe șanse de a avea carii decât copiii din familii cu venituri mai mari.
- 1 din 4 adulți cu vârsta cuprinsă între 20 și 64 de ani are în prezent carii.**



Afecțiunile cavității bucale afectează oamenii pe tot parcursul vieții, deși în mare parte pot fi prevenite și pot fi tratate în stadii incipiente.

În România, în ultimii ani s-a constatat creșterea incidenței tuturor afecțiunilor oro-dentare ca urmare a însușirii unor practici dăunătoare în modul de viață (o alimentație nesănătoasă bogată în zahăr, consumul de tutun sub orice formă și consumul în exces de alcool), neglijării din diverse motive a cavității orale, consumului mare de produse rafinate, lipsei de adresabilitate și în special de accesibilitate la asistența preventivă de medicină dentară a pacienților.

Caria dentară reprezintă cea mai răspândită boală netransmisibilă și se corelează la copii cu modele de creștere nefavorabile, reprezentând și o cauză frecventă de absență de la școală sau de la muncă. Cariile dentare, asociate direct consumului de zahăr, în general unui stil de viață nesănătos (alimente și băuturi îndulcite sau acide), dar și unei igiene orale deficitare, pot fi prevenite în mare măsură prin intervenții individuale simple, cu costuri reduse, în timp ce tratamentul este costisitor și este adesea indisponibil în cele mai multe țări (în mare măsură și în România).

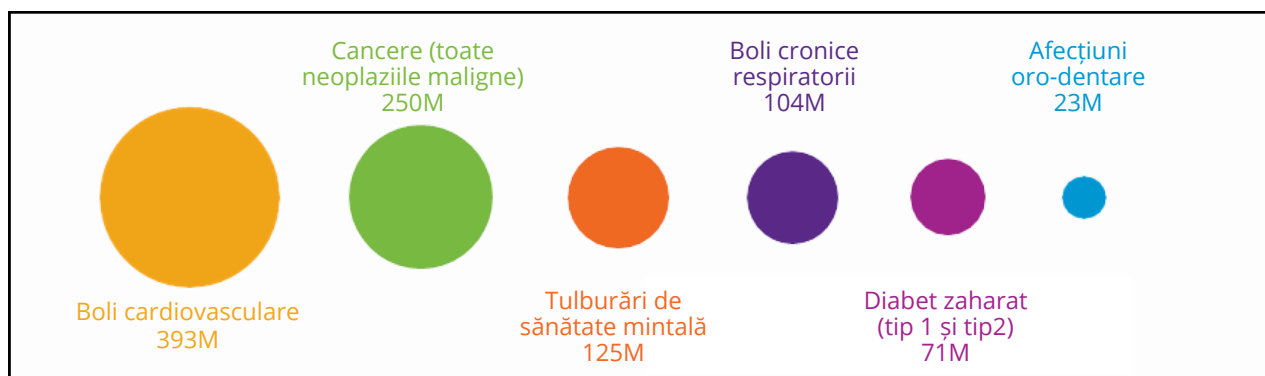


Fig.1. Principalele boli netransmisibile în regiunea OMS, 2019

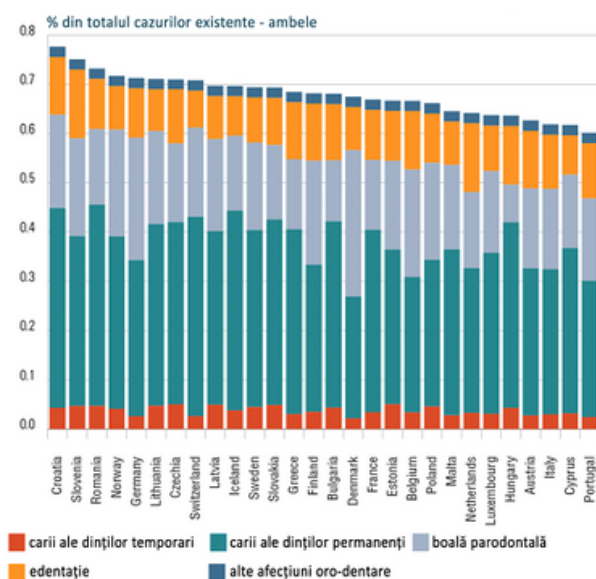


Fig.2. Prevalența afecțiunilor oro-dentare în Europa, 2019

Populația globală a crescut cu 45% între 1990 și 2019. În același timp, prevalența globală estimată standardizată în funcție de vârstă a bolilor orale a crescut cu 3,2%, rezultând o creștere cu 50% a numărului estimat de cazuri, ceea ce reprezintă aproximativ 1 miliard de cazuri suplimentare.

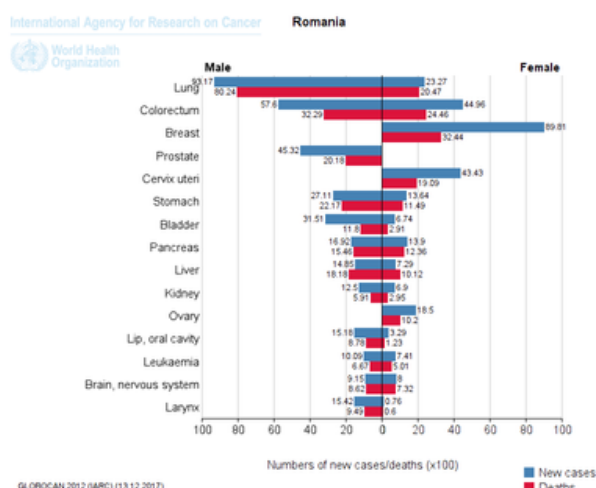


Fig. 3. Ratele de incidență și mortalitate prin cele mai frecvente forme de cancer, în România

Cancerul oral este al optulea cel mai frecvent cancer la nivel mondial. În UE, cancerul de buze și cavitatea bucală este al 12-lea cel mai frecvent cancer la bărbați. În România, se înregistrează mai multe cazuri noi prin cancerul de buze și cavitatea orală, dar și decese.

1.2. Importanța igienei orale la copii

Dragi părinți,

În fiecare dimineață, când priviți în ochii curioși ai copiilor voștri, vedeți scânteia aceea magică, acea bucurie pură care vă umple inimile de fericire. Cu fiecare zâmbet, vă simțiți împliniți și sunteți mândri să fiți alături de acești mici călători ai vieții.

Știm că pentru voi, sănătatea și fericirea copiilor voștri sunt priorități absolute. Vreți să le oferiți cele mai bune șanse în viață, iar acum aveți ocazia de a face un pas extraordinar către o viață sănătoasă și plină de bucurii pentru micuții voștri.

"Ghidul zâmbetelor sănătoase" este mult mai mult decât un ghid obișnuit. Este o călătorie plină de iubire și grijă, ce are scopul de a transforma zâmbetele inocente ale copiilor voștri în zâmbete sănătoase și strălucitoare pentru întreaga lor viață.

Ghidul este alcătuit cu dragoste și dedicare și în fiecare pagină, veți găsi sfaturi prețioase și informații fundamentale pentru a vă ghida în asigurarea unei igiene orale optime pentru cei mici. De la primii dințișori până la adolescență, veți descoperi cum să îi învățați pe copiii voștri să aibă grijă de sănătatea lor orală într-un mod distractiv și interactiv.

Împreună, putem crea un viitor strălucitor pentru copiii voștri, în care sănătatea lor orală să fie un fundament solid pentru succesul și fericirea lor. Acest ghid este un dar de iubire pentru copiii voștri, o investiție în sănătatea lor și o cale de a le oferi tot sprijinul de care au nevoie pentru a zâmbi cu bucurie și încredere în fiecare zi.

Vă invităm să vă alăturați acestei frumoase călătorii, să descoperiți împreună magia unor zâmbete strălucitoare și să deveniți părtași ai unei generații de copii sănătoși și fericiți.

Cu dragoste și grijă,
Dr. Ana Bucur



DR. ANA BUCUR
MEDIC SPECIALIST ORTODONT

1.3. Anatomia dinților de lapte, varsta de erupție



Dinții de lapte, cunoscuți și sub numele de dinți temporari sau dinți decidui, sunt primii dinți care apar la copii și joacă un rol important în procesul de creștere și dezvoltare a copilului. Dinții de lapte sunt 20 la număr și se dezvoltă în gură până la vârsta de aproximativ 2-3 ani.

Iată o prezentare a dinților de lapte și a etapelor lor de dezvoltare:

1

Incisivi centrali - Copiii au 4 incisivi centrali în partea de sus și 4 în partea de jos. Acești dinți ies primii și apar, de obicei, în jurul vârstei de 6-10 luni. Cei din partea de jos sunt, adesea, primii care apar.

2

Incisivii laterali - După ce incisivii centrali apar, urmează incisivii laterali. Acești 4 dinți apar de obicei în jurul vârstei de 9-13 luni.

3

Caninii - Sunt cunoscuți și sub numele de "colți". Copiii au 2 canini în partea de sus și 2 în partea de jos. Acești dinți erup în jurul vârstei de 16-20 luni.

4

Primii molari - Primii molari sunt cei mai mari dinți de lapte și apar în spatele caninilor. Copiii au 2 primi molari în partea de sus și 2 în partea de jos. Acești dinți apar de obicei în jurul vârstei de 12-18 luni.

5

Molarii doi - Al doilea molar este ultimul dintre dinții de lapte care apare. Copiii au 2 molari doi în partea de sus și 2 în partea de jos. Acești molari apar în jurul vârstei de 23-31 luni.

Dacă te confrunți cu o astfel de situație, este foarte important să iei măsurile potrivite. Dat fiind că bebelușul tău trece prin diferite simptome, în timpul erupției dentare, și poate să aibă gingii dureroase, sensibile, este important să îi acorzi atenție și îngrijire.

Prin frecarea ușoară a gingiilor bebelușului, cu degetul curat, o linguriță rece sau un tampon de tifon umed, sau chiar și un prosop umed rece pe care cel mic să îl strângă între gingii, îl poate ajuta pe micuț să se liniștească. Utilizarea unei jucării speciale pentru dentiție, din silicon, pe care copilul să o poată mesteca, poate să fie de folos.

Există, pe piață, anumite geluri din ingrediente naturale, special destinate calmării durerilor cauzate de erupția dentară la bebeluși. Acestea au un efect benefic asupra gingiilor și mucoaselor iritate.



Dinții de lapte au un rol foarte important pentru sănătatea fizică a copiilor, dar și pentru dezvoltarea lor armonioasă la nivel emoțional și mental. Concret, iată care sunt principalele funcții ale dentiției temporare și de ce îngrijirea ei corectă este esențială:

- ✓ asigura masticția corectă - copiii au nevoie de o alimentație variată, care să includă fructe și legume proaspete; pentru că ei să le poată consuma cu plăcere, este nevoie de dinți sănătoși; dinții de lapte asigura o masticție corectă, ceea ce are un impact major asupra calității digestiei și absorbției nutrienților necesari creșterii; afecțiunile dinților de lapte duc la dureri și la evitarea mestecatului în zona respectivă;
- ✓ asigura vorbirea clară - copii care își pierd dinții de lapte prea devreme pot dezvolta probleme de vorbire; pot exista dificultăți în învățarea pronunției corecte a cuvintelor;
- ✓ ajută la poziționarea corectă a dinților permanenți - dinții definitivi se dezvoltă în gingii, iar cei temporari mențin spațiul pe arcadă pentru momentul în care aceștia vor erupe; dacă dinții de lapte sunt pierduți prematur, ei au tendința de a se apropia unul de altul, ceea ce poate afecta dezvoltarea armonioasă a dentiției permanente;
- ✓ contribuie la buna dezvoltare a maxilarelor - dinții de lapte au un rol important în formarea și dezvoltarea corectă a oaselor maxilarelor, dar și a musculaturii faciale.



Dinții de lapte sunt esențiali pentru copii, deoarece îi ajută să mestече alimentele, să învețe să vorbească corect și să dezvolte o bună igienă orală. Este important să aveți grijă de dinții de lapte, deoarece aceștia vor rămâne în gură până la vârsta de aproximativ 6-12 ani, când încep să cadă natural pentru a face loc dinților permanenți.

Dinții de lapte trebuie protejați de carii și alte afecțiuni pentru a asigura o dezvoltare dentară sănătoasă și pentru a preveni complicațiile pe termen lung. Așadar, promovarea unei igiene orale adecvate și vizitele regulate la dentist sunt esențiale pentru menținerea sănătății dentare a copilului dumneavoastră.

1.4. Erupția primilor dinți. Cum se întâmplă? Cum putem ajuta copilul?

Erupția primilor dinți poate crea disconfort bebelușului, pentru că pot să apară inflamări ale gingiei și hipersalivație. Totodată, copilul poate resimți dureri la nivelul gingiilor, ceea ce îi va afecta starea generală: va fi mai agitat, nu va avea poftă de mâncare, nu se va odihni. Pot să apară chiar și dureri abdominale, tuse, febră și diaree.

Semnele și simptomele sistemice și locale atribuite pot să includă:



febră



diaree



rinoree



hipersalivație



înroșirea
feței



tulburări
de somn



plâns,
agitație



iritabilitate
generală



pierderea poftei
de mâncare



inflamația gingiei înainte
de erupția dentară



1.5. Anatomia dinților permanenți, vârsta și ordinea de erupție

Anatomia dinților permanenți este importantă deoarece acești dinți înlocuiesc dinții de lapte și sunt menținuți pe toată durata vieții. Copiii au, în total, 32 de dinți permanenți care se dezvoltă pe parcursul copilăriei și adolescenței. Acești dinți sunt împărțiți în următoarele categorii:

1

Incisivii - Copiii au 8 incisivi permanenți, 4 în partea de sus și 4 în partea de jos. Acești dinți înlocuiesc incisivii centrali și laterali de lapte. Incisivii permanenți apar în jurul vârstei de 6-8 ani și îi vor însoți pe copii pe parcursul vieții lor.

2

Caninii - Caninii permanenți sunt cunoscuți și sub numele de "colți". Copiii au 4 canini permanenți, 2 în partea de sus și 2 în partea de jos. Acești dinți înlocuiesc caninii de lapte și erup în jurul vârstei de 9-12 ani.

3

Premolarii - Copiii au 8 premolari permanenți, 4 în partea de sus și 4 în partea de jos. Acești dinți înlocuiesc primii molari de lapte și erup în jurul vârstei de 10-12 ani.

4

Molarii 1 - Sau "măselele de 6 ani", sunt dinții permanenți care trebuie să apară în spatele dinților de lapte.

5

Molarii 2 - Copiii au 4, 2 în partea de sus și 2 în partea de jos. Acești dinți erup începând cu vârsta de 12 ani.

6

Molarii de minte - Copiii au 4 molari de minte, 2 în partea de sus și 2 în partea de jos. Acești dinți erup începând cu vârsta de 16-17 ani.





1.6. De ce sănătatea orală este atât de importantă în dezvoltarea și creșterea copiilor?

Sănătatea orală este o componentă esențială a stării generale de bine a copiilor și joacă un rol crucial în dezvoltarea și creșterea lor. Deși poate părea o preocupare minoră, sănătatea orală are un impact profund asupra sănătății generale, nutriției, dezvoltării fizice și chiar a încrederii în sine a copiilor.

Dar care este rolul dinților în viața noastră? Și de ce trebuie să-i îngrijim?

01



Fundamentul pentru o dantură sănătoasă: De la apariția primilor dințișori, sănătatea orală este esențială pentru a asigura o dantură sănătoasă și rezistentă. Îngrijirea corespunzătoare a dinților începe încă din copilărie și creează baza pentru un zâmbet strălucitor și durabil pe termen lung.

02



Nutriție și digestie: Dantura joacă un rol important în procesul de masticare și digestie a alimentelor. Dacă copiii au dinți sănătoși, pot mânca corect și beneficia de nutrienții esențiali pentru dezvoltarea lor adecvată.

03



Prevenirea cariilor dentare: Cariile dentare sunt una dintre cele mai comune afecțiuni orale întâlnite la copii. Îngrijirea adecvată a dinților, inclusiv periajul și utilizarea aței dentare, ajută la prevenirea cariilor și protejează dinții de daunele cauzate de bacteriile orale.

04



Impact asupra sănătății generale: Sănătatea orală precară poate afecta negativ starea generală de sănătate a copiilor. Infecțiile gingivale și bolile dentare netratate pot avea repercusiuni asupra sistemului imunitar, afectând rezistența organismului la boli.

05



Încredere și dezvoltare socială: Copiii care au o dantură sănătoasă și un zâmbet strălucitor au tendința să aibă o încredere mai mare în sine și o mai bună dezvoltare socială. Un zâmbet sănătos îi ajută să se simtă mai confortabil în interacțiunile cu alți copii și să se bucure de experiențele sociale.

06



Prevenirea problemelor dentare pe termen lung: Îngrijirea corectă a dinților în copilărie contribuie la prevenirea unor probleme dentare majore pe termen lung, cum ar fi malocluziile și alinierea dentară necorespunzătoare.

07



Învățarea și performanțele școlare: Durerile dentare netratate pot afecta concentrația și performanțele școlare ale copiilor. O dantură sănătoasă și lipsită de durere le permite să se concentreze mai bine în timpul școlii și să învețe cu mai multă ușurință.

08



Învățarea obiceiurilor sănătoase: Încurajând copiii să aibă grijă de igiena orală, îi învățăm să prețuiască sănătatea lor și să adopte obiceiuri sănătoase care îi vor însoți pe tot parcursul vieții.



Prin promovarea unei igiene orale corespunzătoare încă de la o vârstă fragedă, ne asigurăm că copiii noștri au cele mai bune șanse de a crește sănătoși, fericiți și cu un zâmbet strălucitor. Înțelegând importanța sănătății orale în dezvoltarea și creșterea lor, putem fi părtași la construirea unui viitor strălucit pentru copiii noștri, în care sănătatea lor să fie întotdeauna o prioritate de prim rang.

1.7. Glosar stomatologic

- 1 **Carii dentare:** Afectarea dinților cauzată de bacterii care descompun zahărul și produc acizi care atacă smalțul dentar.
- 2 **Smalt dentar:** Stratul exterior al dintelui, care îl protejează împotriva deteriorării și descompunerii.
- 3 **Gingii:** Țesutul moale și roz care acoperă baza dinților și osul maxilarului.
- 4 **Placa dentară:** Stratul lipicios de bacterii care se formează pe dinți și pe gingii și care poate provoca carii și inflamație gingivală.
- 5 **Tartru:** Depuneri de placa dentară care s-au întărit și care pot irita gingiile și favoriza formarea cariilor și inflamația gingiilor (gingivita).
- 6 **Fluor:** Un mineral care ajută la prevenirea cariilor dentare prin întărirea smalțului dentar.
- 7 **Sigilare dentară:** O substanță protectoare aplicată pe suprafața dintelui pentru a preveni formarea cariilor.
- 8 **Ață dentară:** O bucățică de material subțire special folosită pentru a curăța spațiile dintre dinți.
- 9 **Dinți de lapte:** Primul set de dinți al copiilor, care încep să apară în jurul vârstei de 6 luni și cad în mod natural în jurul vârstei de 6-12 ani.
- 10 **Dinții permanenți:** Dinții care înlocuiesc dinții de lapte și rămân în cavitatea orală pentru restul vieții.
- 11 **Radiografie dentară:** Imagini ale dinților și structurilor orale care ajută medicul stomatolog să identifice problemele dentare invizibile cu ochiul liber.



- 12 Obiceiuri orale sănătoase:** Practici regulate și corecte de îngrijire, cum ar fi periajul de două ori pe zi și utilizarea aței dentare, pentru menținerea sănătății orale.
- 13 Fluorurare:** Procedura prin care se aplică un gel sau un lac cu fluor pe dinți pentru a întări smalțul și a preveni cariile.
- 14 Inflamația gingivală - (Gingivita):** Gingiile inflamate și sensibile, cauzate de placa dentară și tartru acumulate în jurul lor.
- 15 Obiceiuri parafuncționale:** Obiceiuri nedorite, cum ar fi suptul degetului, suieratul sau mestecatul de obiecte care pot afecta sănătatea orală
- 16 Malocluzie:** Diferențe în modul în care dinții de sus și de jos se întâlnesc atunci când se închide gura, pot cauza probleme de vorbire și de mușcătură.
- 17 Periaj circular:** Tehnica de periaj care implică mișcări circulare pe toate suprafețele dinților și gingiilor.
- 18 Periaj vertical:** Tehnica de periaj care implică mișcări verticale de sus în jos pentru curățarea dinților și gingiilor.
- 19 Periaj orizontal:** Tehnica de periaj care implică mișcări orizontale de la gingii la vârful dinților.
- 20 Abces dentar:** Infecție a rădăcinii unui dinte, care poate provoca umflături, durere și sensibilitate.
- 21 Anestezie locală:** Administrarea unui medicament care blochează temporar senzația într-o anumită zonă a gurii pentru a efectua tratamente fără durere.
- 22 Aparat dentar fix:** Dispozitiv ortodontic fixat pe dinți, care poate fi format din brackets, arcuri și alte componente, utilizat pentru a corecta alinierea dinților.
- 23 Aparat dentar mobil:** Dispozitiv ortodontic care poate fi scos și pus din gură, utilizat în special la copii pentru corectarea problemelor ortodontice minore.
- 24 Ortodonție interceptivă:** Tratament ortodontic efectuat în timpul perioadei de creștere pentru a corecta problemele dentare înainte ca acestea să devină mai grave.



2. SARCINA

GHID COMPLET PENTRU VIITOARELE MĂMICI



2.1. Pregătirea danturii mamei pentru sarcină

Sarcina (perioada intrauterina) este perioada crucială pentru sănătatea orală a copilului în dezvoltare. Iată câteva recomandări pentru pregătirea danturii înainte de sarcină:

- ✓ **Programați o consultație stomatologică înainte de a rămâne însărcinată:** O vizită la medicul stomatolog înainte de a concepe este esențială pentru evaluarea sănătății dentare și identificarea eventualelor probleme existente. Orice tratament necesar poate fi efectuat în această perioadă pentru a evita complicații ulterioare.
- ✓ **Efectuați o igienizare profesională:** Detartrajul și igienizarea profesională vă vor ajuta să eliminați placa bacteriană și tartrul de pe dinți și din zonele inaccesibile. Astfel, veți preveni apariția cariilor și a altor afecțiuni gingivale.
- ✓ **Rezolvați problemele dentare existente:** Dacă aveți carii, plombe deteriorate sau alte probleme dentare, este important să le rezolvați înainte de a rămâne însărcinată. Tratamentele stomatologice necesare pot fi mai dificil de efectuat în timpul sarcinii, așa că este mai bine să le tratați în prealabil.
- ✓ **Educați-vă în privința igienei orale corecte:** Învățați tehnicile corecte de periaj și utilizarea aței dentare. Adoptarea unei igiene dentare adecvate vă va ajuta să mențineți sănătatea cavității bucale și în timpul sarcinii.
- ✓ **Urmați o dietă echilibrată:** O alimentație sănătoasă și bogată în nutrienți esențiali, cum ar fi calciul și vitamina D, va susține sănătatea oaselor și a dinților. Consumul de produse lactate, fructe și legume proaspete va contribui la prevenirea problemelor dentare.
- ✓ **Renunțați la obiceiurile nesănătoase:** Dacă fumați sau consumați alcool, este important să renunțați la aceste obiceiuri înainte de a rămâne însărcinată. Fumatul și alcoolul pot afecta sănătatea dentară și pot avea efecte negative asupra dezvoltării copilului.

✓ **Controlați stresul și anxietatea:** Stresul poate afecta sănătatea generală, inclusiv sănătatea orală. Găsiți metode eficiente pentru a gestiona stresul și anxietatea, cum ar fi meditația, yoga sau activitățile relaxante.

✓ **Comunicați cu medicul stomatolog și ginecolog:** Informați medicul stomatolog despre planurile de a rămâne însărcinată și despre orice problemă medicală sau tratament pe care l-ați urmat. Colaborarea cu medicul stomatolog și ginecolog este importantă pentru asigurarea sănătății dvs. și a copilului în dezvoltare.

Prin pregătirea danturii înainte de sarcină și menținerea unei igiene orale corespunzătoare pe parcursul celor nouă luni de gestație, veți crea o bază solidă pentru sănătatea orală a copilului dumneavoastră și veți contribui la o dezvoltare armonioasă a dentiției și a maxilarelor.



2.2. Dinții sănătoși ai copilului tău încep dinainte de naștere: Importanța alimentației mamei în timpul sarcinii pentru sănătatea orală a copilului

În timpul sarcinii, alimentația mamei joacă un rol crucial în asigurarea sănătății dentare a copilului în dezvoltare. Iată câteva alimente și obiceiuri recomandate pentru o dezvoltare orală sănătoasă a copilului în timpul sarcinii:

✓ **Dieta echilibrată:** Asigurați-vă că aveți o dietă echilibrată și variată, bogată în nutrienți esențiali pentru dezvoltarea oaselor și dinților copilului. Aceasta poate include alimente precum fructe, legume, cereale integrale, lactate, carne slabă și pește.

- ✓ **Consumul de calciu:** Asigurați-vă că aveți un aport adecvat de calciu în timpul sarcinii, deoarece calciul este esențial pentru dezvoltarea dinților și oaselor copilului în dezvoltare. Consumați alimente precum lapte, iaurt, brânză și legume.
- ✓ **Vitamina D:** Asigurați-vă că aveți suficientă vitamina D, care ajută la absorbția calciului și la dezvoltarea sănătoasă a dinților și oaselor. Vitamina D se găsește în alimente precum somon, ton, lapte fortificat și ouă.
- ✓ **Limitarea alimentelor zaharoase:** Limitați consumul de alimente și băuturi bogate în zahăr, deoarece acestea pot crește riscul de apariție a cariilor dentare
- ✓ **Consumul de apă:** Încurajați consumul de apă pentru a menține o hidratare adecvată și pentru a spăla bacteriile și particulele de alimente din cavitatea orală.
- ✓ **Igienă orală:** Asigurați-vă că aveți o igienă orală corespunzătoare, permițând astfel sănătatea gingiilor și a dinților.
- ✓ **Consultații la dentist:** Este important să efectuați vizite regulate la dentist pentru a vă asigura că sănătatea orală este în ordine și pentru a primi sfaturi și îndrumări suplimentare dacă este necesar.

Mentținerea unei diete sănătoase și a unor obiceiuri corecte de igienă orală în timpul sarcinii poate avea un impact pozitiv asupra sănătății dentare a copilului nenăscut și poate contribui la dezvoltarea unor dinți sănătoși și puternici în viitor.



2.3. Îngrijirea dentară în timpul sarcinii pentru asigurarea unei dezvoltări sănătoase a copilului

Sarcina (perioada intrauterina) este perioada crucială pentru sănătatea orală a copilului în dezvoltare. Iată câteva recomandări pentru pregătirea danturii înainte de sarcină:



- ✓ **Periajul regulat:** Periați-vă dinții de cel puțin două ori pe zi, dimineața și seara, cu o periută de dinți cu perii moi și cu cap mic. Asigurați-vă că periați toate suprafețele dinților și că folosiți o pastă de dinți cu fluor. În cazul în care vă confrunțați cu sensibilitate gingivală, puteți opta pentru o pastă de dinți specială pentru gingii sensibile.
- ✓ **Utilizați ața dentară:** Curățarea spațiilor dintre dinți cu ața dentară sau cu alte dispozitive interdentare, cum ar fi dușul bucal este la fel de importantă ca și periajul. Acest lucru ajută la îndepărtarea plăcii bacteriene și a reziduurilor alimentare dintre dinți, prevenind astfel formarea cariilor și a gingivitei.
- ✓ **Clătirea cu apă de gură:** Utilizați apă de gură cu fluor (dacă nu utilizați o pastă de dinți cu fluor) sau cu clorhexidină (atenție se folosește maxim 2 săptămâni consecutiv) pentru a combate bacteriile și a menține gingiile sănătoase. Evitați apă de gură care conține alcool, deoarece acesta poate fi iritant pentru gingii.
- ✓ **Vizite regulate la stomatolog:** Nu neglijați vizitele regulate la medicul stomatolog în timpul sarcinii. Aceste controale periodice vă permit să monitorizați starea sănătății orale și să tratați orice problemă dentară în stadii incipiente. În cazul în care sunteți îngrijorată de anumite proceduri stomatologice, discutați cu medicul stomatolog și ginecolog pentru a primi recomandări și sfaturi potrivite pentru perioada sarcinii.
- ✓ **Gestionarea disconfortului dentar:** În timpul sarcinii, pot apărea unele disconforturi dentare, cum ar fi sângerarea gingiilor sau sensibilitatea dentară. Dacă vă confrunțați cu astfel de simptome, folosiți o pastă de dinți pentru gingii sensibile și o periută de dinți cu perii moi. De asemenea, puteți consulta medicul stomatolog pentru recomandări suplimentare.



✓ **Monitorizarea dietei:** O alimentație sănătoasă și echilibrată este importantă pentru sănătatea danturii și a gingiilor. Încercați să evitați alimentele și băuturile cu conținut ridicat de zahăr și să consumați alimente bogate în calciu, vitamine și minerale esențiale pentru sănătatea orală.

În concluzie, menținerea unei igiene dentare adecvate și vizitele regulate la medicul stomatolog sunt esențiale pentru sănătatea orală în timpul sarcinii. Fiți atenți la schimbările dinților și gingiilor și prin urmarea acestor recomandări, puteți avea o igienă orală sănătoasă și puteți preveni apariția unor probleme specifice sarcinii.

2.4. Tratamentele dentare în timpul sarcinii

Potrivit studiilor, exista o legatura între afecțiunile cavitatii bucale la femeia însărcinată și complicații ale sarcinii, iar acestea pot fi: naștere prematură, greutate mică la naștere a fătului, frecvență mai ridicată în apariția cariilor la acești copii.

Când se pot face intervenții stomatologice? În primul trimestru de sarcină, când are loc dezvoltarea organelor fătului, sunt de evitat intervențiile stomatologice, al doilea trimestru fiind perioada cea mai indicată.

Problemele acute sunt cele care trebuie soluționate, iar lucrările de tipul coroanelor dentare sau implantul dentar ori tratamentele de albire trebuie amânate până după naștere.

Exista o serie de afecțiuni dentare ce pot apărea sau se pot agrava în sarcină, de aceea este foarte important ca femeia însărcinată să fie foarte atentă la ceea ce se întâmplă cu organismul său și să recunoască semnele.

Cariile dentare au o frecvență mai mare în sarcina: Cariile dentare apar cu o frecvență mai mare sau se pot agrava în sarcina din cauza creșterii acidității mediului oral printr-un consum mai mare de alimente pe baza de zahăr. Episoadele recurente de vomă contribuie și ele la acest proces. Demineralizarea smaltului crește expunerea și riscul de apariție a cariilor.

Soluția este reducerea consumului de carbohidrați, periajul dentar de două ori pe zi cu o pasta de dinți fluorurată. Ceea ce trebuie să știi este că tratamentele de fluorizare dentară sunt permise pe parcursul sarcinii.

Gingivita, cea mai frecventă afecțiune stomatologică în sarcina: Gingivita este cea mai frecventă afecțiune stomatologică în sarcina, aproximativ 60%-70% dintre femeile însărcinate se confruntă cu ea. Gingivita reprezintă inflamația gingiei ce poate cauza durere și sângerare spontană sau la periajul dentar.

Nivelurile crescute de estrogen și progesteron din sarcina cauzează un răspuns crescut al plăcii bacteriene bucale. Acumularea bacteriană poate duce la pierdere osoasă în jurul dintelui favorizând apariția cariilor sau chiar pierderea dinților.

Netratată, poate duce la patologii mai severe ale gingiei, printre care și parodontoza. Soluția pentru prevenirea gingivitei în sarcina este dată tot de o igienă orală bună, de două ori pe zi minim două minute. Periuța trebuie să aibă o consistență medie, pentru a nu leza gingiile. Folosește ața dentară pentru a îndepărta cu blândețe resturile alimentare. Este recomandat să eviți apa de gura ce conține alcool, băuturile carbogazoase și alimentele dulci.

Granulomul de sarcină (epulis gravidarum), frecvent în al doilea trimestru de sarcina: Este o formațiune tumorală unică, de culoare violet-albăstrui, cu diametrul de aproximativ 2 cm, localizată cel mai des în zona



maxilară frontală, la nivelul papilelor interdentare. Se manifestă printr-o tendință crescută la sângerare. Afecțiunea apare la aproximativ 5% din femeile însărcinate, de obicei pe fondul unei gingivite deja existente. Tratamentul constă în detartrajul și periajul zonei afectate sau excizia formațiunii dacă este prea mare și are tendința la sângerare crescută. Poate involua de la sine după naștere.

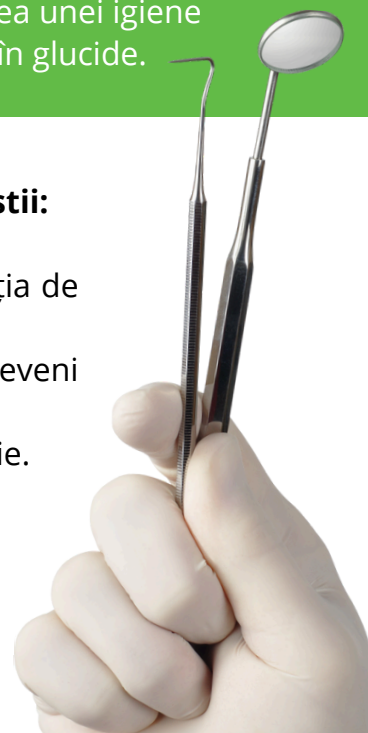


Mobilitatea dinților în sarcina: Din cauza modificărilor hormonale specifice sarcinii, ligamentul periodontal devine mai lax. De asemenea, demineralizarea osoasă contribuie la creșterea mobilității dinților. Soluția este data de tratament cu vitamina C, vitamina D și calciu.

Eroziunile dentare: Cariile și eroziunile dentare apar mai des în sarcină datorită unor factori favorizanți din această perioadă. Modificările hormonale determină schimbări în compoziția salivei care favorizează depunerea plăcii bacteriene pe suprafețele dentare și un atac acid mai puternic decât în mod normal. De asemenea, stările de greață favorizează vărsăturile repetate care asociate cu episoadele de reflux gastric cresc mult aciditatea din cavitatea bucală, având un efect negativ asupra smalțului dentar, cauzând demineralizări care duc fie la eroziuni dentare, fie la apariția cariilor. În plus, stările de vomă îngreunează menținerea unei igiene corecte, la asta adăugându-se de multe ori și o dietă mai bogată în glucide.

Pentru o experiență mai plăcută la dentist, iată câteva sugestii:

- ✓ A se evita programările de dimineață pentru a reduce senzația de greață.
- ✓ O așezare semișezândă cu o pernă sub spate poate preveni compresia vaselor sanguine și îmbunătăți confortul.
- ✓ A se sta cu picioarele întinse pentru a menține o bună circulație.
- ✓ Programările ar trebui să se concentreze pe rezolvarea problemelor urgente și pe procedurile preventive.





În timpul sarcinii, tratamentele dentare trebuie abordate cu precauție pentru a asigura sănătatea mamei și a copilului în dezvoltare. Există anumite proceduri și medicamente care sunt sigure de efectuat în timpul sarcinii, dar altele trebuie evitate sau amânate până după naștere. Iată câteva aspecte importante legate de tratamentele dentare și medicamentele în timpul sarcinii:

✓ **Detartrajul și periajul profesional:** Detartrajul și periajul profesional sunt proceduri sigure și recomandate în timpul sarcinii. Acestea ajută la îndepărtarea plăcii bacteriene și a tartrului de pe dinți, prevenind astfel gingivita și alte afecțiuni ale cavității bucale.

✓ **Radiografiile dentare:** Radiografiile dentare pot fi necesare în cazul unor probleme dentare mai complexe. Deși dozele de radiații utilizate în radiografiile dentare sunt mici și puțin probabil să afecteze dezvoltarea copilului, se recomandă amânarea lor sau utilizarea unei protecții suplimentare pentru a minimiza expunerea.

✓ **Anestezia dentară:** În cazul în care este necesară anestezia dentară pentru un tratament stomatologic, aceasta poate fi administrată cu precauție. Cantitatea de anestezic trebuie să fie minimă, dar suficientă pentru a asigura confortul dvs. Anestezia care conține epinefrină (adrenalină) trebuie evitată, mai ales în primul trimestru de sarcină.

✓ **Albirea dinților și tratamentele cosmetice:** În timpul sarcinii, se recomandă evitarea sau amânarea tratamentelor de albire a dinților și a altor proceduri cosmetice. Substanțele chimice utilizate în aceste tratamente pot avea efecte asupra fătului, iar siguranța lor în timpul sarcinii nu este deplin cunoscută.

✓ **Extracțiile dentare:** Extracțiile dentare trebuie evitate pe cât posibil în primul trimestru și în ultima lună de sarcină. Acestea pot fi efectuate doar între luna a IV-a și luna a VII-a de sarcină, dacă este absolut necesar.



✓ **Antibioticele și alte medicamente:** În unele cazuri, pot fi necesare antibiotice sau alte medicamente pentru tratarea infecțiilor dentare. Cu toate acestea, este important să discutați cu medicul stomatolog și cu medicul ginecolog înainte de a lua orice medicament în timpul sarcinii. Anumite antibiotice și medicamente sunt contraindicate în timpul sarcinii și trebuie evitate.

În concluzie, este esențial ca femeile însărcinate să acorde o atenție deosebită tratamentelor dentare. O igienă orală corespunzătoare, vizite regulate la dentist și evitarea tratamentelor dentare nerecomandate pot contribui la menținerea sănătății dentare în timpul sarcinii.

2.5. Fumatul și consumul de alcool în timpul sarcinii și efectele asupra sănătății dentare a copilului în dezvoltare

Iată câteva dintre consecințele negative ale acestor obiceiuri asupra dinților și gingiilor bebelușului. **Efectele fumatului asupra sănătății dentare:**

✓ **Cariile dentare:** Fumatul poate crește riscul apariției cariilor dentare la femeile însărcinate și la copiii lor în viitor. Substanțele chimice din tutun pot deteriora smalțul dentar și pot favoriza dezvoltarea plăcii bacteriene.

✓ **Gingivita de sarcină:** Femeile care fumează în timpul sarcinii pot fi mai predispuse la dezvoltarea gingivitei de sarcină. Gingiile pot deveni inflamate, sensibile și pot sângera în timpul periajului din cauza creșterii nivelului de estrogen și progesteron.

✓ **Riscul de naștere prematură:** Fumatul în timpul sarcinii poate crește riscul de naștere prematură, ceea ce poate afecta dezvoltarea sănătoasă a dinților și gingiilor copilului.





Efectele consumului de alcool asupra sănătății dentare:

- ✓ **Defecte ale smalțului dentar:** Consumul de alcool în timpul sarcinii poate afecta dezvoltarea smalțului dentar la copil și poate duce la apariția unor defecte ale acestuia.
- ✓ **Probleme ale alinierii dentare:** Alcoolul poate afecta dezvoltarea oaselor maxilare, ceea ce poate duce la probleme ale alinierii dentare și ale mușcăturii copilului.
- ✓ **Dezvoltarea anormală a dinților:** Consumul de alcool în timpul sarcinii poate interfera cu dezvoltarea normală a dinților copilului, determinând apariția unor probleme dentare în viitor.

Renunțarea la fumat și consumul de alcool în timpul sarcinii este esențială pentru sănătatea dentară a copilului și pentru dezvoltarea sa generală. Dacă femeile însărcinate continuă să fumeze sau să consume alcool, pot exista riscuri grave pentru sănătatea bebelușului în dezvoltare.

În plus, renunțarea la aceste obiceiuri nesănătoase poate aduce numeroase beneficii pentru sănătatea mamei și poate contribui la o naștere sănătoasă și fără complicații.





2. 6. Vărsături frecvente în timpul sarcinii, impactul negativ asupra sănătății dentare. Recomandări pentru o igienă dentară adecvată

Vărsăturile frecvente în timpul sarcinii poate avea un impact negativ asupra sănătății dentare, deoarece acidul gastric produs în timpul vomei poate ataca smalțul dentar și poate duce la demineralizarea acestuia. De asemenea, vărsăturile frecvente pot irita gingiile și pot provoca sângerări gingivale.

Pentru a preveni efectele negative ale vomei asupra sănătății dentare în timpul sarcinii, iată câteva sfaturi utile:

✓ **Clătirea gurii cu apă:** După fiecare episod de vărsături, clătește-ți gura cu apă plată sau cu apă fluorurată. Acest lucru va ajuta la neutralizarea acidului gastric și la îndepărtarea resturilor alimentare sau a acidului bilei, care pot afecta smalțul dentar.

✓ **Evitarea periajului imediat:** Dacă ai vărsături frecvente, evită să îți periezi dinții imediat după, deoarece smalțul dentar poate fi temporar mai vulnerabil și poate fi afectat mai ușor de acțiunea periutei. În schimb, clătește-ți gura cu apă și așteaptă cel puțin jumătate de ora înainte de a-ți peria dinții.

✓ **Utilizarea unei paste de dinți cu fluor:** Alege o pastă de dinți care conține fluor, deoarece acesta ajută la remineralizarea smalțului dentar și la protejarea dinților de efectele acizilor.

✓ **Periajul cu mișcări blânde:** Atunci când îți periezi dinții, folosește mișcări blânde și nu apăsa prea tare, pentru a nu afecta smalțul dentar slăbit de acțiunea acidului gastric.

✓ **Folosirea unei ațe dentare sau duș bucal:** Dacă simți că nu poți peria bine din cauza senzației de greață, poți folosi o ață dentară sau un duș bucal, care vor curăța eficient spațiile dintre dinți și nu vor irita gingiile.

✓ **Înlocuirea pastelor de dinți:** Dacă ai senzația că pastă de dinți îți provoacă greață, încearcă să schimbi marca sau tipul de pastă de dinți, alegând una mai delicată sau destinată gingiilor sensibile.

2. 7. Dezvoltarea dinților temporari și permanenți intrauterin și după naștere

Dezvoltarea dinților începe încă din stadiul de dezvoltare intrauterină și continuă în copilărie până la adolescență. Iată o descriere a dezvoltării dinților intrauterin și a maturizării lor extrauterin, atât pentru dinții temporari (de lapte) cât și pentru dinții definitivi (permanenți):

1

Stadiul de dezvoltare intrauterină: Dinții încep să se formeze încă din timpul vieții intrauterine a copilului, în jurul vârstei de 6 săptămâni de dezvoltare intrauterină. Dacă în aceasta perioadă femeia însărcinată consuma antibiotice, sau are stări de febră sau infecții, pot apărea defecte de structură la nivelul dinților copilului. Formarea dinților are loc în jurul unei creste embrionare numită "cresta stomatodeum", care va da naștere dinților viitori.

2

Formarea mugurilor dentari: În jurul vârstei de 8 săptămâni, încep să se dezvolte mugurii dentari primari, care vor da naștere dinților de lapte. Acești muguri dentari se dezvoltă în formă de brâu în jurul marginii creștelor embrionare.

3

Dezvoltarea dinților temporari: Dinții temporari încep să erupă în jurul vârstei de 6 luni după naștere și continuă să apară până la vârsta de aproximativ 2-3 ani. Primii dinți temporari care apar sunt cei de jos, urmați de cei de sus. Copiii au, în total, 20 de dinți temporari: 4 incisivi (dinții frontali), 2 canini (dinții laterali) și 4 molari temporari în fiecare arcadă dentară.

4

Maturizarea dinților - Procesul de erupție: Pe măsură ce copilul crește, dinții de lapte erup în cavitatea orală și încep să îndeplinească funcția de mestecat și de înghițit alimente. Dinții temporari se dezvoltă și se maturizează pe parcursul anilor, până când aceștia vor fi înlocuiți de dinții permanenți

5

Formarea mugurilor dentari pentru dinții permanenți: În timpul copilăriei, în spatele dinților temporari încep să se formeze mugurii dentari primari ai dinților permanenți. Dinții permanenți încep să erupă în cavitatea orală odată ce dinții temporari căzut.

6

Dinții permanenți: erup în locul dinților temporari pe măsură ce aceștia din urmă cad. Primii dinți permanenți sunt primii "molari de șase ani", care apar în jurul vârstei de 6-7 ani. Procesul de erupție a dinților permanenți continuă până la adolescență, când pot apărea și ultimii molari permanenți, cunoscuți sub numele de "măselele de minte".



3. INSTRUCȚIUNI PENTRU ÎNGRIJIREA DINȚILOR COPIILOR

3.1 Instrucțiuni detaliate pentru îngrijirea zilnică a dinților

Dezvoltarea dinților începe încă din stadiul de dezvoltare intrauterină și continuă în copilărie până la adolescență. Iată o descriere a dezvoltării dinților și a maturizării lor extrauterin, atât pentru dinții temporari (de lapte) cât și pentru dinții definitiv (permanenți):



LA COPII DE 0-1 ANI:

✓ **Curățarea gurii:** De la naștere și până când apar primii dințișori, curățați gura bebelușului cu un degetar textil (se găsește în farmaciile și magazinele de specialitate) sau un material curat și umed, după fiecare masă și înainte de culcare.

✓ **Începutul periajului:** După ce apare primul dinte, începeți să periați cu grijă dintele cu o periuță de dinți pentru copii cu peri moi de tip degetar din silicon și fără pastă de dinți. Curățați cu blândețe gingiile, limba și dinții. Degetarul pentru igienă orală masează blând gingiile și înlătură placa bacteriană. Pe lângă eliminarea bacteriilor din cavitatea bucală pentru a proteja de carii dinții de lapte delicați, periajul dinților îi ajută pe bebeluși să se obișnuiască cu rutina zilnică de îngrijire atunci când sunt mici.

✓ **Prima vizită la dentist:** Programați prima vizită la dentist după ce apare primul dinte sau înainte de împlinirea unui an.

LA COPII DE 2-3 ANI

✓ **Periajul dinților:** Învățați copilul să perieze dinții cu o periuță de dinți pentru copii și o cantitate mică de pastă de dinți cu fluor (dimensiunea unui bob de orez). Supravegheați și ajutați la periaj pentru a vă asigura că este efectuat corect.

✓ **Utilizarea aței dentare:** Dacă există spații între dinți, utilizați ața dentară pentru a curăța spațiile interdentare, o dată pe zi.

✓ **Vizite la dentist:** Programați vizite regulate la dentist pentru evaluarea stării de sănătate a dinților copilului.

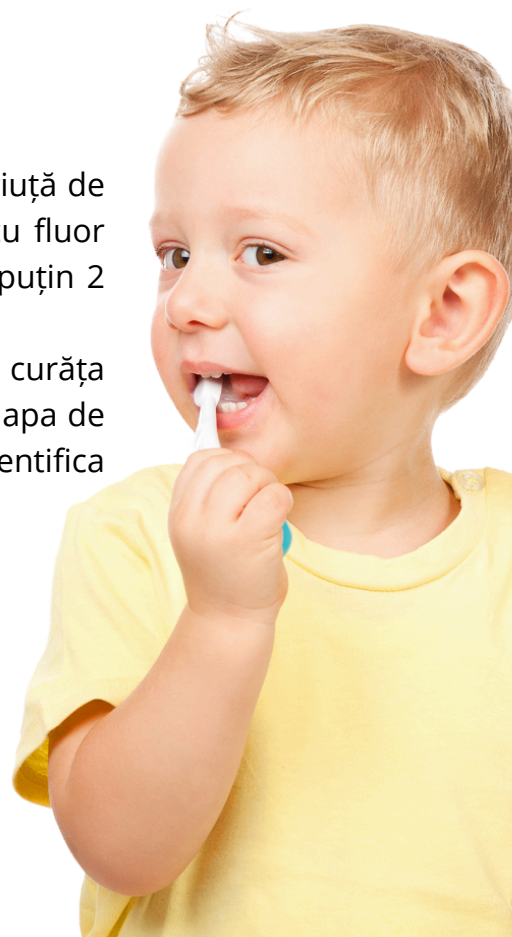
LA COPII DE 4-7 ANI

✓ **Periajul dinților:** Învățați copilul să perieze dinții cu o periuță de dinți pentru copii și o cantitate adecvată de pastă de dinți cu fluor (cat un bob de mazăre). Asigurați-vă că periajul durează cel puțin 2 minute.

✓ **Utilizarea aței dentare:** Utilizați ața dentară pentru a curăța spațiile dintre dinți, cel puțin o dată pe zi. Învățați-i să utilizeze apa de gura specială sau tablete (cu revelator de placa) pentru a identifica placa bacteriană și pentru a se asigura că periajul este efectuat corespunzător.

✓ **Limitarea dulciurilor și băuturilor zaharoase:** Încurajați copiii să limiteze consumul de dulciuri și băuturi carbogazoase, pentru a preveni cariile dentare.

✓ **Vizite la dentist:** Programați vizite regulate la dentist pentru a monitoriza sănătatea dinților copilului și pentru curățarea profesională. După ce erup molarii de 6 ani, mergeți la dentist pentru sigilarea lor.



LA COPII DE 8-12 ANI

✓ **Periajul dinților:** Încurajați copilul să perieze dinții de cel puțin două ori pe zi, dimineața și seara, timp de cel puțin 2 minute. Utilizați o periuță de dinți adecvată vârstei și pastă de dinți cu fluor.

✓ **Utilizarea aței dentare:** Continuați să promovați utilizarea aței dentare sau a dușului bucal pentru curățarea spațiilor interdentare, o dată pe zi.

✓ **Vizite la dentist:** Programați vizite regulate la dentist pentru a monitoriza sănătatea dinților, a evalua dezvoltarea danturii permanente și a primi sfaturi pentru o igienă orală eficientă.

LA ADOLESCENȚI

- ✓ **Periajul dinților:** Încurajați adolescenții să perieze dinții de cel puțin două ori pe zi și să acorde o atenție specială curățării limbii și gingiilor.
- ✓ **Utilizarea aței dentare:** Continuați să promovați utilizarea aței dentare în mod regulat.
- ✓ **Vizite la dentist:** În perioada adolescenței, vizitele la dentist ar trebui să fie regulate și să includă controale dentare, curățarea profesională și discuții despre igiena orală și sănătatea generală.



3.2. Periajul dinților și importanța acestuia

Tehnica corectă de periaj a dinților este crucială pentru menținerea unei igiene orale optime la copii. Aceasta asigură îndepărtarea plăcii bacteriene și a resturilor alimentare, prevenind astfel apariția cariilor dentare și a bolilor gingiilor.

Iată cum să realizați tehnica corectă de periaj a dinților pentru copii:

3.2.1. CUM ALEGI PERIUȚA DE DINȚI POTRIVITĂ

Folosiți o periuță de dinți pentru copii cu peri moi și cu capăt mic, potrivită vârstei copilului. Perii moi protejează gingiile delicate ale copiilor și asigură o curățare eficientă a suprafețelor dentare.





Iată recomandările pentru fiecare grupă de vârstă:

01



Copii de 0-1 an: Pentru această grupă de vârstă, se recomandă folosirea unei periute de dinți speciale pentru sugari, care nu conține perii. Aceste periute sunt concepute pentru a curăța delicat gura bebelușilor și a masează gingiile, în special înainte ca primii dințișori să apară. De la naștere și până când apar primii dințișori, curățați gura bebelușului cu un degetar textil. După ce apare primul dinte, începeți să periați cu grijă dintele cu o periută de dinți pentru copii cu peri moi sau de tip degetar din silicon și fără pastă de dinți.

02



Copii de 2-3 ani: Începând cu vârsta de 2-3 ani, puteți trece la o periută de dinți cu peri moi și cu capăt mic, special concepută pentru copiii mici. Aceste periute au mâner ergonomic, ușor de ținut în mână de către copii și sunt create pentru a fi mai prietenoase cu gingiile lor delicate.

03



Copii de 4-7 ani: La această vârstă, puteți opta pentru periute de dinți cu personaje preferate din desene animate sau eroi de basm, care să-i motiveze pe copii să-și perieze dinții. Periutele de dinți cu peri moi și capăt mic sunt în continuare recomandate pentru curățarea eficientă și delicată a dinților.

04



Copii de 8-12 ani: Pentru această grupă de vârstă, puteți alege periute de dinți cu peri moi sau medii, pentru o curățare mai eficientă a dinților permanenți care au apărut. Asigurați-vă că periuta are dimensiuni potrivite pentru a ajunge la toate zonele din gură. Este important să înlocuiți periuta de dinți la fiecare 3 luni sau atunci când perii încep să se deterioreze sau să se îndoie. De asemenea, încurajați copiii să aleagă periute de dinți colorate sau cu modele atractive, astfel încât igiena orală să devină o activitate plăcută și distractivă pentru ei.

3.2.2. CANTITATEA CORECTĂ DE PASTĂ DE DINȚI:

Aplicați o cantitate adecvată de pastă de dinți pe periuță. Pentru copiii sub 3 ani, folosiți o cantitate de pastă de dimensiunea unui bob de orez.. Pentru copiii între 3 și 6 ani, cantitatea de pastă ar trebui să fie de dimensiunea unui bob de mazăre până la mărimea unei alune.



3.2.3. IGIENA ORALĂ ÎN FUNCȚIE DE VÂRSTĂ:

✓ În primul an de viață al copilului

Igiena orală în primul an de viață al copilului este la fel de importantă precum în orice altă etapă a dezvoltării lor. Deși bebelușii nu au dinți la început, îngrijirea gurii lor și menținerea unei igiene adecvate sunt esențiale pentru sănătatea lor orală pe termen lung.



Iată câteva obiceiuri de igienă orală pentru copiii cu vârsta de 0-1 an:

1

Curățarea gurii: Încă de la primele zile de viață, obișnuiți-vă să curățați gura bebelușului după fiecare masă și înainte de culcare. Folosiți un material curat și umed sau o compresă de tifon pentru a șterge ușor limba și gingiile bebelușului. Aceasta va ajuta la îndepărtarea resturilor alimentare și a bacteriilor.

2

Periajul gingiilor: Odată cu apariția primilor dințișori, în jurul vârstei de 6 luni, puteți începe să periați gingiile bebelușului cu o periuță de dinți specială pentru sugari sau cu un degetar de silicon pentru periajul gingiilor. Acest obicei ajută la îndepărtarea bacteriilor și previne apariția iritațiilor gingivale.

3

Periajul dinților: Odată cu apariția primilor dinți, de obicei, în jurul vârstei de 6 luni până la 1 an, începeți să folosiți o periuță de dinți specială pentru sugari, fără pastă de dinți. Periați dinții cu mișcări ușoare și delicate, având grijă să nu provocați disconfort bebelușului.

4

Alimentația și suptul: Evitați să hrăniți bebelușul cu biberonul înainte de culcare și să-l lăsați să adoarmă cu acesta în gură, deoarece zahărul din lapte poate cauza carii dentare la dinții care abia apar. Dacă alăptați, nu lăsați bebelușul să adoarmă la sân, pentru a preveni apariția cariilor.

5

Vizite la dentist: Programați prima vizită la dentist odată ce apar primii dințișori sau înainte de împlinirea unui an.

6

Evitați împrumutarea ustensilelor: Pentru a preveni transmiterea bacteriilor, evitați să folosiți cu bebelușul lingurițe sau alte ustensile pe care le folosiți pentru a gusta mâncarea, pentru ca bacteriile cu potențial cariogen din gura dvs să nu ajungă în gura bebelușului.

7

Atenție la semne de disconfort: Fiți atenți la semnele de disconfort sau dureri în gură, cum ar fi gingiile umflate sau sensibile, și consultați medicul sau dentistul în cazul în care apar astfel de probleme.

✓ Igienă orală pentru Copii de 2-3 ani

În această etapă, copiii au deja mai mulți dinți în gură, iar îngrijirea orală adecvată este esențială pentru menținerea sănătății dinților și gingiilor. Iată câteva obiceiuri de igienă orală pentru copii cu vârsta de 2-3 ani:

1

Periajul dinților: Utilizați o periută de dinți pentru copii cu peri moi și un capăt mic, special concepută pentru copiii mici. Alegeți o periută cu personaje preferate din desene animate sau culori atrăgătoare pentru a-i face pe copii să fie interesați de periajul dinților. Aplicați o cantitate mică de pastă de dinți cu fluor pe periută (dimensiunea unui bob de orez) și încurajați copilul să perieze dinții de cel puțin două ori pe zi, dimineața și seara.

2

Supervizarea periajului: La această vârstă, copiii pot încerca să se perieze singuri, dar ei nu au încă abilitatea de a peria eficient toate suprafețele dinților. Asigurați-vă că îi supravegheați în timpul periajului și ajutați-i să ajungă la toate zonele din gură.

3

Încurajați periajul distractiv: Transformați periajul dinților într-o activitate distractivă și plăcută. Puteți cânta cântece, povesti povești sau folosi o periută de dinți electrică cu personaje preferate pentru a-i motiva să participe la igiena orală.



4

Atenție la pastele de dinți: Alegeți o pastă de dinți specială pentru copii, cu concentrație adecvată de fluor și gust plăcut. Asigurați-vă că pasta de dinți este înghițită în cantități mici și spălată cu apă pentru a evita supraîncărcarea cu fluor.

5

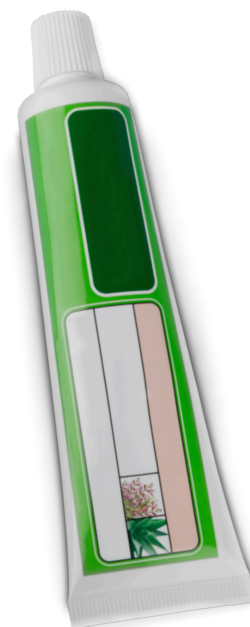
Limitarea dulciurilor și a băuturilor zaharoase: Încurajați copilul să limiteze consumul de dulciuri și băuturi zaharoase, deoarece acestea pot contribui la apariția cariilor dentare.

6

Vizite la dentist: Programați vizite regulate la dentist pentru evaluarea stării de sănătate a dinților copilului și pentru curățarea profesională. Dentistul vă va oferi sfaturi și recomandări specifice pentru nevoile copilului.

7

Încurajați îngrijirea personală: Învățați copilul să își clătească gura cu apă după fiecare masă și să evite obiceiuri precum suptul degetului sau a obiectelor, care pot afecta alinierea și sănătatea dinților.



✓ Igienă orală pentru Copii de 4-7 ani

În această etapă, copiii încep să dezvolte o mai mare independență și abilități motorii, ceea ce îi face capabili să participe mai activ la îngrijirea lor orală. Este un moment important să continuați să-i încurajați pe copii să aibă grijă de dinții lor și să formeze obiceiuri sănătoase de igienă orală. Iată câteva informații detaliate despre obiceiurile de igienă orală pentru copiii cu vârsta de 4-7 ani:

1

Periajul dinților: Continuați să utilizați o periuță de dinți pentru copii cu peri moi și cu capăt mic. Asigurați-vă că periuța este înlocuită la fiecare 3 luni sau atunci când perii încep să se deterioreze. Copiii trebuie să perieze dinții de cel puțin două ori pe zi, dimineața și seara. Încurajați-i să perieze dinții timp de cel puțin 2 minute, folosind mișcări circulare ușoare.

2

Utilizarea pastei de dinți cu fluor: Continuați să utilizați o pastă de dinți specială pentru copii, cu o cantitate adecvată de fluor. Copiii trebuie învățați să nu înghiță pasta de dinți și să o scuipe după periaj.



3

Încurajați utilizarea aței dentare: Învățați copiii să utilizeze ața dentară sub supravegherea unui adult. Ața dentară ajută la îndepărtarea plăcii bacteriene și a resturilor alimentare dintre dinți și sub linia gingiilor, prevenind astfel apariția cariilor și a bolilor gingiilor.

5

Limitarea consumului de zahăr: Încurajați copiii să limiteze consumul de dulciuri și băuturi zaharoase, deoarece zahărul poate contribui la apariția cariilor dentare. Încurajați-i să aleagă gustări sănătoase, cum ar fi fructe proaspete sau legume.

6

Vizite regulate la dentist: Programați vizite regulate la dentist pentru evaluarea stării de sănătate a dinților și pentru curățarea profesională. Dentistul va oferi sfaturi și recomandări specifice pentru nevoile dentare ale copilului dumneavoastră.

7

Educarea copiilor despre igiena orală: Implicați copiii în procesul de îngrijire orală și educați-i cu privire la importanța igienei dentare. Discutați cu ei despre consecințele neîngrijirii dinților și cum o igienă orală adecvată îi ajută să aibă un zâmbet frumos și sănătos.



8

Exemplul părinților: Fiți un model bun pentru copii prin arătarea unei igiene orale adecvate. Periați-vă dinții împreună cu ei pentru a le arăta importanța acestei activități zilnice.

9

Făceți igiena orală distractivă: Folosiți jocuri, cântece și povestiri pentru a face igiena orală mai distractivă și mai atractivă pentru copii. Implicați-i în alegerea periutei de dinți și a pastei de dinți cu arome plăcute.



✓ Igienă orală pentru Copii de 8-12 ani

În această etapă, copiii au în continuare nevoie de îndrumare și supraveghere pentru a-și menține o igienă orală adecvată și pentru a dezvolta obiceiuri sănătoase pe termen lung. Învățați copii să aibă grijă de dinții lor și să își dezvolte o rutină regulată de îngrijire orală. Iată câteva informații detaliate despre igiena orală pentru copiii cu vârsta de 8-12 ani:

1

Periajul dinților: Se utilizează o periuță de dinți cu peri moi sau medii, adecvată vârstei lor. Asigurați-vă că periuța este înlocuită la fiecare 3 luni sau atunci când perii încep să se deterioreze. Copiii ar trebui să perieze dinții de cel puțin două ori pe zi, dimineața și seara. Asigurați-vă că periajul durează cel puțin 2 minute și că acoperă toate suprafețele dinților.

2

Utilizarea pastei de dinți cu fluor: Continuați să utilizați o pastă de dinți specială pentru copii, cu o concentrație adecvată de fluor. Explicați-le importanța fluorului în prevenirea cariilor dentare și sănătatea dentară pe termen lung.

3

Încurajați utilizarea aței dentare: Învățați copiii să utilizeze ață dentară zilnic, sub supravegherea unui adult. Ață dentară ajută la îndepărtarea eficientă a plăcii bacteriene și a resturilor alimentare dintre dinți și sub linia gingiilor.

4

Limitarea consumului de zahăr: Încurajați copiii să limiteze consumul de dulciuri și băuturi zaharoase și să aleagă gustări sănătoase, cum ar fi fructe proaspete, legume sau nuci.



5

Protecția dentară în timpul activităților sportive: Dacă copilul practică sporturi de contact sau activități fizice cu risc de accidentare, discutați cu dentistul despre posibilitatea de a utiliza protecții dentare pentru a proteja dinții de leziuni.

5

Vizite regulate la dentist: Programați vizite regulate la dentist pentru evaluarea stării de sănătate a dinților și a gingiilor. Dentistul va oferi sfaturi și recomandări specifice pentru nevoile dentare ale copilului dumneavoastră.

6

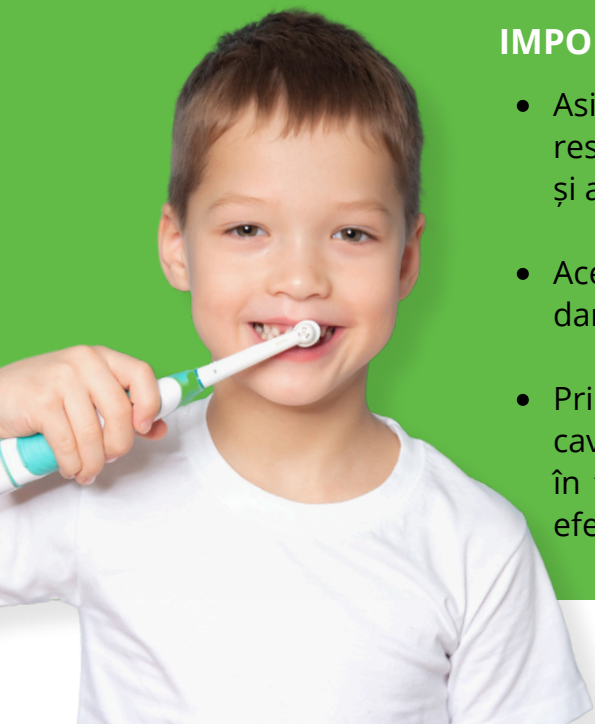
Menținerea unei igiene dentare constante: Încurajați copiii să-și mențină o igienă orală consecventă și să facă din aceasta o rutină zilnică. Educați-i cu privire la efectele pozitive ale unei igiene orale bune asupra sănătății lor generale și a zâmbetului lor.

7

Exemplu pozitiv: Fiți un exemplu pozitiv pentru copii, având grijă de proprii dvs. dinți și gingii. Periați-vă dinții în același timp cu ei și asigurați-vă că ei vă văd efectuând o igienă orală corectă. În această etapă a vieții, copiii își dezvoltă obiceiuri și rutine de îngrijire orală care vor avea un impact semnificativ asupra sănătății lor dentare pe termen lung. Încurajați-i să aibă o atitudine responsabilă față de igiena orală și să-și facă dinții și gingiile o prioritate pentru o dantură sănătoasă și un zâmbet strălucitor.

3.2.4. Durata periajului

Asigurați-vă că periajul durează cel puțin 2 minute. Pentru a-i menține interesați și motivați, puteți folosi un ceas cu alarmă sau o aplicație cu sunete plăcute pentru a marca durata periajului.



IMPORTANȚA PERIAJULUI DE DOUĂ ORI PE ZI:

- Asigură îndepărtarea regulată a plăcii bacteriene și a resturilor alimentare, prevenind formarea cariilor dentare și a bolilor gingiilor.
- Această rutină de igienă orală promovează sănătatea danturii copiilor și le conferă un zâmbet frumos și sănătos.
- Prin efectuarea periajului dimineața și seara, asigurăm o cavitate bucală curată și proaspătă pe tot parcursul zilei și în timpul somnului, protejând astfel dinții de eventualele efecte negative ale bacteriilor și acidului produs.



Învățarea copiilor să efectueze corect periajul de două ori pe zi le oferă un instrument puternic pentru menținerea sănătății orale și promovează importanța îngrijirii dentiției pe tot parcursul vieții lor. Începeți această rutină de igienă orală încă din copilărie, iar beneficiile vor fi resimțite pe termen lung, asigurându-le micuților voștri un viitor strălucit și fericit cu un zâmbet sănătos!

3.2.5. Utilizarea aței dentare și a periutei interdentare în funcție de vârsta copilului

Ce-a mai buna perioada în care copilul poate începe folosirea aței dentare și periutei interdentare este atunci când începe înlocuirea dinților de lapte. Atunci când copilul are dinții permanenți care înlocuiesc dinții de lapte, este posibil să existe spații interdentare mai mari și mai accesibile, ceea ce poate indica momentul potrivit pentru utilizarea aței dentare.

Abilități motorii dezvoltate: Copiii trebuie să aibă abilități motorii suficiente de dezvoltate pentru a folosi corect ața dentară și periuta interdentară. În general, în jurul vârstei de 6-8 ani, copiii încep să fie capabili să își asume responsabilitatea pentru igiena orală și să utilizeze aceste instrumente cu îndemânare.



3.2.6. Cum alegi pasta de dinți adecvate pentru copii

PENTRU COPII DE LA 0-1 AN + 2-3 ANI

Pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 0 și 1 an, în acest caz, igiena orală se realizează prin ștergerea ușoară a gingiilor și limbii cu un material moale și umed sau cu un șervețel moale, după masă sau înainte de culcare.

Începând cu apariția primului dinte, în jurul vârstei de 6 luni, puteți începe să utilizați o periuță de dinți specială pentru bebeluși, cu peri moi și cu capăt mic. Periuța de dinți pentru bebeluși se folosește în mod delicat pentru a curăța cu grijă dinții nou erupți și gingiile. Nu este necesar să utilizați pastă de dinți cu fluor în această etapă, deoarece copiii în această vârstă nu au încă abilitatea de a scuipa pasta de dinți și pot înghiți o cantitate semnificativă de fluor, ceea ce nu este recomandat.

De asemenea, puteți folosi soluții speciale de igienă orală pentru bebeluși care pot fi aplicate pe gingii cu ajutorul unei material moale pentru a calma disconfortul asociat cu erupția dentară. Pe măsură ce dinții de lapte erup complet și copilul învață să scuipe pasta de dinți, în jurul vârstei de 2 ani, puteți trece la utilizarea pastei de dinți cu fluor special formulată pentru copii, cu o cantitate redusă de fluor. Până la vârsta de 3 ani, continuați să utilizați o cantitate foarte mică de pastă de dinți și supervizați copilul în timpul periajului pentru a evita înghițirea excesivă a pastei.



PENTRU COPII DE LA 4-7 ANI

Pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 4 și 7 ani, igiena orală devine din ce în ce mai importantă, deoarece în această etapă toți dinții de lapte ar trebui să fi erup complet, iar copiii încep să dezvolte abilități motorii și de înțelegere necesare pentru a face igiena orală mai eficientă. Iată câteva informații despre alegerile adecvate de paste de dinți pentru copii cu vârsta de 4-7 ani:

1

Pasta de dinți cu fluor: În această etapă, puteți trece la utilizarea pastei de dinți cu fluor special formulată pentru copii, care are o concentrație de fluor de aproximativ 1000 ppm până la 1450 ppm (Atenție - aceste recomandări sunt valabile în cazul în care nu se locuiește într-o zonă endemică cu conținut crescut de Fluor în apă). Fluorul ajută la prevenirea cariilor dentare și menținerea sănătății dentare pe termen lung.

2

Arome și gusturi atrăgătoare: Pasta de dinți pentru copii vine în diferite arome și gusturi, cum ar fi fructe, căpșuni, mentă și altele. Alegeți o aromă care să placă copilului pentru a-i face periajul mai plăcut și să îi motiveze să aibă grijă de dinții lor.

3

Formula prietenoasă pentru copii: Asigurați-vă că pasta de dinți este special formulată pentru copii și că nu conține ingrediente agresive care pot irita gingiile sau mucoasa orală.

4

Design și ambalaj atrăgător: Ambalajul și designul pastei de dinți pot juca un rol important în captarea atenției copilului și îi poate face periajul mai distractiv. Alegeți o pasta de dinți cu ambalaj sau personaje care îi plac copilului.

5

Cantitatea de pastă de dinți: În această etapă, copiii pot începe să utilizeze o cantitate mai mare de pastă de dinți (de dimensiunea unui bob de mazăre). Asigurați-vă că copiii învață să nu înghită pasta de dinți și să o scuie după periaj.

6

Alegerea produselor potrivite pentru nevoile individuale: Dacă copilul are anumite nevoi dentare specifice, cum ar fi sensibilitate dentară sau aparat dentar, este nevoie de recomandări adecvate de la medicul vostru privind alegerea unor produse specifice.

PENTRU COPII DE LA 8-12 ANI ȘI ADOLESCENȚI

Pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 8 și 12 ani, igiena orală continuă să fie foarte importantă, deoarece aceasta este o perioadă în care dinții permanenți sunt prezenți, iar copiii își dezvoltă obiceiuri de igienă orală pe termen lung. În această etapă, alegerea adecvată a pastei de dinți joacă un rol esențial în menținerea sănătății dentare.



lată câteva informații despre alegerile potrivite de paste de dinți pentru copii cu vârsta de 8-12 ani:

1

Pasta de dinți cu fluor: Copiii de această vârstă pot folosi pastă de dinți cu fluor care are o concentrație între 1000 ppm (părți pe milion) și 1450 ppm de fluor (Atenție - aceste recomandări sunt valabile în cazul în care nu se locuiește într-o zonă endemica cu conținut crescut de Fluor în apă). Fluorul ajută la prevenirea cariilor dentare și întărește smalțul dentar.

2

Gusturi atrăgătoare: Pasta de dinți pentru copii vine în diferite arome și gusturi. Alegeți o aromă care să placă copilului și să îl motiveze să perieze dinții în mod regulat.

3

Pasta de dinți pentru nevoi specifice: Dacă copilul are nevoi dentare specifice, cum ar fi sensibilitate dentară, gingii sensibile sau aparat dentar, puteți alege paste de dinți speciale adaptate acestor cerințe.

4

Produse adecvate pentru gingii sensibile: În cazul în care copilul prezintă gingii sensibile sau inflamate, puteți alege paste de dinți care conțin ingrediente care calmează și protejează gingiile.

5

Atenție la conținutul de SLS (Sodium Lauryl Sulfate): Dacă copilul este predispus la apariția aftelor sau are pielea mai sensibilă, puteți alege paste de dinți care nu conțin SLS (Sodium Lauryl Sulfate), un ingredient care poate provoca iritații.

6

Încurajați-i pe copii să fie consecvenți: În această etapă, este important să încurajați copiii să aibă o rutină regulată de igienă orală, permițându-le să se implice activ în alegerea pastei de dinți și a periuței dentare.



3.2.7. Cand trebuie sa vii la dentist cu copilul:

Programul de vizite la dentist pentru copii variaza în funcție de vârsta și starea generală de sănătate orală a fiecărui copil. Iată o descriere generală a programului de vizite la dentist în funcție de diferite grupe de vârstă:

01



0-1 an: În această etapă, primul dințișor poate să erupă în jurul vârstei de 6 luni. Primul consult la dentist poate fi programat după erupția primului dinte de lapte sau la vârsta de 1 an. Vizita la dentist la această vârstă are scopul de a evalua dezvoltarea inițială a dinților, de a oferi sfaturi privind igiena orală și de a răspunde la întrebările părinților referitoare la sănătatea dentară a copilului.

02



2-3 ani: La vârsta de 2-3 ani, majoritatea copiilor au un număr mai mare de dinți de lapte. Programați o vizită la dentist pentru o evaluare mai detaliată a danturii și pentru a discuta despre tehnicile adecvate de periaj. Dentistul va examina starea dinților, gingiilor și a cavitații bucale, și va oferi recomandări specifice pentru îngrijirea dentară în această etapă.

03

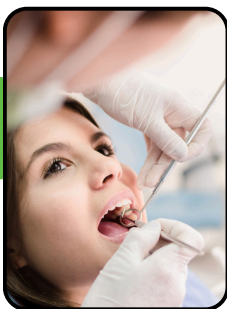


4-7 ani: În această etapă, copiii au o dantură de lapte mai dezvoltată, iar dinții permanenți pot începe să erupă. Se recomandă o vizită la dentist cel puțin o dată pe an. Dentistul va verifica starea generală a dinților și a gingiilor, va evalua dacă erupția dinților permanenți este în desfășurare corespunzător și va furniza sfaturi pentru îngrijirea corectă a dinților de lapte și dinților permanenți în dezvoltare. La această vârstă apar molarii 1 sau molarii de 6 ani, pentru ai proteja este nevoie să fie sigitați.

04



8-12 ani: În această etapă, copiii au o combinație de dinți de lapte și dinți permanenți. Programați vizite la dentist de două ori pe an pentru examinări regulate și curățări profesionale. Dentistul va monitoriza erupția dinților permanenți și va verifica starea generală a danturii și a gingiilor. De asemenea, va oferi sfaturi privind igiena orală, inclusiv utilizarea corectă a pastei de dinți cu fluor și a aței dentare.



Adolescenți:

În timpul adolescenței, programul de vizite la dentist poate fi menținut de două ori pe an, cu posibilitatea unor ajustări în funcție de nevoile individuale ale fiecărui pacient. Dentistul va continua să monitorizeze sănătatea generală a danturii și a gingiilor, va evalua eventualele probleme ortodontice sau de aliniere a dinților și va furniza recomandări pentru îngrijirea dentară pe termen lung.

Este important să respectați programul de vizite la dentist și să încurajați copiii să dezvolte obiceiuri sănătoase de igienă orală. Vizitele regulate la dentist sunt esențiale pentru prevenirea problemelor dentare și menținerea unei danturi sănătoase pe termen lung.

3.2.8. Cum ajuți copilul să scape de frica de dentist:

Stabilirea unui program regulat de vizite la dentist încă de la o vârstă fragedă este esențială pentru menținerea unei sănătăți orale optime pe termen lung. Iată câteva sfaturi pentru a vă ajuta să stabiliți un program regulat de vizite la dentist pentru copilul dumneavoastră încă de la o vârstă fragedă:

Primul consult la dentist: Programați primul consult la dentist în jurul vârstei de 1 an sau imediat după erupția primului dinte de lapte. Acesta este un moment important pentru a obține sfaturi și informații despre îngrijirea dentară adecvată și pentru a vă familiariza copilul cu cabinetul dentar.

Vizite regulate: După primul consult, asigurați-vă că copilul face vizite regulate la dentist conform recomandărilor acestuia. În general, se recomandă vizite de rutină la dentist de două ori pe an.

Alegeți un dentist prietenos cu copiii: Asigurați-vă că alegeți un dentist care este specializat în tratarea copiilor și care are experiență în lucrul cu cei mici. Un dentist prietenos cu copiii poate crea o atmosferă plăcută și confortabilă pentru copil, reducând astfel teama sau anxietatea asociată cu vizita la dentist.





Implicați copilul în proces: Încurajați copilul să participe în stabilirea programului de vizite la dentist și să fie conștient de importanța vizitelor regulate pentru sănătatea dentară. Explicați-le în mod simplu de ce este important să viziteze dentistul și cum acest lucru îi va ajuta să aibă un zâmbet sănătos și frumos.

Educație și motivație: Educați copilul cu privire la importanța unei igiene orale corecte și motivați-l să aibă grijă de dinții săi prin periaj regulat, utilizarea aței dentare și evitarea consumului excesiv de dulciuri și băuturi zaharoase.

Exemplu personal: Fiți un exemplu bun pentru copilul dumneavoastră și arătați-i că vă pasă de sănătatea dentară. Periați-vă dinții împreună cu el și implicați-vă în rutina de igienă orală pentru a-l încuraja să facă același lucru.

Asociați vizita la dentist cu ceva pozitiv: Încurajați copilul să vadă vizita la dentist ca pe o experiență pozitivă. Asociați vizita cu un premiu sau cu o activitate plăcută după aceea, astfel încât copilul să aibă ceva de așteptat cu nerăbdare în fiecare dată. Stabilirea unui program regulat de vizite la dentist încă de la o vârstă fragedă contribuie la formarea unor obiceiuri sănătoase de igienă orală și la menținerea sănătății dentare pe termen lung. Prin crearea unei experiențe pozitive și educație adecvată, copilul va învăța să aibă grijă de dinții săi și să aprecieze importanța vizitelor la dentist pentru sănătatea orală.

3.2.9. De ce e important să vizitezi dentistul cu cel mic:

Vizitele regulate la dentist sunt esențiale pentru sănătatea orală pe termen lung și aduc numeroase beneficii importante pentru copii și adulți.



Iată câteva explicații despre beneficiile acestor vizite:

1

Prevenirea cariilor dentare: Vizitele regulate la dentist permit identificarea și tratarea precoce a cariilor dentare. Prin curățarea profesională a dinților și aplicarea fluorului, se reduce riscul de apariție a cariilor și se întărește smalțul.

2

Depistarea problemelor dentare în stadiu incipient: Prin examinarea orală efectuată de dentist, se pot detecta probleme dentare sau afecțiuni ale cavității bucale în fazele incipiente. Tratatamentul timpuriu poate preveni agravarea problemelor dentare și poate reduce nevoia de intervenții complexe.

3

Evaluarea dezvoltării danturii: La copii, vizitele regulate la dentist sunt esențiale pentru a monitoriza dezvoltarea danturii și pentru a identifica eventuale probleme de aliniere a dinților sau erupție neadecvată a acestora. Este necesară consultarea unui ortodont pentru evaluare și tratament adecvat.

4

Reducerea riscului de afecțiuni gingivale: Vizitele regulate la dentist și igiena regulată ajută la menținerea sănătății gingiilor și la prevenirea afecțiunilor gingivale, cum ar fi gingivita sau parodontoză. Curățarea profesională a dinților îndepărtează placa și tartrul, reducând inflamația gingiilor.

5

Monitorizarea sănătății orale generale: Pe lângă examinarea dinților și a gingiilor, dentistul poate verifica și starea generală a cavității bucale, a mucoaselor și a altor structuri orale. Astfel, se pot depista semne timpurii ale unor afecțiuni sau leziuni orale mai grave.

6

Îmbunătățirea încrederii în sine: Un zâmbet sănătos și frumos are un impact pozitiv asupra încrederii în sine și a stimei de sine. Vizitele regulate la dentist contribuie la menținerea unui zâmbet atrăgător și sănătos, ceea ce poate îmbunătăți calitatea vieții și relațiile sociale.



În concluzie, vizitele regulate la dentist joacă un rol crucial în menținerea sănătății orale pe termen lung și în prevenirea problemelor dentare. Încurajăm atât copiii, cât și adulții să facă programări regulate la dentist pentru a beneficia de toate avantajele oferite de aceste vizite și pentru a se bucura de o dantură sănătoasă și un zâmbet strălucitor.

4. Dieta și obiceiuri alimentare pentru sănătatea orală a copiilor

Bun venit în capitolul dedicat dietei și obiceiurilor alimentare sănătoase pentru sănătatea orală a copiilor în diferite grupe de vârstă! În acest capitol, vom explora importanța alimentației și a obiceiurilor sănătoase pentru menținerea unui zâmbet strălucitor și a unei sănătăți dentare optime la copiii cu vârste cuprinse între 0-1 ani, 2-3 ani, 4-7 ani, 8-12 ani și adolescenți.

Îngrijirea corespunzătoare a sănătății orale începe din primii ani de viață, iar alimentația joacă un rol esențial în menținerea dinților puternici și sănătoși. Fiecare grupă de vârstă necesită atenție și abordări specifice, deoarece nevoile nutriționale și obiceiurile alimentare se schimbă odată cu dezvoltarea copilului.

În primii ani de viață, bebelușii au nevoi nutriționale speciale, iar laptele matern sau laptele formulă reprezintă principala sursă de hrană. În această perioadă, este important să îngrijești gingiile și dinții printr-un proces delicat de curățare cu un prosop moale sau o periută specială pentru sugari.

Pe măsură ce copiii cresc și încep să consume alimente solide, se pune accent pe promovarea unei diete echilibrate și a unor obiceiuri alimentare sănătoase. Limitarea consumului de alimente și băuturi zaharoase, precum și încurajarea consumului de fructe, legume, produse lactate cu conținut scăzut de zahăr și apă, contribuie la menținerea sănătății dentare și generale.

La copiii mai mari și adolescenți, educația cu privire la alegerile alimentare și igiena orală corectă joacă un rol crucial în dezvoltarea de obiceiuri sănătoase pe termen lung. Această perioadă este, de asemenea, caracterizată de schimbări hormonale, ceea ce face îngrijirea dentară adecvată și alegerile alimentare inteligente să fie mai importante ca niciodată.



În acest capitol, vă vom ghida prin recomandări specifice pentru fiecare grupă de vârstă, oferind informații esențiale despre o dietă echilibrată și despre obiceiurile alimentare care promovează sănătatea orală optimă. Alegând să adoptați o abordare proactivă în privința alimentației și a igienei orale a copiilor, veți contribui la menținerea unui zâmbet sănătos și fericit, încurajându-i să se bucure de o sănătate dentară strălucitoare pe parcursul vieții lor.

4.1 Alimentele și băuturile care pot contribui la sănătatea dinților și cele care trebuie evitate

Copii 0-1 ani: Alimente recomandate: Laptele matern sau laptele formulă reprezintă principala sursă de hrană pentru bebeluși în primul an de viață. Acestea furnizează nutrienți esențiali pentru dezvoltarea generală și a sănătății dentare.

!! Alimente de evitat: Evitați să adăugați zahăr sau miere în laptele bebelușului, deoarece zahărul poate contribui la apariția cariilor dentare. Evitați să lăsați copiii să adoarmă cu biberonul în gură, deoarece acest lucru poate duce la apariția cariilor de biberon.

Copii 2-3 ani: Alimente recomandate: Încurajați consumul de fructe proaspete, legume și produse lactate cu conținut scăzut de zahăr. Acestea oferă nutrienți esențiali pentru dezvoltarea sănătoasă a dinților și oaselor.

!! Alimente de evitat: Limitați consumul de dulciuri, snacks-uri, băuturi carbogazoase și sucuri îndulcite. Acestea pot conține cantități ridicate de zahăr, ceea ce poate duce la apariția cariilor dentare.

Copii 4-7 ani: Alimente recomandate: Încurajați consumul de fructe, legume, cereale integrale și produse lactate cu conținut scăzut de zahăr. Acestea oferă o sursă bogată de vitamine și minerale esențiale pentru sănătatea dentară și generală.

!! Alimente de evitat: Continuați să limitați consumul de dulciuri, snacks-uri și băuturi îndulcite. Încurajați copiii să consume aceste alimente doar ocazional și să se spele pe dinți după ce le-au consumat.



Copii 8-12 ani: Alimente recomandate: Încurajați consumul de alimente bogate în calciu și vitamine, cum ar fi lactatele, fructele și legumele. Acestea ajută la menținerea dinților puternici și sănătoși.

!! Alimente de evitat: Limitați consumul de dulciuri, snacks-uri și băuturi zaharoase. Încurajați copiii să aleagă alternative sănătoase și să bea apă în loc de băuturi îndulcite.

Adolescenți: Alimente recomandate: Încurajați consumul de alimente bogate în fibre și vitamine, cum ar fi fructele, legumele și cerealele integrale. Consumul de produse lactate cu conținut scăzut de zahăr și proteine slabe (carne slabă, pește, leguminoase) contribuie și ele la sănătatea dinților.

!! Alimente de evitat: Limitați consumul de alimente și băuturi bogate în zahăr și amidon rafinat, precum bomboane, chips-uri și băuturi carbogazoase. Fumatul și consumul de alcool trebuie, de asemenea, evitate, deoarece pot afecta sănătatea dentară și gingivală.

În general, încurajați copiii să consume o dietă echilibrată, să se spele pe dinți de cel puțin două ori pe zi și să utilizeze ața dentară sub supravegherea unui adult.

De asemenea, nu uitați să promovați importanța apei potabile și să le învățați pe copii și adolescenți să viziteze regulat dentistul pentru controale și îngrijire dentară adecvată. Prin adoptarea unor alegeri sănătoase, veți contribui la menținerea unui zâmbet strălucitor și sănătos pe termen lung pentru copiii.



4.2 Modalități de a reduce consumul de zahăr și de a promova obiceiuri alimentare sănătoase pentru dinți puternici

Copii 0-1 ani: În primul an de viață, principalul aliment pentru bebeluși este laptele matern sau laptele formulă. Nu este necesar să adăugați zahăr în aceste lichide, deoarece acestea furnizează toți nutrienții esențiali pentru creșterea și dezvoltarea sănătoasă a bebelușului.

Dacă bebelușul consumă sucuri de fructe, evitați să le adăugați zahăr. De asemenea, evitați să dați bebelușului biberon cu lapte sau sucuri înainte de culcare, deoarece acest lucru poate contribui la apariția cariilor de biberon.



Copii 2-3 ani: Încurajați copiii să consume fructe întregi în locul sucurilor proaspete și sucurilor proaspete în locul sucurilor îndulcite. Fructele întregi oferă fibre și sunt mai sățioase, în timp ce sucurile de fructe pot conține cantități ridicate de zahăr și pot contribui la carii.

Limitați sau eliminați dulciurile și snacksurile bogate în zahăr din alimentația copiilor. Încercați să oferiți alternative sănătoase, cum ar fi fructele, iaurtul natural sau brânză.

Copii 4-7 ani: Implicați copiii în alegerea alimentelor sănătoase. Mergeți împreună la cumpărături și explorați împreună cu ei fructele și legumele proaspete. Implicați-i în pregătirea gustărilor sănătoase.

Încurajați consumul de apă potabilă pe parcursul zilei în locul băuturilor îndulcite. Pentru a le face apa mai atractivă, adăugați felii de fructe sau gheață.





Copii 8-12 ani: Discutați cu copiii despre importanța alegerilor alimentare sănătoase și efectele pe care zahărul și alimentele bogate în zahăr le pot avea asupra sănătății dentare.

Ajutați-i să identifice sursele ascunse de zahăr din alimentele procesate, cum ar fi cerealele de mic dejun, sosurile și băuturile îndulcite. Încurajați-i să aleagă alternative cu mai puțin zahăr sau să limiteze consumul acestor produse.

Adolescenți: Educați adolescenții cu privire la efectele negative ale consumului excesiv de zahăr asupra sănătății dentare și generale. Ajutați-i să înțeleagă importanța unei diete echilibrate pentru menținerea unui zâmbet sănătos și pentru starea generală de sănătate.

Încurajați consumul de gustări sănătoase, cum ar fi fructele, legumele, nucile și semințele, în locul snacks-urilor bogate în zahăr. În timpul mesei, încurajați consumul de alimente bogate în nutrienți, precum proteine, cereale integrale și legume. În general, promovarea obiceiurilor alimentare sănătoase și reducerea consumului de zahăr pot contribui semnificativ la menținerea sănătății dentare și generale la copii și adolescenți. Fiți un model pozitiv și adoptați și voi o dietă echilibrată și sănătoasă, pentru a-i încuraja să facă același lucru.



4.3 Sigilarea dentară și fluorizarea pentru prevenirea cariilor

Sigilantele dentare și fluorurarea sunt metode eficiente de prevenire a cariilor dentare și pot fi aplicate în funcție de vârsta copiilor în următoarele moduri:

1

COPII 4-7 ANI

✓ **Sigilante dentare:** Continuați aplicarea de sigilante pe molarii temporari și pe primii molari permanenți, în cazul în care aceștia au erupt. Această măsură previne cariile în aceste zone predispuse la retenția alimentelor.

✓ **Fluorizarea:** Asigurați-vă că copilul utilizează pastă de dinți cu fluor în cantitatea potrivită și învațați-l să nu o înghită. Atenție, această recomandare este valabilă în cazul în care nu se locuiește într-o zonă endemica cu conținut crescut de fluor în apă.

2

COPII 8-12 ANI:

✓ **Sigilante dentare:** Continuați sigilarea molarilor permanenți și restul dinților permanenți.

✓ **Fluorizarea:** Continuați să utilizați pastă de dinți cu fluor și, în funcție de nevoi, medicul stomatolog poate efectua tratamentul cu fluor la cabinet.

3

ADOLESCENȚI:

✓ **Sigilante dentare:** În cazul în care adolescenții au molari noi (molarul de 12 ani), aplicarea procedurii de sigilare pe suprafețele de mestecare poate fi benefică.

✓ **Fluorizarea:** Continuați să utilizați pastă de dinți cu fluor, iar medicul stomatolog poate efectua tratamentul cu fluor la cabinet în funcție de necesități și de evaluarea specifică a cazului.



Este important să luați în considerare recomandările medicului stomatolog și să efectuați controale regulate pentru a monitoriza starea dentiției copiilor și adolescenților. Procedura de sigilare dentară și fluorizarea sunt metode complementare de prevenție a cariilor și pot fi utilizate împreună cu o igienă orală corespunzătoare și o dietă sănătoasă pentru a asigura o sănătate orală optimă pe termen lung.



5. SFATURI PENTRU A PROMOVA O IGIENĂ ORALĂ ADECVATĂ LA COPII

5.1 Strategii pentru motivarea copiilor să își îngrijească dinții

Iată strategii pentru motivarea copiilor să își îngrijească dinții, adaptate pentru fiecare grupă de vârstă:

1

COPII 0-1 ANI:

✓ **Încurajați interacțiunea pozitivă:** În acest stadiu, părintele sau îngrijitorul joacă un rol crucial în stabilirea unei conexiuni pozitive cu igiena orală. Faceți din curățatul gingiilor o experiență plăcută și calmă pentru bebeluș, vorbindu-i blând și zâmbindu-i.

2

COPII 2-3 ANI:

✓ **Transformați periajul într-un joc:** Alegeți o periută de dinți cu desene animate sau personaje preferate și transformați periajul într-un joc distractiv. Implicați copilul în a alege pasta de dinți cu arome plăcute.

✓ **Modelați comportamentul:** Periați-vă dinții împreună cu copilul pentru a-i arăta cât de importantă este igiena orală și pentru a-i oferi un exemplu pozitiv.

3

COPII 4-7 ANI:

✓ **Folosiți jocuri și aplicații interactive:** Există aplicații pentru telefoane și tablete care ajută copiii să învețe tehnicile de periaj și să înțeleagă importanța igienei orale. Alegeți jocuri educative și interactive pentru a-i motiva.

✓ **Crearea unui calendar sau a unui tabel de recompense:** Stabiliți un program de periaj și folosiți un calendar sau un tabel de recompense pentru fiecare zi în care copilul își îngrijește corect dinții. O recompensă mică, cum ar fi un abțibild sau un mic cadou, poate fi oferită pentru fiecare zi de periaj corect.

4

COPII 8-12 ANI:

✓ **Educație despre sănătatea orală:** Implicați copiii în discuții despre importanța unei igiene orale adecvate și despre efectele negative ale cariilor și gingivitei. Explicați-le consecințele sănătății dentare precare, precum și beneficiile unui zâmbet sănătos.

✓ **Folosiți oglinzi:** Învățați-i pe copii să se uite în oglindă în timp ce se periază, astfel încât să poată vedea dacă își curăță toate suprafețele dinților. Acest lucru îi poate ajuta să fie mai conștienți de calitatea periajului lor.



1

ADOLESCENȚI:

✓ **Implicați-i în stabilirea obiectivelor:** Încurajați adolescenții să-și stabilească obiective legate de igiena orală și să-și asume responsabilitatea pentru sănătatea propriilor dinți.

✓ **Încurajați-i să-și personalizeze rutina de periaj:** Adolescenții pot alege periute de dinți și paste de dinți cu arome preferate sau pot folosi ață dentară colorată pentru a face periajul mai distractiv și interesant.



În general, cele mai eficiente strategii pentru motivarea copiilor să își îngrijească dinții includ transformarea periajului într-un moment distractiv, implicarea lor în luarea deciziilor și învățarea prin modele pozitive. Încurajați întotdeauna igiena orală regulată și programul de vizite la dentist pentru a menține o sănătate orală optimă pe termen lung.

5.2 Cum să transformi igiena orală într-o activitate distractivă și plăcută

În general, cele mai eficiente strategii pentru motivarea copiilor să își îngrijească dinții includ transformarea periajului într-un moment distractiv, implicarea lor în luarea deciziilor și învățarea prin modele pozitive. Încurajați întotdeauna igiena orală regulată și programul de vizite la dentist pentru a menține o sănătate orală optimă pe termen lung.

1

COPII 0-1 ANI:

✓ **Cântece și zâmbete:** Încurajați un mediu vesel și relaxat în timpul igienei orale a bebelușului. Cântați o melodie veselă sau faceți zâmbete pentru a-l distra în timp ce curățați gingiile cu un prosop umezit sau o periută pentru sugari.

2

COPII 2-3 ANI:

✓ **Periute de dinți colorate:** Alegeți periute de dinți cu desene animate sau personaje preferate, în culori vii. Lăsați-l pe copil să aleagă periuta lui și să participe la alegerea pastei de dinți cu aromă plăcută.

✓ **Joc de rol:** Transformați periajul într-un joc de rol. Fii dentistul sau asistentul și lasă-l pe copil să fie pacientul. Faceți periajul într-un joc distractiv și jucăuș.



3

COPII 4-7 ANI:

✓ **Timerul cântăreț:** Folosiți un clepsidru de nisip sau un timer cu sunet plăcut și setați timpul potrivit pentru periajul dinților. Transformați periajul într-o provocare să vadă dacă pot peria corect până când timerul cântăreț se termină.

✓ **Povești cu super-eroi:** Creați o poveste în care personajele preferate ale copilului se luptă împotriva bacteriilor și cariilor. Acești super-eroi înving răufăcătorii prin periajul zilnic și igiena orală corectă.

4

COPII 8-12 ANI:

✓ **Competiție sănătoasă:** Organizați o competiție amicală de periaj între frați sau prieteni. Cine poate face periajul cel mai corect sau cine poate menține cel mai mult timp pasta de dinți în gură fără să o înghită?

✓ **Scenarii distractive:** Încurajați-i să-și imagineze scenarii distractive în timp ce se periază, cum ar fi călătorind în spațiu și periajul fiind necesar pentru a scăpa de bacterii extraterestre.



5.3 Obiceiurile de igienă orală prin recompense și jocuri, adaptate pentru fiecare grupă de vârstă

✓ **Implicarea în luarea deciziilor:** Implicați copiii și adolescenții în stabilirea obiectivelor pentru igiena orală și în alegerea recompenselor. Acest lucru îi face să se simtă mai responsabili și mai motivați să se implice activ în propriile obiceiuri de igienă orală.

✓ **Distracție și joc:** Transformați igiena orală într-o activitate distractivă prin jocuri, cântece și scenarii distractive, astfel încât copiii să se bucure de periaj și să nu-l considere o sarcină plictisitoare.

Prin adăugarea unui element de recompensă și joc în rutina de igienă orală a copiilor, puteți motiva copiii să se implice și să dezvolte obiceiuri sănătoase pentru sănătatea dentară pe termen lung. În același timp, este important să acordați elogiuri și încurajări pozitive pentru eforturile lor și să fiți un exemplu pentru o igienă orală adecvată.

1

COPIL 0-1 ANI:

✓ În această grupă de vârstă, recompensele nu sunt esențiale, deoarece bebelușii nu înțeleg încă conceptul de recompense.

2

COPIL 2-3 ANI:

✓ **Calendare de recompense:** Creați un calendar special pentru igiena orală a copilului, unde îi puteți pune un sticker colorat pentru fiecare dată când se periază corect și fără probleme. După ce adună un număr prestabilit de stickere, oferiți-i o mică recompensă, cum ar fi un abțibild sau o jucărie.

3

COPIL 4-7 ANI:

✓ **Roata recompenselor:** Creați o roată cu diferite recompense, cum ar fi vizionarea unui desen animat preferat, jocuri în aer liber sau timp de calitate cu părinții, și folosiți-o ca o modalitate distractivă de a le permite copiilor să-și aleagă recompensa pentru periajul corect și constant.

4

COPIL 8-12 ANI:

✓ **Jocuri pe calculator sau aplicații interactive:** Găsiți aplicații și jocuri pentru telefoane sau tablete care să îi învețe tehnicile de periaj și să îi motiveze să-și îngrijească dinții în mod corect. Aceste aplicații pot oferi și recompense virtuale pentru periajul regulat.

5

ADOLESCENȚI:

✓ **Sistemul de puncte:** Creați un sistem de puncte pentru adolescenți, unde fiecare periaj corect și utilizarea aței dentare corespunzătoare sunt recompensate cu puncte. Punctele acumulate pot fi transformate în recompense, cum ar fi timp suplimentar de plimbat afară sau jocurile video preferate.





5.4 Sfaturi despre cum să evite rănirea dinților în timpul activităților sportive și jocurilor pentru fiecare grupă de vârstă

COPII 0-1 ANI:

✓ În această grupă de vârstă, copiii nu sunt implicați în activități sportive sau jocuri care implică riscul de traumatisme dentare. În general, trebuie să acordați atenție ca bebelușul să nu se lovească în zona feței și să folosiți echipamente de siguranță adecvate în timpul transportului și activităților zilnice.

COPII 2-3 ANI:

✓ Dacă copilul începe să se implice în activități sportive mai active sau jocuri în aer liber, asigurați-vă că poartă un echipament de protecție adecvat. Pentru copiii mici, o cască pentru bicicletă pot fi utile în protejarea capului și a feței în timpul jocurilor în aer liber.

COPII 4-7 ANI:

✓ În această grupă de vârstă, copiii pot fi implicați în mai multe activități sportive și jocuri în echipă. Asigurați-vă că poartă echipamentul de protecție potrivit pentru fiecare sport sau activitate. De exemplu, în fotbal și hochei, este important să poarte o cască pentru protejarea capului și o gutiera pentru dinți.

COPII 8-12 ANI:

✓ Continuați să promovați utilizarea echipamentului de protecție adecvat în timpul sporturilor și jocurilor. Pentru sporturile de contact, cum ar fi rugby sau baschet, asigurați-vă că copiii poartă protecție bucală pentru a preveni rănirea dinților și a maxilarelor.

ADOLESCENȚI:

✓ Adolescenții pot fi implicați într-o varietate de sporturi și activități recreative. Asigurați-vă că înțeleg importanța utilizării echipamentului de protecție adecvat și că poartă protecție bucală în timpul sporturilor de contact sau activităților cu risc de traumatism dentar.

General: Încurajați copiii și adolescenții să fie atenți la jocurile și activitățile pe care le desfășoară și să evite comportamentele riscante care pot duce la rănirea dinților. Educați-i cu privire la riscurile rănirii dinților și la importanța protejării lor cu echipament de siguranță adecvat.

Asigurați-vă că copiii și adolescenții efectuează controale dentare regulate pentru a menține o sănătate orală optimă și pentru a identifica eventualele probleme dentare în stadii incipiente.

Prin promovarea utilizării echipamentului de protecție adecvat și educarea copiilor și adolescenților despre importanța protejării dinților în timpul activităților sportive și jocurilor, veți contribui la prevenirea rănirilor dentare și la menținerea unei sănătăți orale bune pe termen lung.

5.5 Adrese utile pentru informații și surse de încredere legate de sănătatea orală a copiilor

Iată câteva adrese utile și surse de încredere pentru informații legate de sănătatea orală a copiilor:

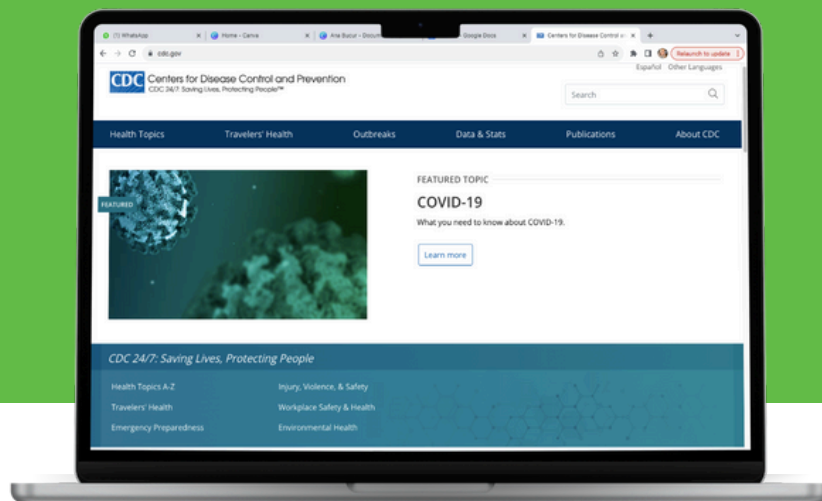
Organizația Mondială a Sănătății (OMS) - OMS furnizează informații și resurse detaliate privind sănătatea orală la nivel global, inclusiv pentru copii. Website: www.who.int

Academia Americană de Pediatrie (AAP) - AAP oferă ghiduri și resurse despre sănătatea orală a copiilor, inclusiv sfaturi pentru părinți și îngrijitori. Website: www.aap.org

American Dental Association (ADA) - ADA oferă informații despre igiena orală și sănătatea dentară pentru copii și adulți. Website: www.ada.org

Asociația Dentară Americană pentru Copii (American Academy of Pediatric Dentistry - AAPD) - AAPD este dedicată sănătății orale a copiilor și oferă resurse pentru părinți, educatori și profesioniști în domeniul stomatologiei pediatrice. Website: www.aapd.org





Academia Europeană de Stomatologie Pediatrică (European Academy of Pediatric Dentistry - EAPD) - EAPD oferă informații și ghiduri privind igiena orală a copiilor pentru profesioniști și părinți. Website: www.eapd.eu

Centrul pentru Controlul și Prevenirea Bolilor (Centers for Disease Control and Prevention - CDC) - CDC furnizează informații despre sănătatea orală a copiilor și prevenirea cariilor dentare. Website: www.cdc.gov

Asociația Britanică de Stomatologie Pediatrică (British Society of Paediatric Dentistry - BSPD) - BSPD oferă informații și resurse despre sănătatea orală a copiilor în Marea Britanie. Website: www.bspd.co.uk

Societatea Canadiană de Stomatologie Pediatrică (Canadian Academy of Pediatric Dentistry - CAPD) - CAPD oferă informații despre sănătatea orală a copiilor și ghiduri pentru părinți și profesioniști în domeniul stomatologiei pediatric. Website: www.capd-acdp.org

Este întotdeauna important să obțineți informații și resurse de la surse de încredere pentru a vă asigura că îngrijirea sănătății orale a copiilor dvs. este adecvată și eficientă. Aceste organizații și asociații sunt dedicate promovării sănătății dentare și pot oferi ghiduri și sfaturi actualizate în acest domeniu.

5.6 Materiale online către desene animate motivaționale și alte materiale interactive care să îi inspire pe copii să își îngrijească dinții

Iată câteva sugestii generale despre cum puteți găsi desene animate motivaționale și alte materiale interactive pentru a inspira copiii să-și îngrijească dinții:



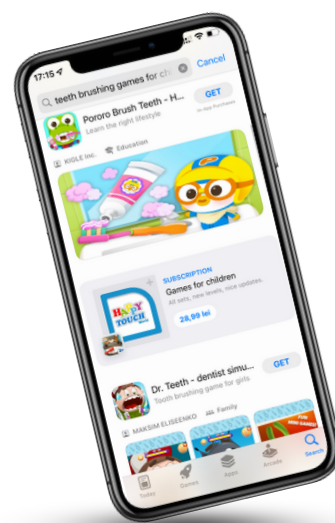
YouTube: Căutați pe YouTube cuvinte cheie precum "motivational cartoons for kids dental care", "dental hygiene for children animated", "brushing teeth songs for kids", etc. Aici veți găsi o varietate de desene animate și videoclipuri interactive pentru copii despre igiena orală.

Site-uri educaționale: Vizitați site-uri educaționale pentru copii care oferă conținut interactiv și motivațional legat de igiena orală. Acestea pot include jocuri, videoclipuri și activități distractive pentru a-i învăța pe copii despre importanța îngrijirii dentare.

Platforme de streaming: Verificați platformele de streaming pentru conținut educațional pentru copii, unde pot fi disponibile desene animate sau seriale despre igiena orală și periajul corect.

Site-uri ale asociațiilor dentare: Unele asociații dentare dedicate sănătății orale ale copiilor pot avea propriile lor resurse, inclusiv desene animate motivaționale și materiale interactive. Căutați pe site-urile lor pentru a vedea ce au de oferit.

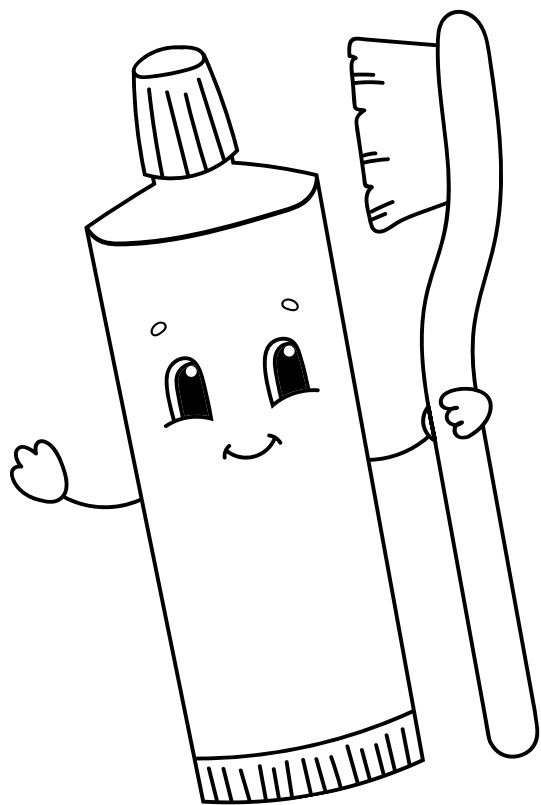
Aplicații mobile: Există aplicații mobile dezvoltate special pentru a învăța și a motiva copiii să-și îngrijească dinții. Căutați în magazinele de aplicații pentru dispozitivele iOS și Android cu cuvinte cheie precum "dental care for kids", "teeth brushing games for children", etc.

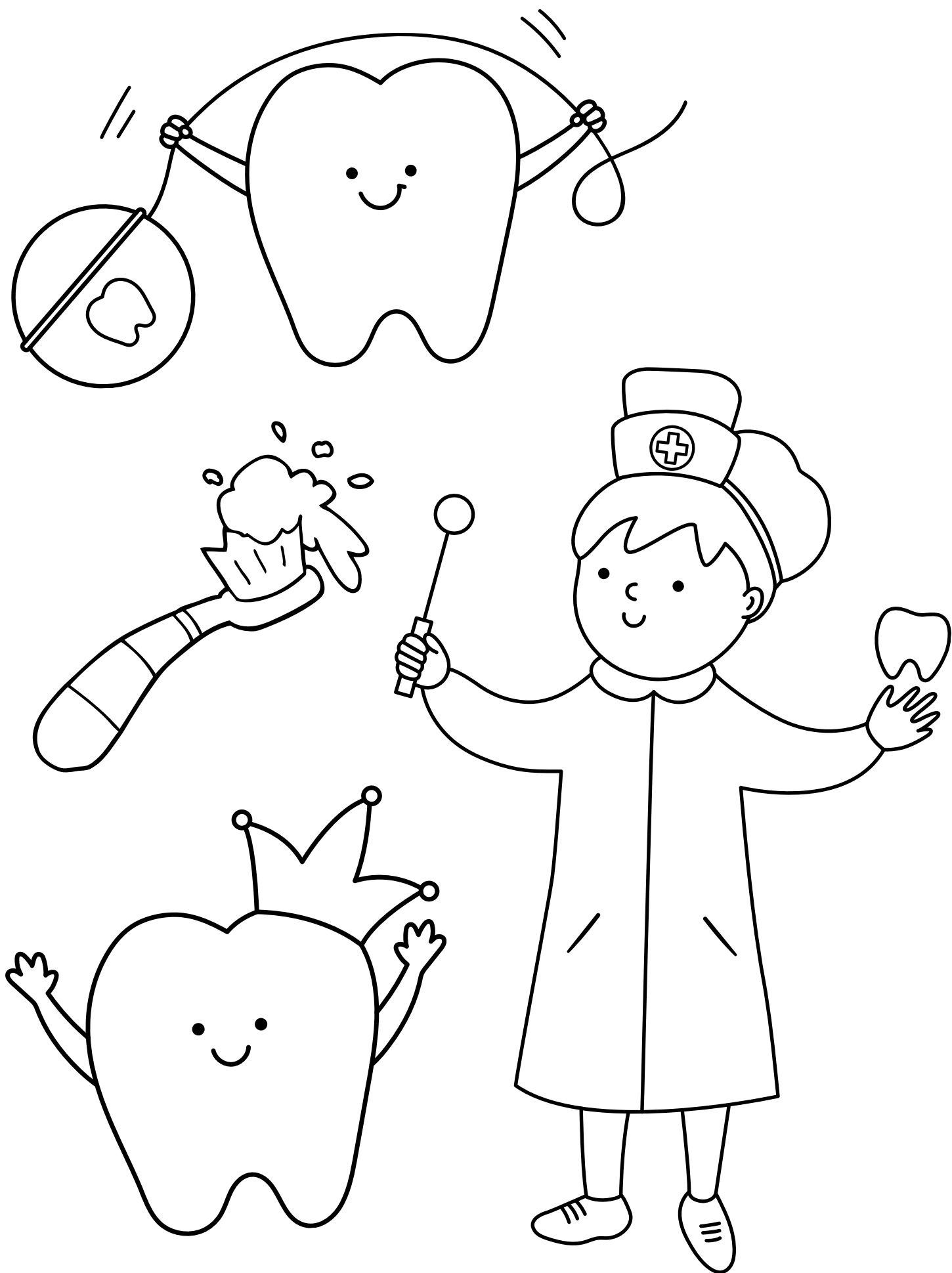


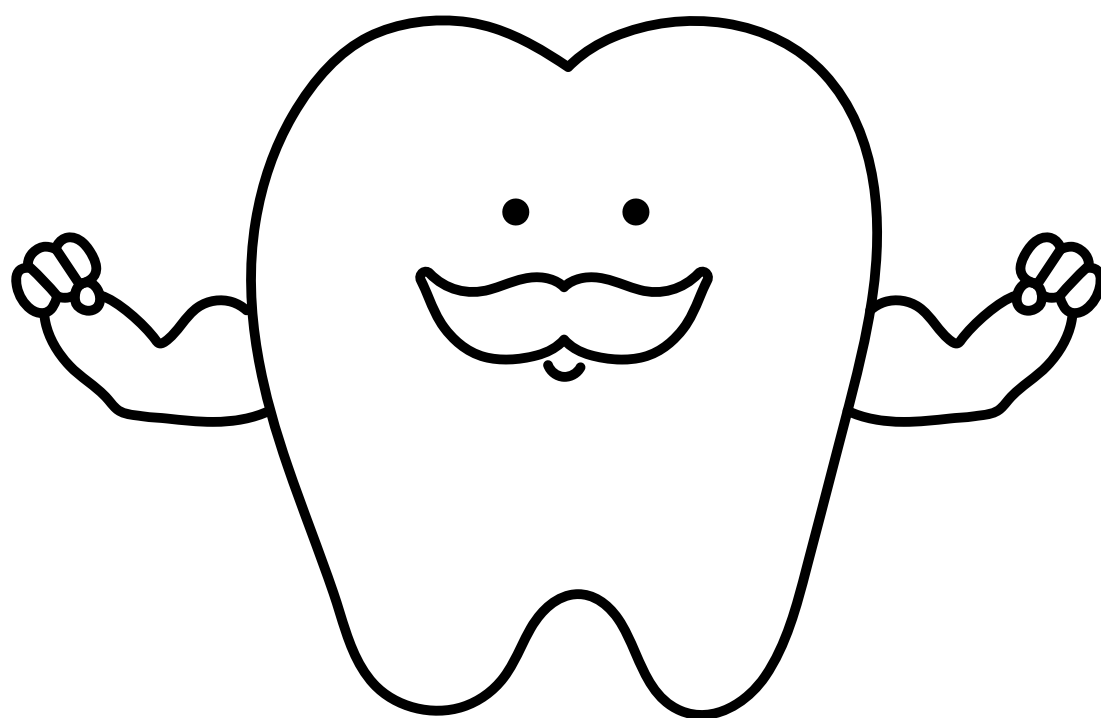
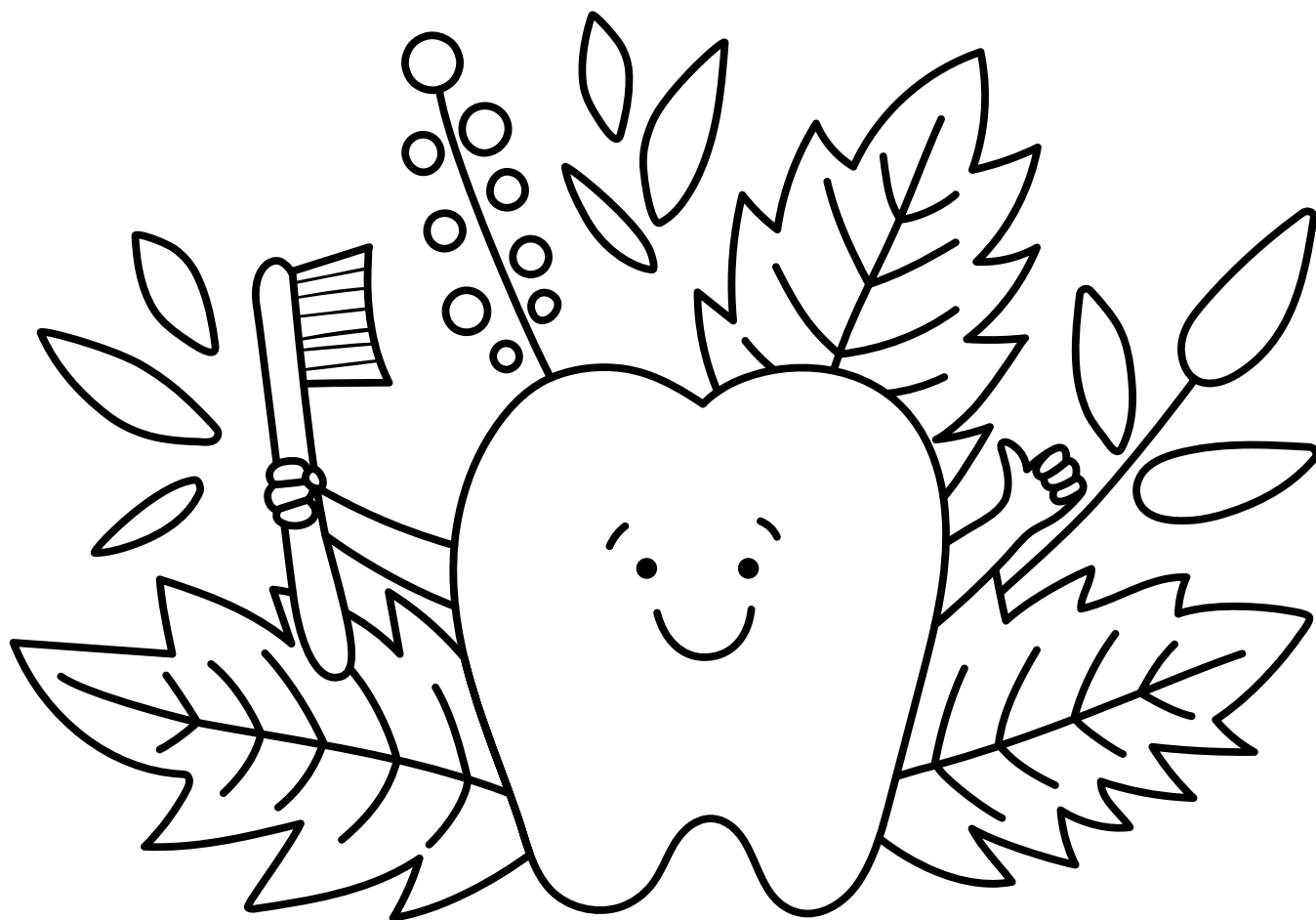
5.7 Materiale pentru colorat și activități artistice

Materiale de colorat: de exemplu dintisori, periute, la dentist

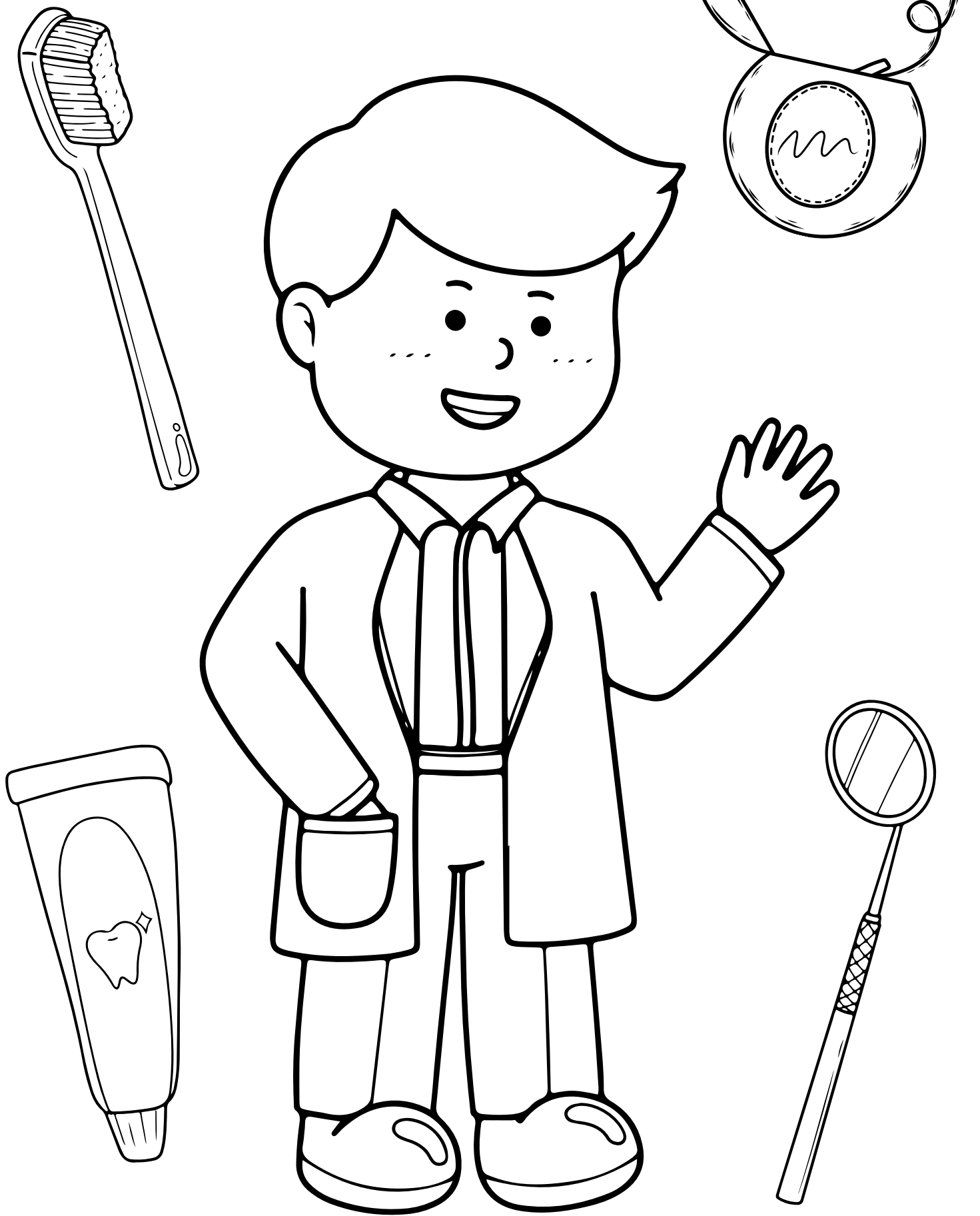


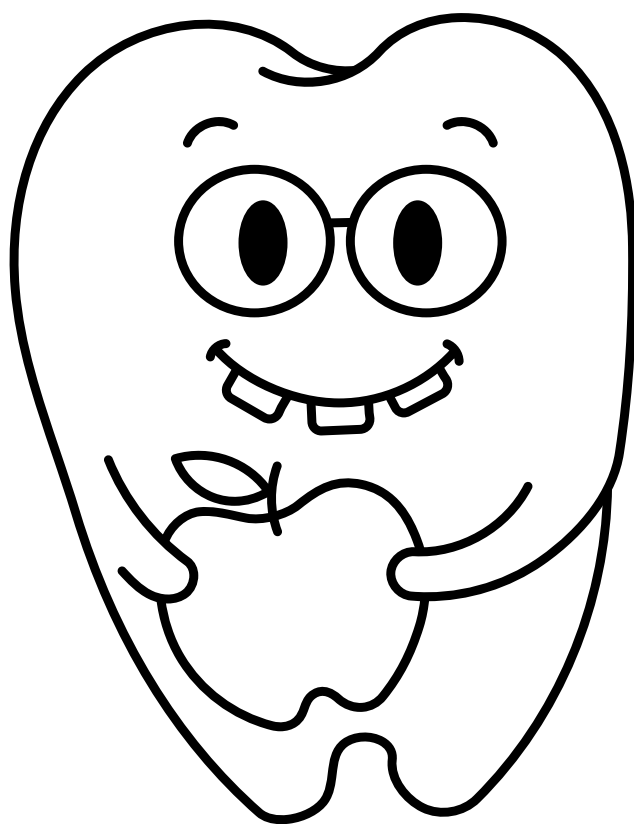
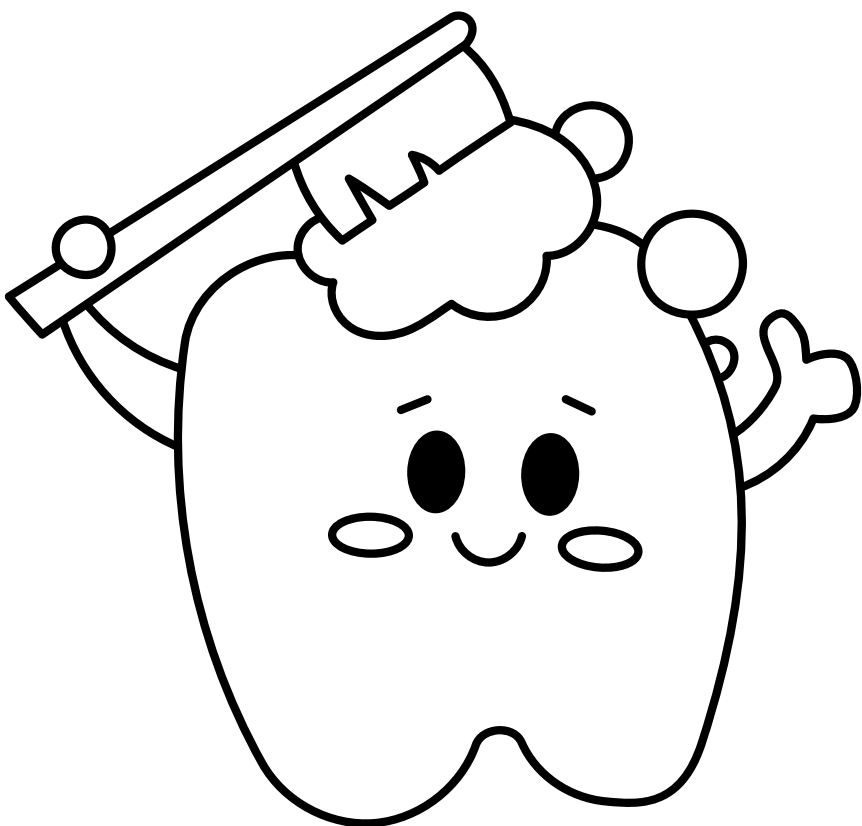
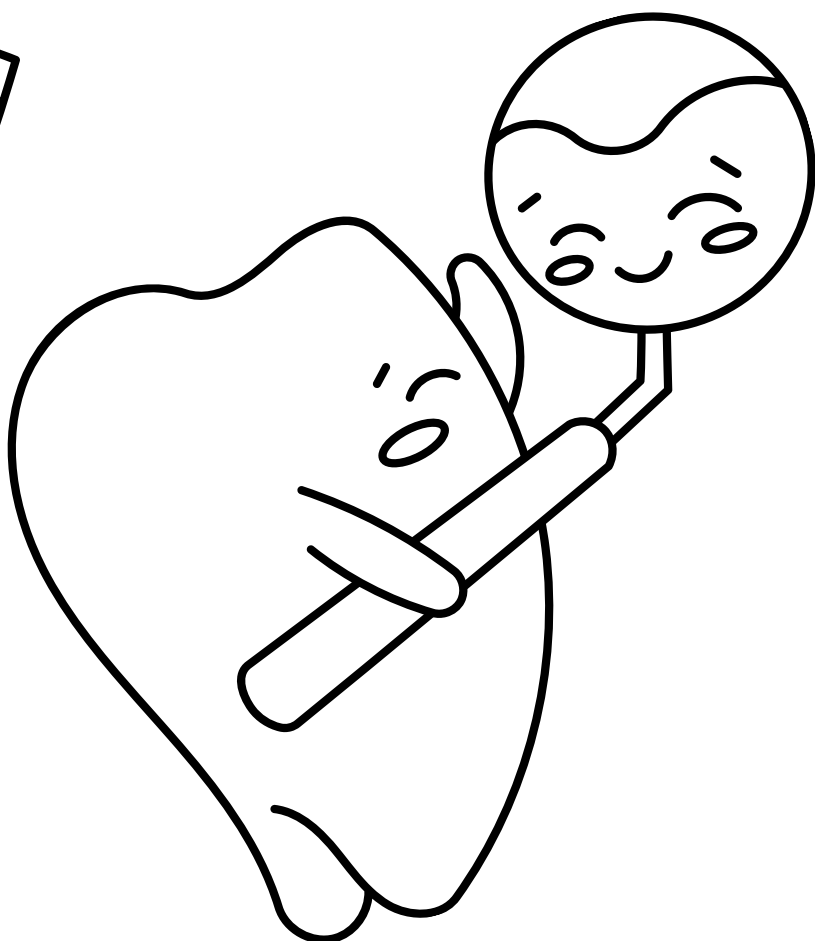
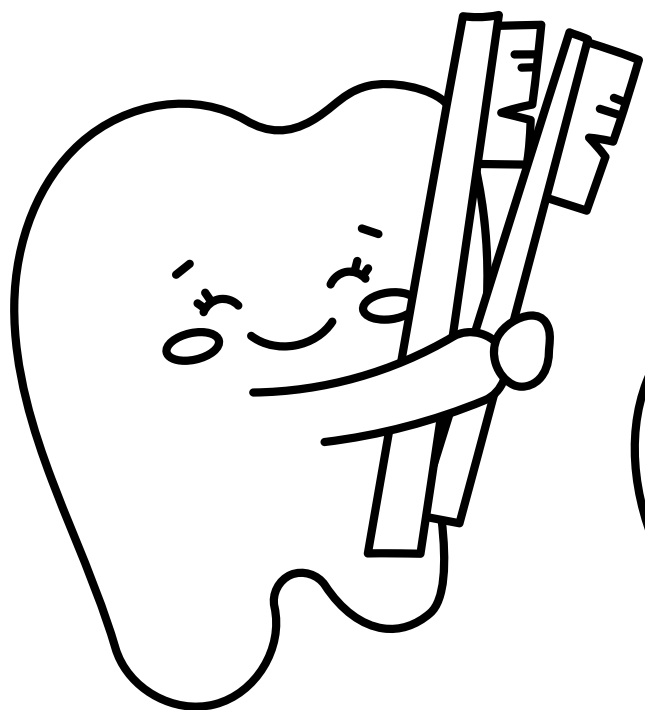


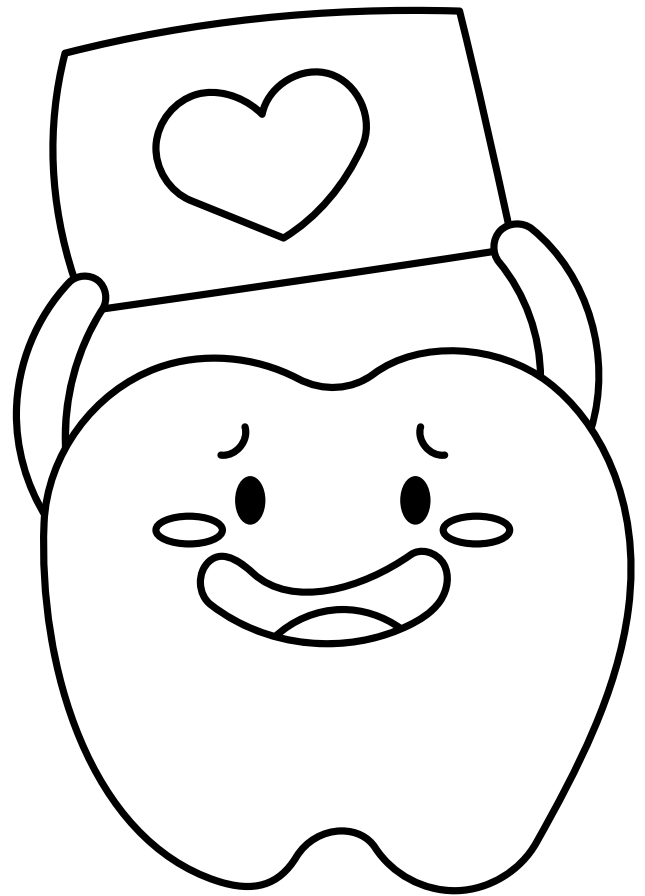
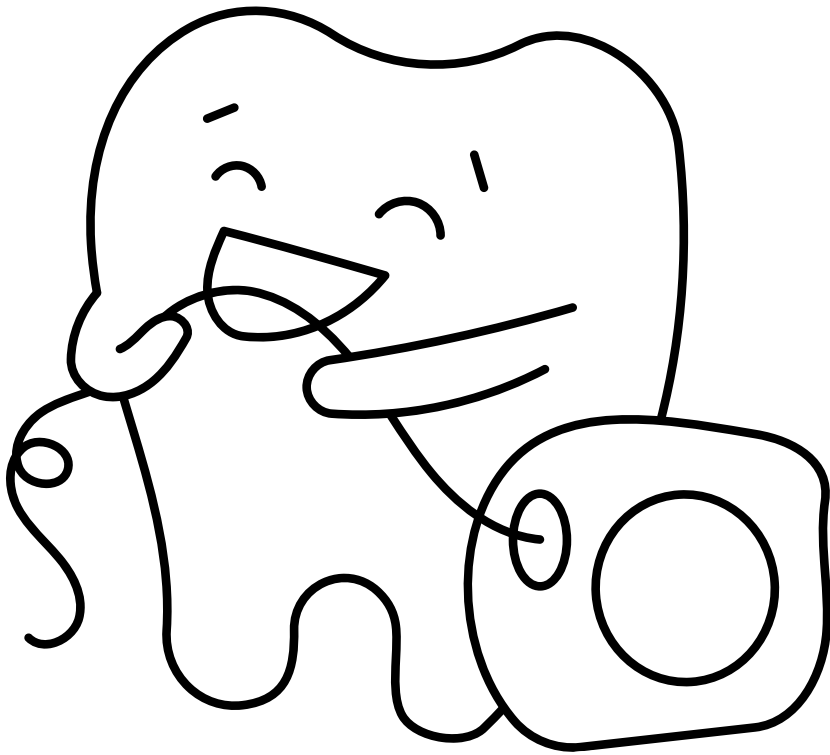
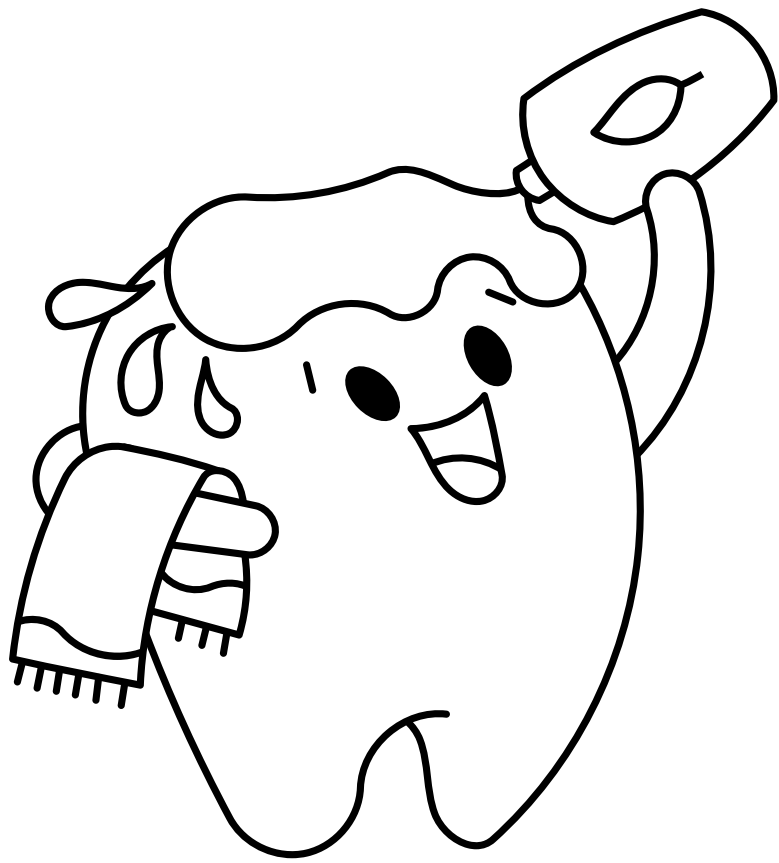
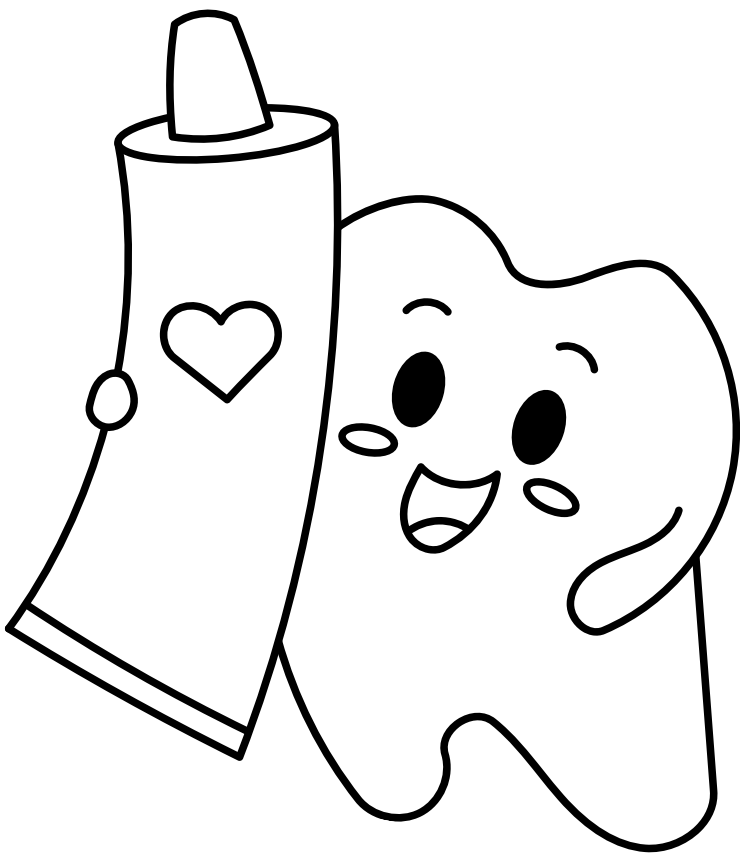


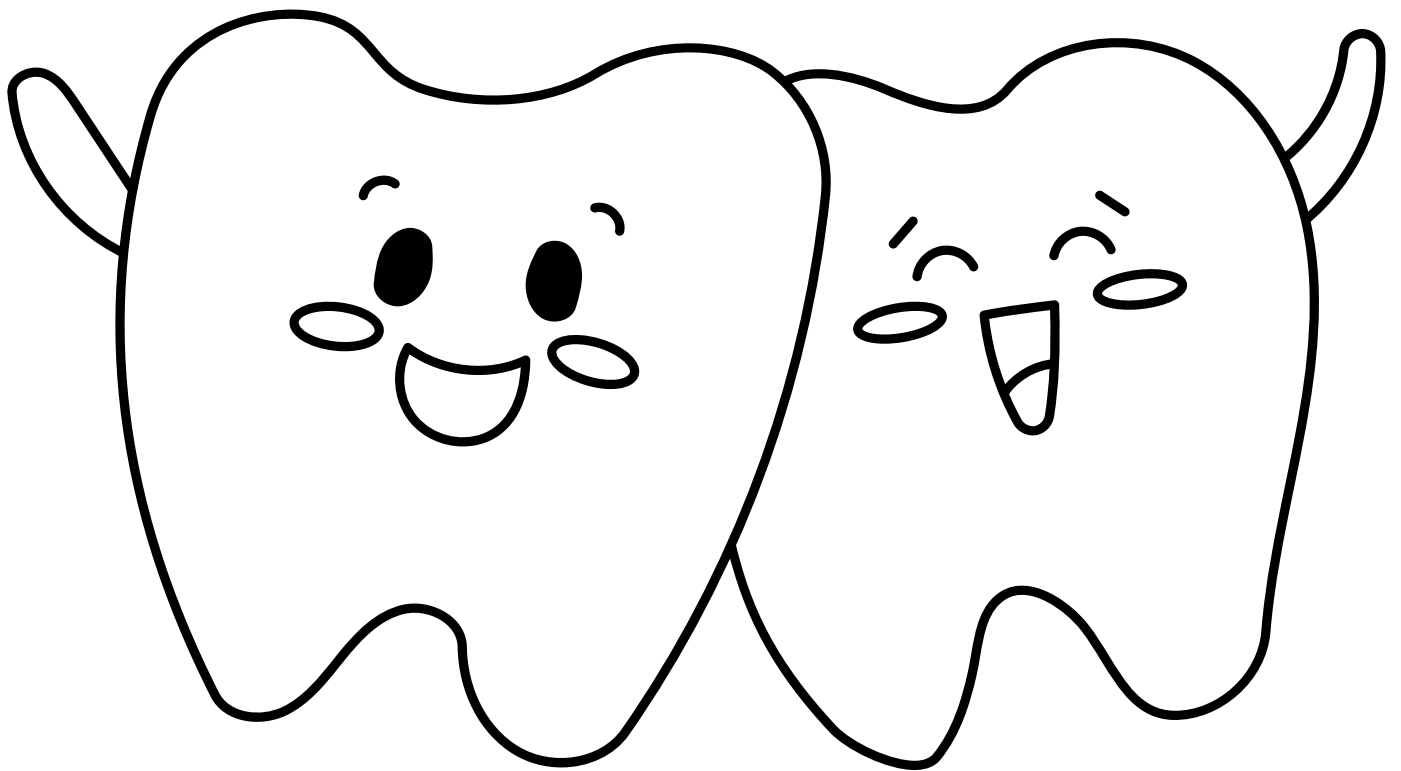
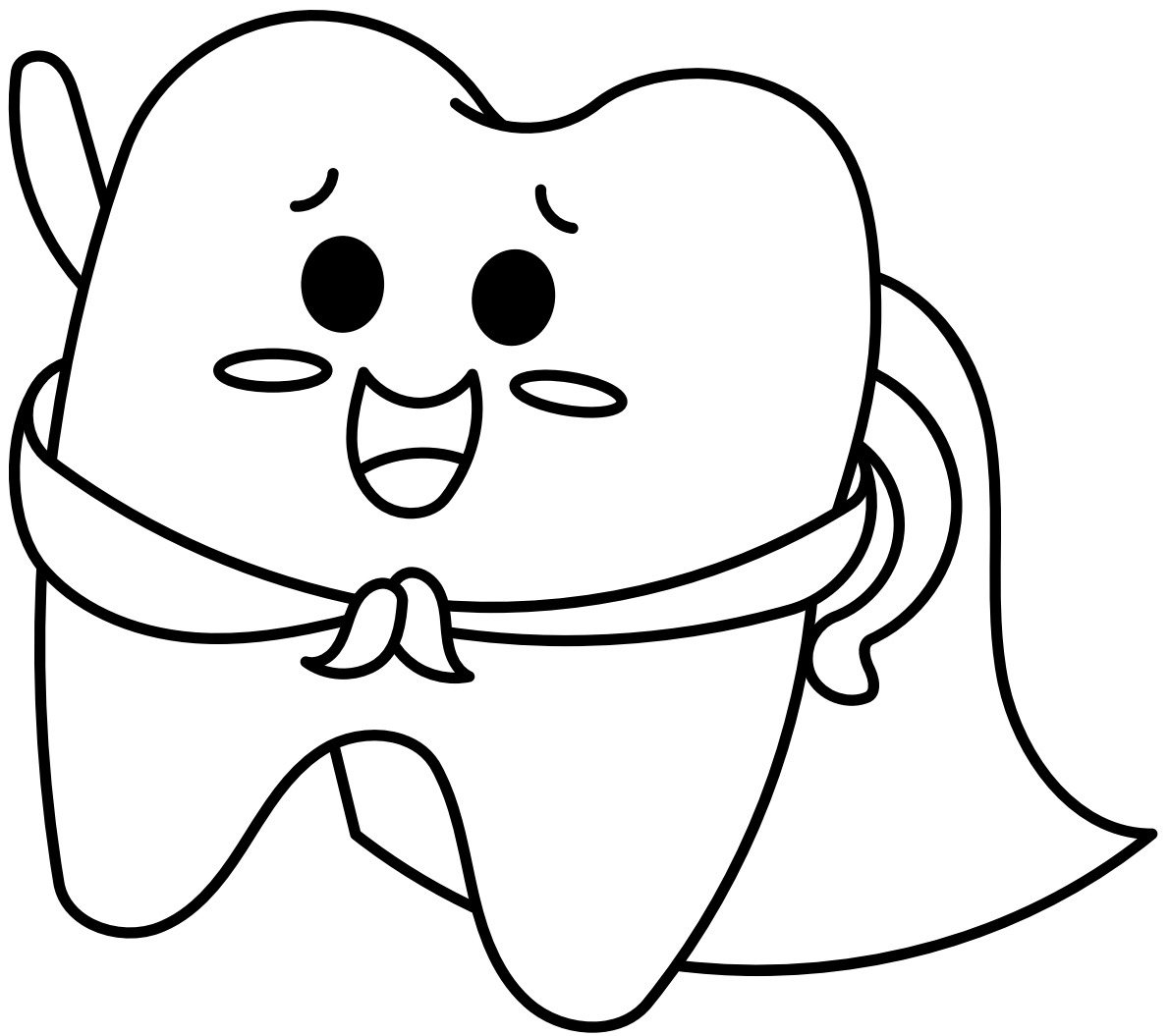


















6. ACTIVITĂȚI EDUCATIVE INTERACTIVE LEGATE DE SĂNĂTATEA ORALĂ A COPIILOR

6.1 Povestiri motivaționale pentru a ajuta copiii să își dezvolte obiceiuri sănătoase de igienă orală

1

Povestea micului căpitan al dinților sănătoși

Într-un oraș imaginar, locuia un băiețel curajos numit Marco. El purta întotdeauna cămașa sa albă ca zăpada, iar pe piept avea un mic steag cu un zâmbet strălucitor. Marco era căpitanul dinților sănătoși și avea o echipă puternică de periufe, ațe dentare și fluor.



Împreună, luptau împotriva celor mici creaturi răuvoitoare numite carii. Marco și echipa sa păzeau dinții tuturor copiilor, încurajându-i să își spele dinții de două ori pe zi și să se bucure de mâncăruri sănătoase. Cu Marco în fruntea lor, toți copiii au devenit mici supereroi ai sănătății orale, iar orașul lor s-a umplut de zâmbete fericite și strălucitoare.

Povestea lui Andrei și celor zece zâne ale igienei orale



Andrei era un băiețel curios care adora să citească povești despre personaje magice. Într-o zi, a descoperit o carte specială despre igiena orală și întâlnirea sa cu cele zece zâne ale dinților sănătoși. Fiecare zână l-a învățat pe Andrei despre importanța periajului, a folosirii aței dentare și a unei alimentații sănătoase.

În fiecare seară, Andrei se juca cu zânele sale imaginare, periuțându-și dinții cu multă bucurie. În ziua următoare, mergea la dentist și îi povestea despre aventurile sale cu cele zece zâne. Așa a învățat Andrei să aibă grijă de zâmbetul său fermecător, având încredere că zânele îl vor ajuta mereu să aibă dinți sănătoși și puternici.



2

Povestea micului zâmbet strălucitor

Odată, într-un mic cătun, trăia un copil vesel și curios numit Alex. Alex își iubea zâmbetul strălucitor și dorea să îl păstreze mereu sănătos. Împreună cu părinții lui, a învățat cum să perieze și să folosească ața dentară în fiecare zi. Alex a mers la dentist regulat și a primit mereu laude pentru grijă să față de dinți.



Fiecare vizită la dentist a fost o aventură plină de veselie, iar micul Alex a devenit un expert în îngrijirea dinților. Zâmbetul său strălucitor a devenit simbolul sănătății orale, inspirându-i pe ceilalți copii să își îngrijească și ei zâmbetele cu dragoste.

Povestea marelui zâmbet al prințesei Isabella

Într-un castel fermecat, trăia o prințesă curajoasă numită Isabella. Ea își îngrijea zâmbetul cu atenție și pasiune, fiind inspirată de frumusețea castelului ei strălucitor. Prințesa Isabella știa că un zâmbet fermecător are puterea de a lumina întreaga lume.



În fiecare dimineață și seară, ea urma ritualul igienei orale cu sfințenie, iar pe timp de zi, își amintea să aleagă mâncăruri sănătoase care să protejeze coroana dinților săi. Cu fiecare strălucire a zâmbetului ei, prințesa Isabella inspira pe toți din jur să aibă grijă de dinții lor și să-și împărtășească frumusețea zâmbetelor fericite cu întreaga lume.



Povestea lui Alin și comoara zâmbetelor sănătoase

Alin era un tânăr explorator în căutarea celei mai prețioase comori din lume - zâmbetele sănătoase! El știa că comorile nu se găsesc în peșteri ascunse, ci în gura fiecărui copil. Cu harta lui specială - periuța de dinți - Alin căuta cu grijă prin fiecare colț al zâmbetului său.

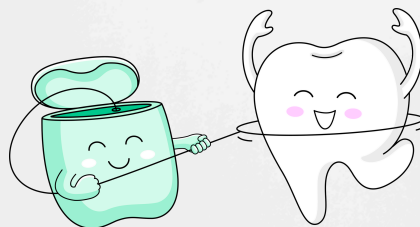


Cu fiecare periaj, el descoperea că zâmbetele sănătoase erau comorile cele mai prețioase. Și-a învățat prietenii să caute și ei comorile lor, iar împreună au devenit o echipă puternică a zâmbetelor strălucitoare!



Povestea exploratorului dental Harry

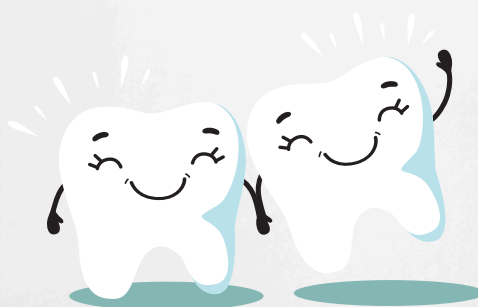
Harry era un mic explorator curajos care iubea aventurile. Dar cea mai mare aventură a lui a fost călătoria în tărâmul sănătății orale. Cu lanternă în mână și harta dinților săi, Harry a călătorit prin peșterile pline de tartru și placă dentară, în căutarea izvorului zâmbetelor sănătoase.



A învățat să folosească ața dentară pentru a depăși obstacolele, iar periuța sa fermecată curăța cu grijă fiecare colț al tărâmului său dental. În cele din urmă, Harry a găsit comoara mult dorită - un zâmbet strălucitor și sănătos. Întorcându-se în lumea reală, Harry le-a împărtășit tuturor prietenilor săi secretul sănătății orale și i-a inspirat să fie curajoși exploratori ai propriilor zâmbete.

Povestea călătoriei spre tărâmul dinților sănătoși

Într-o zi, un grup de adolescenți curioși a descoperit o poartă magică care i-a purtat în tărâmul dinților sănătoși. Acolo, au întâlnit un înțelept călăuzitor care i-a învățat că tărâmul era locuit de dragoni mărunți numiți bacterii.



Cu fiecare periaj și utilizare a aței dentare, adolescenții învățau cum să înlăture aceste bacterii și să păstreze zâmbetul strălucitor.

În acest tărâm magic, au descoperit secretul unei igiene orale corecte și au învățat că zâmbetul sănătos este o comoară prețioasă, pe care o pot păstra pentru tot restul vieții.

Povestea micului artist al igienei orale

Lucia era o adolescentă pasionată de artă. A descoperit că îngrijirea dinților poate fi o formă de artă în sine. Ea și-a transformat periuța de dinți în pensula sa magică, iar dinții în pânza albă.



În fiecare dimineață și seară, Lucia picta cu grijă fiecare colț al zâmbetului său, făcându-l să strălucească ca un tablou deosebit. Prietenii ei au fost impresionați de creativitatea sa și au început și ei să-și picteze propriile zâmbete cu grijă și dragoste.

Aventura dintișorului zâmbăreț

Era odată un mic dintișor zâmbăreț pe nume Dinteluț, care locuia într-un mic colț de paradis din cavitatea bucală a unui copil. De fiecare dată când micuțul copil zâmbea, Dinteluț ieșea vesel la iveală, iar când copilul râdea cu poftă, dintișorul sărea în sus de bucurie. Avea o gașcă minunată formată din ceilalți dintișori de lapte, iar împreună petreceau zile pline de joc și distracție.

Dintre toți dintișorii, Dinteluț era cel mai curajos și curios. Se visa că va deveni un mare dinte puternic și strălucitor ca cele pe care le admirau în zâmbetele părinților copilului. Totuși, era conștient că va trebui să-și părăsească casa micuță și să se lase înlocuit de dintele definitiv atunci când va fi pregătit să apară.



Ziua cea mare a venit cu repeziciune.

Într-o dimineață, când copilul se trezi și își deschise buzele pentru a zâmbi, Dinteluț simți că e momentul să facă un pas important în aventura sa. Încrezător, se pregăti să se lase înlocuit de dinte, iar acest gând îl făcu să se simtă puțin trist, dar în același timp mândru.

Cu fiecare zâmbet al copilului, Dinteluț simți cum înțelegea că momentul evoluției sale a sosit. Își spuse că fiecare dintre gașca lui își va urma cursul firesc și vor deveni dinozauri strălucitori. Nu mai erau dintișori mici, erau acum parte din povestea mare a creșterii unui copil.



Într-o zi, când copilul a venit zâmbind la părinți, entuziasmat că îi căzuse primul dintișor, mama și tata s-au bucurat cu el și au împărțit acea emoție magică a schimbării. Știau că va veni un moment când toți dintișorii vor crește și vor străluci în zâmbetul său.

Pentru că Dinteluț a fost atât de curajos și a înțeles că face parte dintr-un proces natural, a avut onoarea de a fi așezat în scurta poveste a unei zâne care colecționa dintișori căzuți de la copii. Astfel, Dinteluț deveni erou în lumea poveștilor și zâmbetelor.



Iar astfel, fiecare dintișor de lapte care cadea devenea o bucurie pentru copil și pentru fiecare dintișor zâmbăreț care își urma drumul în aventura creșterii. Fiecare copil știa că face parte dintr-o poveste unică și minunată, unde toți dintișorii, vechi și noi, joacă un rol special în lumea lor magică.

Și acum, micuțule, cu zâmbetul tău gingaș, te așteaptă o călătorie plină de aventuri cu Dinteluț și toți ceilalți dintișori zâmbăreți. Să zâmbești mereu, pentru că în zâmbetul tău se ascunde un univers întreg de emoții și povești frumoase!

6.2 Ghicitori motivaționale pentru a ajuta copiii să își dezvolte obiceiuri sănătoase de igienă orală

Ghicitoare

Cinci mici soldați stau aliniați,
În gura ta, ei sunt gata să
păzească și să strălucească.
Când ronțai mere sau muști
dintr-un covrig,
Ei îți arată un zâmbet
strălucitor și mândru ca un
rege mic.

Răspuns: Dinții



Ghicitoare



Sunt delicioase și sănătoase,
pline de culoare și gust,
Mere, morcovi și broccoli, ne
hrănesc dinții cu multă gust.
Când mâncăm aceste comori,
dinții zâmbesc fericit,
Cu fructe și legume în meniu,
suntem cu toții fericiți.

Răspuns: Fructe și legume
sănătoase pentru dinți

Ghicitoare

Sunt albi și strălucitori în gură stau,
Îi mângâi cu periuța ca să-i ții la
locul lor sănătos mereu.

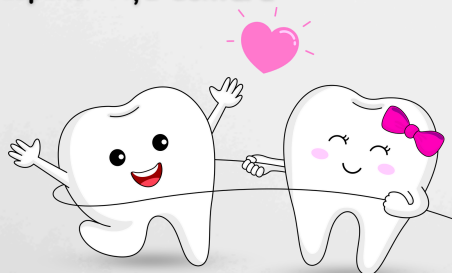
Răspuns: Dinții



Ghicitoare

Un firicel între dinți se strecoară,
Mici resturi înlătură și zâmbetul răsare.

Răspuns: Ața dentară



6.3. Activități educative interactive

Iată câteva idei de activități educative interactive pe care părinții le pot face împreună cu copiii pentru a învăța mai multe despre sănătatea orală:

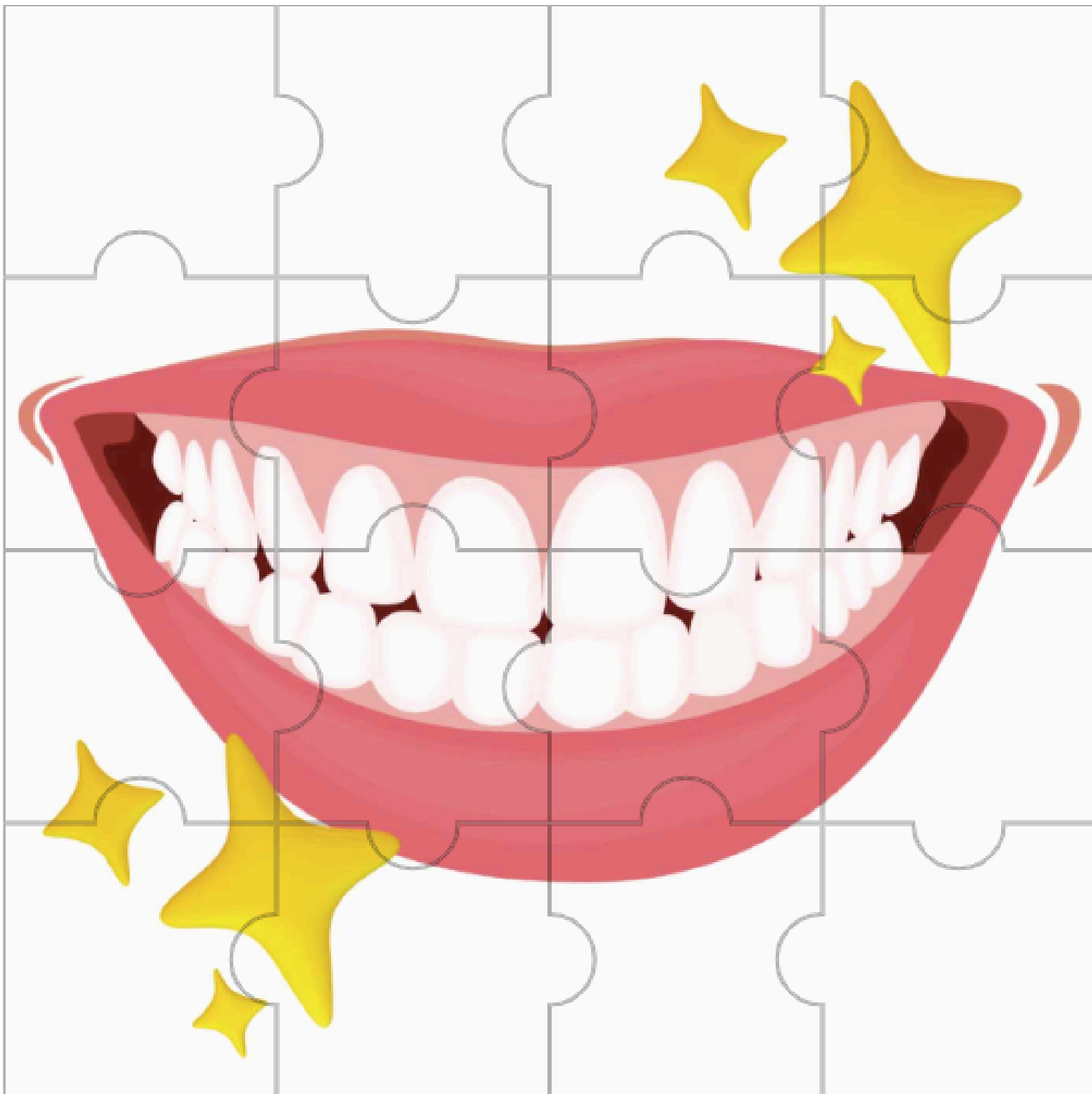
Joc de cuvinte cu termeni dentali: Un joc de cuvinte prin care să lăsați copiii să descopere cuvintele ascunse în cuvântul mai lung.

Cuvântul mai lung: SANATATEAORALA

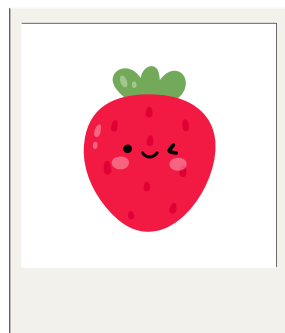
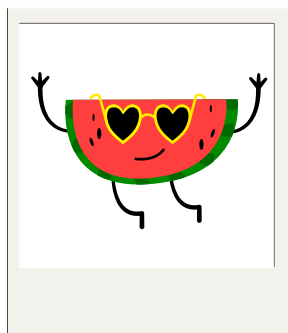
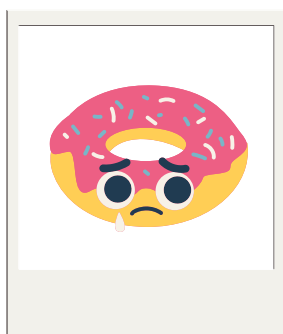
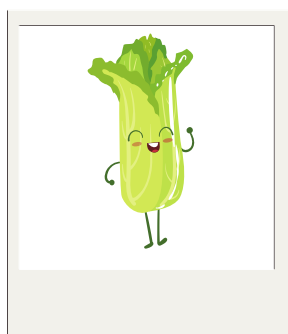
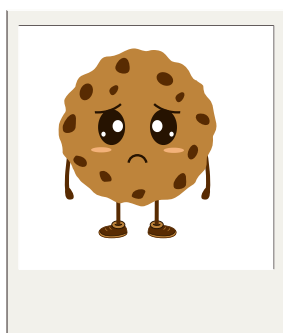
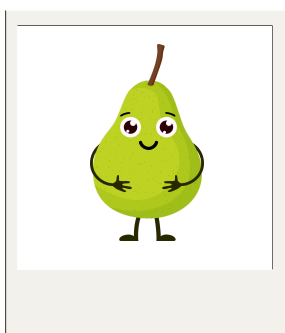
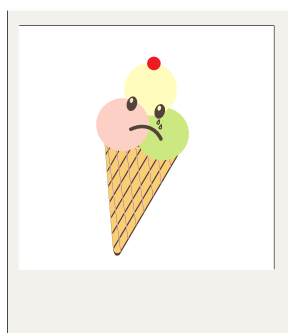
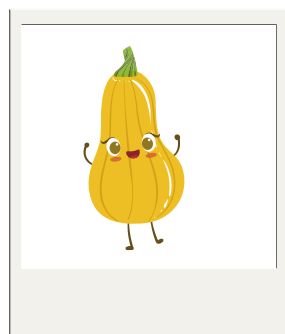
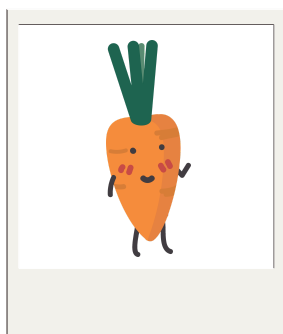
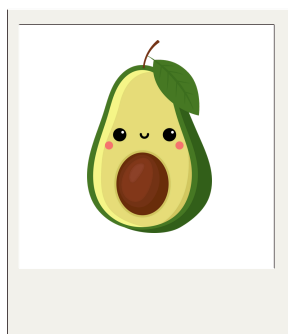
*Cuvinte ascunse: AȚA, ORALA, AN, NATA, ORA, SANATATE, RAȚĂ



Puzzle-ul dinților sănătoși: O imagine a unui zâmbet cu dinți și tăiați fiecare dinte în formă de piesă de puzzle. Încurajați copiii să pună puzzle-ul împreună, discutând despre importanța fiecărui pas al igienei orale (periajul, utilizarea aței dentare etc.) pe măsură ce adaugă fiecare dinte.



Imagini cu alimente: Implicați copiii în alegerea imaginilor cu alimente sănătoase pentru dinți și cu alimente dăunătoare. Acest lucru le va arăta cum se pot implica activ în îngrijirea propriei lor sănătăți orale.



Jocuri de rol cu periuța de dinți: Invitați copiii să folosească periuța de dinți pentru a "peria" dinții unei jucării sau a unui păpușoi. Aceasta poate fi o activitate distractivă și educativă în același timp.





Sesiune de role-playing: Organizați o sesiune de role-playing în care copiii pot juca rolul unui medic dentist și al unui pacient. Astfel, vor învăța prin joacă despre ce presupune o vizită la dentist și cum să își îngrijească dinții corect.

Concurs de zâmbete sănătoase: Organizați un concurs în familie pentru a vedea cine are cel mai strălucitor și sănătos zâmbet. Premiile pot fi mici, dar este important să le încurajați să aibă grijă de igiena orală.



6.4 Grafic de urmărire a igienei orale

Un grafic simplu de urmărire a igienei orale pe care îl puteți utiliza pentru a încuraja copiii să își monitorizeze și să își raporteze activitățile de igienă orală.

Un model simplu de grafic de urmărire a igienei orale pentru copii:

NUME: _____

DATA: _____

DIMINEAȚA

	LUN	MAR	MIE	JOI	VIN	SÂM	DUM
PERIAJ							
AȚĂ DENTARĂ							
APĂ DE GURĂ							

SEARA

PERIAJ							
AȚĂ DENTARĂ							
APĂ DE GURĂ							

Instrucțiuni de utilizare:

Imprimați acest grafic și completați-l cu numele copilului și perioada de urmărire dorită (săptămână sau lună).

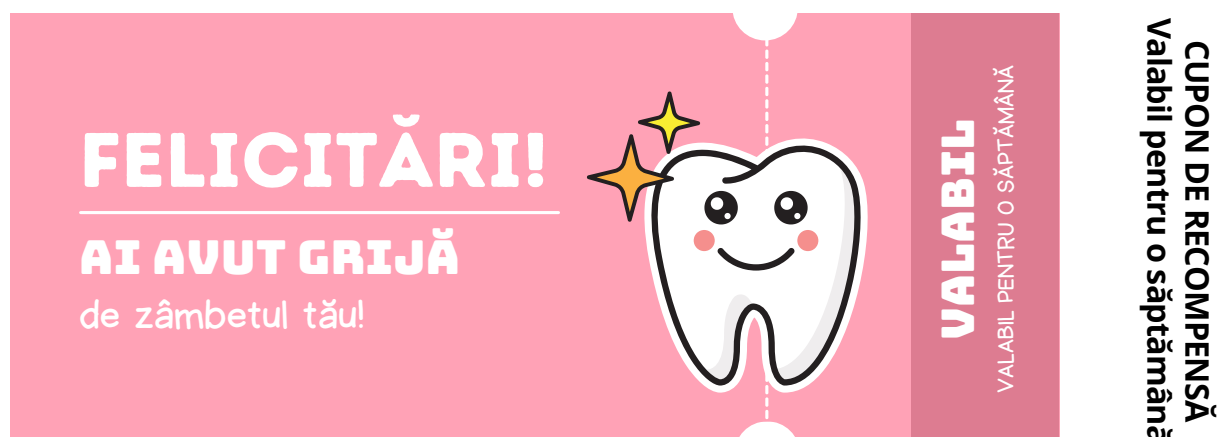
În fiecare zi, după ce copilul efectuează activitatea de igienă orală, marchează o casetă sau scrie o bifă în corespunzătoarea coloană. Dacă o activitate nu a fost efectuată, lăsați caseta goală.

Acest grafic poate fi afișat pe frigider sau în baie, pentru a fi ușor vizibil și accesibil copilului. Încurajați copilul să completeze graficul în fiecare zi și să urmărească progresul său. Puteți oferi recompense sau elogi pentru o completare consecventă și corectă a graficului.

Acest grafic simplu de urmărire a igienei orale poate ajuta copiii să dezvolte și să își mențină obiceiuri sănătoase de igienă orală. Fiind o activitate interactivă și distractivă, copiii vor fi mai motivați să își îngrijească dinții și să devină responsabili în urmărirea regulată a activităților de igienă orală.

6. 5. Cupoane de recompensă:

Aceste cupoane de recompensă pentru copii, pe care le puteți oferi pentru îndeplinirea cu succes a obiectivelor de igienă orală, cum ar fi periajul de două ori pe zi sau folosirea aței dentare regulat.



EȘTI UN CAMPION

AL IGIENEI ORALE!

Pentru că ai folosit ața dentară regulat timp de două luni!



VALABIL

VALABIL PENTRU DOUĂ LUNI

CUPON DE RECOMPENSĂ
Valabil pentru două luni!

CUPON DE RECOMPENSĂ
Valabil pentru trei luni

MINUNAT!

AI FOST CONSTANT

în îngrijirea dinților tăi timp de trei luni!



VALABIL

VALABIL PENTRU TREI LUNI

SUPER JOB!

PENTRU CĂ AI AVUT GRIJĂ

de sănătatea orală pentru jumătate de an!



VALABIL

VALABIL PENTRU JUMĂTATE DE AN

CUPON DE RECOMPENSĂ
Valabil pentru jumătate de an

CUPON DE RECOMPENSĂ
Valabil pentru un an

SĂRBĂTOARE MARE!

PENTRU CĂ AI AVUT UN AN

de zâmbete sănătoase și strălucitoare!



VALABIL

VALABIL PENTRU UN AN

Puteți acorda aceste cupoane de recompensă copiilor ca o formă de apreciere și încurajare pentru îndeplinirea obiectivelor de igienă orală. Copiii pot colecta aceste cupoane și să le folosească pentru a obține recompense mici, cum ar fi timp în plus pentru jocuri, o excursie la parc sau orice altă activitate preferată. Aceste recompense îi vor motiva să continue să aibă grijă de sănătatea lor orală și să își dezvolte obiceiuri sănătoase pe termen lung.

6. 6. Jocuri si concursuri interactive, legate de sănătatea orală, pe care părinții le pot juca cu copiii lor

Jocuri și concursuri interactive, legate de sănătatea orală, pe care părinții le pot juca cu copiii lor pentru a le menține interesul și implicarea în igiena dentară.

Vânătoarea de imagini: În acest joc, creați o listă cu imagini ale unor alimente sănătoase pentru dinți (fructe, legume, lactate) și imagini ale unor alimente nesănătoase (dulciuri, băuturi acidulate etc.). Ascundeți aceste imagini prin casă și îi puteți spune copilului să le găsească și să le adune în coșul cu "alimente sănătoase" sau "alimente nesănătoase". Dacă reușește să identifice și să le strângă pe toate cele sănătoase, câștigă!

Concursul de periaj: Stabiliți un cronometru și îi puteți încuraja pe copii să se perieze pe dinți timp de două minute, în timp ce se distrează și ascultă o melodie preferată. Poate fi un concurs între frați sau prieteni pentru a vedea cine periază mai bine și mai mult timp.

Descoperă cuvântul secret: Scrieți cuvinte cheie legate de sănătatea orală pe bucăți de hârtie și le puneți într-un bol. Copilul extrage un cuvânt și trebuie să-l descrie fără să-l spună direct. Restul familiei trebuie să ghicească cuvântul corect. De exemplu, cuvântul poate fi "fluor", iar copilul poate spune "substanță care protejează dinții de carii".

Aceste jocuri și concursuri interactive vor face ca igiena orală să fie o activitate distractivă și educativă pentru copii, menținându-le interesul și implicarea în îngrijirea dinților și sănătatea orală.



7. ORTODONȚIA INTERCEPTIVĂ



Ortodontia interceptivă este o ramură a ortodonției care se concentrează pe intervenția timpurie și corectivă pentru a preveni și trata problemele dentare și ale maxilarelor în stadiile incipiente ale dezvoltării copilului. Aceasta are ca scop corectarea și ghidarea creșterii dentare și maxilarelor, pentru a asigura o aliniere corectă a dinților și o mușcătură corectă.

Principalele scopuri ale ortodonției interceptive includ:

1

Corectarea dezvoltării incorecte a maxilarelor: Prin intermediul unor aparate ortodontice specifice, ortodontul poate interveni pentru a îndrepta creșterea neadecvată a maxilarelor, astfel încât să se obțină o armonie corectă a feței și o mușcătură sănătoasă.

2

Prevenirea problemelor dentare: Ortodonția interceptivă poate ajuta la prevenirea apariției unor probleme dentare, precum inghesuirile dentare sau spațiile excesive între dinți.

3

Corectarea obiceiurilor vicioase: În cazul copiilor cu obiceiuri nesănătoase precum suptul degetului, suzeta sau respirația pe gură, ortodonția interceptivă poate interveni pentru a corecta aceste comportamente în timpul creșterii, astfel încât să nu afecteze dezvoltarea corectă a dinților și maxilarelor.

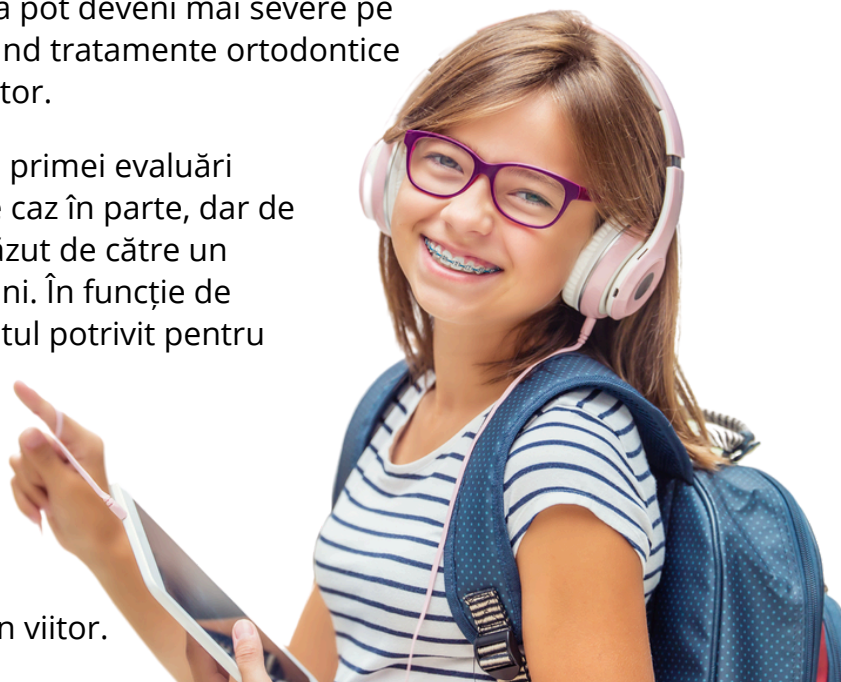
4

Tratarea problemelor funcționale: Ortopedia interceptivă poate corecta problemele funcționale ale mușcăturii, cum ar fi mușcăturile deschise sau adanci, astfel încât să asigure o funcționare corespunzătoare a sistemului dento-maxilar.

Consecințele neprezentării la un ortodont pentru evaluare și tratament:

- 1 Dificultăți de masticare și vorbire:** Problemele dentare și de mușcătură pot afecta abilitatea copilului de a mânca și de a vorbi corespunzător.
- 2 Dureri și disconfort:** Alinierea incorectă a dinților și a maxilarelor poate cauza dureri și disconfort, care pot afecta calitatea vieții copilului.
- 3 Dezvoltarea unor probleme mai grave:** Dacă problemele ortodontice nu sunt tratate în stadii incipiente, acestea pot deveni mai severe pe măsură ce copilul crește, necesitând tratamente ortodontice mai complexe și costisitoare în viitor.

Varsta la care se recomandă efectuarea primei evaluări ortodontice variază în funcție de fiecare caz în parte, dar de obicei, se recomandă ca copilul să fie văzut de către un ortodont la vârsta de 3-4 ani, apoi la 7 ani. În funcție de constatări, ortodontul va stabili momentul potrivit pentru începerea tratamentului ortodontic interceptiv, dacă este necesar. În general, intervenția timpurie poate aduce beneficii semnificative în dezvoltarea sănătoasă a dinților și maxilarelor, precum și în evitarea unor tratamente ortodontice mai complexe în viitor.



7. 1 Importanța dar și consecințele alimentației prea îndelungate la sân

Alimentația la sân în primele luni de viață este extrem de importantă pentru dezvoltarea corectă a maxilarelor și dinților copilului. Suptul la sân în mod regulat și prelungit oferă copilului o oportunitate de a-și dezvolta mușchii orali, care au un rol esențial în dezvoltarea armonioasă a maxilarelor și în alinierea corectă a dinților. Pe lângă beneficiile nutriționale, suptul la sân contribuie și la dezvoltarea ocluziei normale, adică modul în care dinții de sus și cei de jos se aliniază când mușcăm.

Importanța alimentației la sân și a suptului în dezvoltarea maxilarelor și dinților:

1

Dezvoltarea maxilarelor: Suptul la sân necesită un efort de supt care ajută la dezvoltarea corectă a maxilarelor copilului. Acest proces de supt stimulează creșterea oaselor maxilare și ajută la asigurarea unui spațiu adecvat pentru viitorii dinți permanenți.

2

Alinierea corectă a dinților: Suptul la sân într-o poziție corectă ajută la alinierea corectă a dinților în maxilare, asigurând o mușcătură sănătoasă și ocluzie normală.

3

Evitarea problemelor ortodontice: Un copil care primește o alimentație adecvată la sân și are un supt corect poate evita dezvoltarea unor probleme ortodontice precum supraaglomerări dentare, mușcături deschise sau adanci, și poate avea un zâmbet sănătos și frumos în viitor.



Consecințele alimentației prea îndelungate la sân sau a utilizării suzetei după o anumită vârstă pot include:

1

Dezechilibru ocluzal: Dacă copilul continuă să sugă suzeta sau să se hrănească exclusiv la sân după o anumită vârstă, acest lucru poate duce la un dezechilibru ocluzal, adică la o mușcătură incorectă.

2

Dezvoltarea problemelor de vorbire: Utilizarea prelungită a suzetei sau a suptului la sân poate influența dezvoltarea vorbirii și poate cauza probleme de pronunție.

3

Deplasarea dinților: În cazul utilizării prelungite a suzetei sau a suptului la sân, este posibil ca dinții să se deplaseze din poziția corectă, ceea ce poate duce la apariția unor probleme ortodontice.



Este important să fiți atenți la obiceiurile de supt ale copilului și să limitați utilizarea suzetei după vârstă de 2-3 ani și a suptului la sân după vârstă de 6 luni-1 an. De asemenea, este recomandat să consultați un ortodont pentru o evaluare și să vă asigurați că dezvoltarea maxilarelor și dinților se desfășoară în mod corespunzător. Adoptarea unei alimentații sănătoase și corecte în primii ani de viață joacă un rol esențial în asigurarea unei dezvoltări orale și dentare optime a copilului.

7.2. Obiceiurile vicioase ale copiilor, impactul asupra dezvoltării maxilarelor, poziției dinților și mușcăturii

Obiceiurile vicioase ale copiilor pot avea un impact semnificativ asupra dezvoltării maxilarelor, poziției dinților și mușcăturii. Iată câteva dintre cele mai frecvente obiceiuri vicioase la copii în diferite grupe de vârstă și efectele lor asupra sănătății orale:

1

VARSTA DE 0-2 ANI

Suptul degetului sau suzeta: Această obișnuință poate afecta dezvoltarea normală a maxilarelor și poziția dinților, conducând la mușcături deschise sau dezechilibre ocluzale.

2

VARSTA DE 2-3 ANI

Suptul degetului sau suzeta: Dacă acest obicei persistă, poate avea consecințe similare ca și la vârsta anterioară.



3

VARSTA DE 4-7 ANI:

Suptul degetului sau suzeta: Dacă obiceiul continuă, poate afecta alinierea și dezvoltarea normală a dinților permanenți care cresc în această perioadă.

Respirația pe gură: Respirația neregulată pe gură poate determina modificări ale dezvoltării maxilarelor și poate duce la malocluzii (mușcăături incorecte).

4

VARSTA DE 8-12 ANI:

Suptul degetului sau suzeta: Dacă obiceiul persistă la această vârstă, poate provoca deplasarea dinților și afectarea dezvoltării armonioase a feței și maxilarelor.

Respirația pe gură: Respirația neregulată pe gură poate contribui la creșterea înălțimii feței și la schimbări în dezvoltarea maxilarelor.

Obiceiuri de supt persistent: Acest lucru poate afecta dinții și mușcătura, provocând dezechilibre ocluzale sau supraaglomerări dentare.

Este important să identificăm aceste obiceiuri vicioase la copii și să le adresăm cât mai curând posibil la ortodont pentru a preveni complicații ulterioare. Consultarea unui ortodont sau a unui medic stomatolog poate fi esențială pentru a monitoriza dezvoltarea orală a copiilor și pentru a interveni în cazul apariției obiceiurilor dăunătoare. Atunci când aceste obiceiuri sunt corectate sau eliminate în etapele timpurii, există o mai mare șansă ca maxilarele să se dezvolte în mod corespunzător și pentru ca dinții să se alinieze corect, asigurând o sănătate orală optimă pe termen lung.



7.3. Suptul suzetei, varsta maxima de folosire a suzetei, consecințele folosirii îndelungate, sfaturi pentru renunțarea folosirii suzetei. Suptul degetul.

Suptul suzetei este un obicei comun între bebeluși și copii mici, deoarece oferă confort și alinare. Cu toate acestea, există o serie de aspecte importante de luat în considerare pentru a gestiona corect acest obicei:



CONSECINȚE DACĂ SE PRACTICĂ PREA DES ȘI PREA MULT

Utilizarea prelungită a suzetei poate avea unele consecințe asupra sănătății orale și a dezvoltării copilului:

1

Afecțiuni dentare: Suptul constant al suzetei poate determina deplasarea dinților și poate provoca malocluzii (mușcături incorecte) sau mușcături deschise.

2

Dezvoltare a maxilarelor: Suptul frecvent al suzetei poate afecta dezvoltarea normală a maxilarelor și a feței copilului.

3

Probleme de vorbire: Utilizarea îndelungată a suzetei poate influența dezvoltarea vorbirii și pronunția corectă a sunetelor.



SFATURI CUM SĂ SCAPĂ DE ACEST OBICEI:

Renunțarea la suzetă poate fi o provocare pentru unii copii, însă părinții pot adopta diverse strategii pentru a-i ajuta să scape de acest obicei:

1

Limitați utilizarea: Reducerea treptată a timpului petrecut cu suzeta în gură poate fi un prim pas.

2

Suzeta pentru somn și consolare: Dacă copilul are nevoie de suzetă pentru somn sau pentru momente de consolare, puteți limita utilizarea doar la aceste momente.

3

Distragi atenția: Încercați să oferiți alternative de reconfortare, cum ar fi jucării de pluș sau îmbrățișări, pentru a-i ajuta să treacă mai ușor peste dorința de a suge suzeta.

4

Implicați copilul: Discutați cu copilul despre renunțarea la suzetă și implicați-l în procesul de a lua decizia de a renunța. Puteți face un moment special din asta, cum ar fi "dăruind" suzeta unui personaj de poveste sau unui bebeluș care are nevoie.

5

Discuții deschise și înțelegere: Vorbiți cu copilul despre obiceiul de a suga degetul și încercați să înțelegeți motivele din spatele acestui comportament. Încurajați-l să vă împărtășească sentimentele și gândurile.

6

Încurajarea pozitivă: Lăudați-l pe copil atunci când nu suga degetul și subliniați cât de bine își îngrijește dinții și sănătatea orală atunci când evită acest obicei.

7

Distragerea atenției: Oferiți alternative de reconfortare, cum ar fi jucării preferate sau îmbrățișări, pentru a-i oferi copilului o cale de a face față stresului sau anxietății.

8

Gentle Reminder: Folosiți metode blânde de a-i aminti copilului să nu sugă degetul, cum ar fi mângâierea mâinii sau pur și simplu o îmbrățișare.

9

Folosirea unui produs special pentru unghii: Există pe piață produse care se aplică pe unghii și au un gust neplăcut pentru a descuraja copilul să-și sugă degetul.

10

Degetar special: Utilizarea unui degetar special, care poate fi achiziționat de la farmacie, poate preveni accesul degetului la gură și astfel copilul va renunța treptat la acest obicei.

11

Folosirea unei curele: Pentru copiii mai mari, părinții pot încuraja folosirea unei curele speciale, prin intermediul unui ortodont, pentru a împiedica suptul degetului prin legarea lui.

12

Implicarea copilului: Implicați copilul în procesul de alegere și aplicare a unei metode pentru a renunța la obiceiul de a suga degetul. Acest lucru îi va da sentimentul de control asupra situației.

13

Consultarea unui ortodont: Dacă obiceiul de supt degetul persistă și vă îngrijorează, este indicat să discutați cu un specialist, cum ar fi un ortodont.



Este important să abordați această situație cu răbdare și înțelegere, evitând metode care pot fi dureroase sau traumatizante pentru copil. Oferiți sprijin și încurajare și amintiți-vă că fiecare copil este diferit, iar renunțarea la acest obicei poate necesita timp și efort.

7.4. Respirația orală și mixtă și consecințele pe care le pot avea asupra dezvoltării copiilor, cauze

1

Respirația orală vs. respirația nazală: Respirația normală ar trebui să fie făcută prin nas, deoarece nasul are rolul de a filtra, umidifica și încălzi aerul inspirat înainte ca acesta să ajungă în plămâni. În cazul respirației orale, copilul inspiră mai des prin gură decât prin nas, ceea ce poate duce la o serie de probleme de sănătate.

2

Afectarea oaselor maxilare și a feței: Respirația orală și mixtă poate afecta dezvoltarea normală a oaselor maxilare, cauzând modificări în structura feței și în poziția dinților. Aceasta poate duce la apariția unor probleme ortodontice, cum ar fi mușcătura incorectă, maxilar îngust, dinții de sus se duc în fața (există risc de fractură), înghesuiri dentare etc.

3

Probleme ale sinusurilor și ale oaselor nazale: Respirația orală poate determina ca sinusurile și oasele nazale să nu se dezvolte corespunzător, putând crea probleme de respirație pe termen lung și predispoziție la infecții ale sinusurilor.

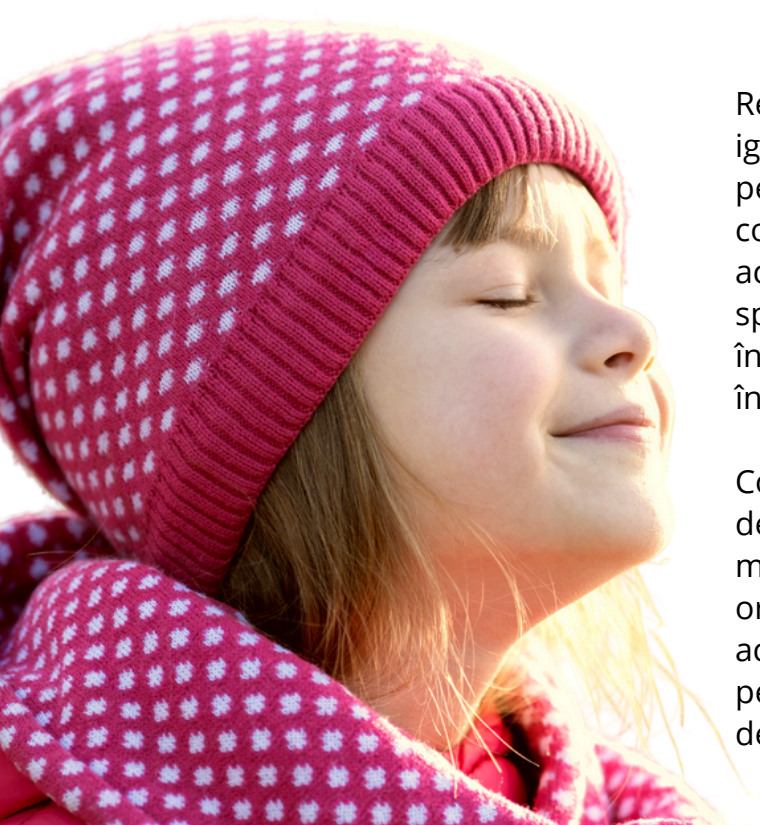
4

Modificări ale mușcăturii: În cazul respirației mixte sau orale, limbajul și funcția musculară pot fi afectate, ceea ce poate conduce la mușcături incorecte, cum ar fi mușcătura adâncă sau mușcătura deschisă.

5

Afecțiuni ale cavității bucale: Respirația orală crește riscul de uscăciune a gurii, ceea ce favorizează dezvoltarea cariilor dentare și a altor afecțiuni ale cavității bucale.





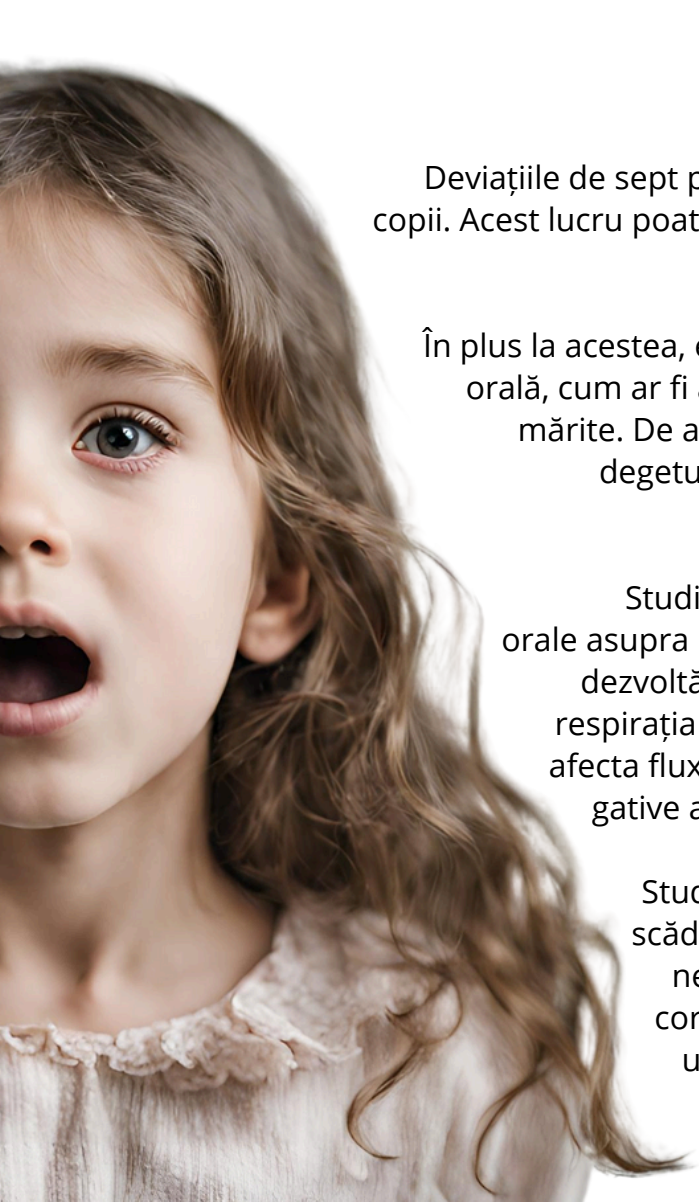
Respirația orală și mixtă nu ar trebui să fie ignorate, deoarece acestea pot avea consecințe pe termen lung asupra sănătății și dezvoltării copilului. Este important să identificați precoce aceste obiceiuri și să căutați ajutorul unui specialist

în Ortodonție și ORL pentru a interveni în mod corespunzător.

Corectarea respirației este crucială pentru dezvoltarea normală a oaselor maxilare, a mușcăturii și pentru prevenirea problemelor ortodontice pe termen lung. E nevoie să se acționeze timpuriu cu tratamente adecvate pentru a corecta aceste probleme și a asigura o dezvoltare sănătoasă a copilului în ansamblu.

Respirația orală poate avea o serie de cauze, iar unele dintre ele pot fi legate de afecțiuni ORL sau de factori fizici care blochează căile aeriene. Iată câteva dintre cele mai comune cauze:

- 1 Polipi nazali:** Polipii nazali sunt creșteri benigne care pot obstrucționa căile nazale, ceea ce face dificilă respirația prin nas. Dacă căile nazale sunt blocate, copilul va fi nevoit să respire mai mult prin gură.
- 2 Amigdale mărite:** Amigdalele sunt structuri limfoide situate în spatele gâtului, care pot deveni mărite și inflamate în cazul unor infecții repetate sau alergii. Amigdalele mărite pot îngreuna respirația normală prin nas și pot determina copilul să respire mai mult prin gură.
- 3 Îngustarea căilor aeriene:** Uneori, căile aeriene pot fi înguste din cauza structurii osoase sau a altor afecțiuni, ceea ce poate îngreuna respirația prin nas și poate determina copilul să respire prin gură.
- 4 Afecțiuni ale sinusurilor:** Infecțiile sau afecțiunile sinusurilor pot bloca căile nazale și pot duce la respirație orală.
- 5 Poziționarea joasă a limbii:** Unele persoane pot avea o poziționare joasă a limbii, ceea ce poate duce la ocluzie incompletă a căilor aeriene superioare și la respirație orală.



Deviațiile de sept pot fi o altă cauză importantă a respirației orale la copii. Acest lucru poate determina copilul să respire mai mult prin gură pentru a-și asigura necesarul de oxigen.

În plus la acestea, există și alți factori care pot contribui la respirația orală, cum ar fi alergiile, congestia nazală cronică sau adenoidele mărite. De asemenea, obiceiuri nesănătoase, cum ar fi suptul degetului sau suzeta până la vârste mai mari, pot afecta poziția limbii și pot determina respirația orală.

Studii și cercetări care au examinat efectele respirației orale asupra nivelului de oxigen care ajunge la creier și asupra dezvoltării cognitive și comportamentale la copii, spun că respirația orală, în comparație cu respirația prin nas, poate afecta fluxul normal de oxigen și poate avea consecințe negative asupra sănătății generale și a dezvoltării copilului.

Studiile au arătat că respirația orală poate determina scăderea nivelului de oxigen din organism, de asemenea aerul inspirat prin gură nu este filtrat și încălzit corespunzător ca în cazul respirației prin nas. Astfel, un copil care respiră predominant prin gură poate avea un aport de oxigen mai scăzut comparativ cu un copil care respiră pe nas.

Această scădere a nivelului de oxigen poate avea următoarele consecințe:

- 1 Capacitate de concentrare scăzută:** Nivelul scăzut de oxigen poate afecta funcționarea normală a creierului și poate determina o capacitate redusă de concentrare. Copiii pot avea dificultăți în a se concentra la școală sau în alte activități care necesită atenție și focus.
- 2 Capacitate de învățare scăzută:** Respirația orală poate afecta capacitatea de învățare a copiilor, deoarece creierul nu primește suficient oxigen pentru a funcționa la capacitate maximă. Acest lucru poate influența abilitatea copiilor de a învăța și de a asimila noi informații.
- 3 Dezvoltarea copilului:** Un aport scăzut de oxigen poate afecta dezvoltarea generală a copilului, inclusiv dezvoltarea fizică, cognitivă și socială. Copiii pot avea dificultăți în a-și atinge potențialul maxim din cauza lipsei de oxigen necesar pentru funcționarea optimă a organismului.



Este important ca părinții să fie conștienți de posibilele consecințe ale respirației orale și să solicite evaluarea unui specialist ORL sau a unui ortodont, care poate identifica cauza respirației orale și poate recomanda tratamentul adecvat. Corectarea respirației orale și îmbunătățirea nivelului de oxigen poate avea un impact pozitiv asupra dezvoltării și sănătății generale a copilului.

7.5. Limba: poziție corectă și incorectă, consecințe, cauze

Poziția corectă a limbii este atunci când aceasta se afla în contact ferm cu cerul gurii, în zona palatină, lângă rădăcina dinților de sus, fără a exercita presiune sau a împinge dinții. Acest lucru ajută la menținerea formei normale a palatului și la dezvoltarea corectă a maxilarelor, asigurând o poziție sănătoasă a dinților și o mușcătură adecvată.

În cazul poziției incorecte a limbii, poate apărea o poziție în jos, pe planșeu, între dinți sau împinsă înainte spre dinții frontali de sus sau de jos. Acest lucru poate duce la apariția unor probleme ortodontice și funcționale, cum ar fi:

1

Protruzia dinților frontali: Limba exercita presiune asupra dinților frontali și îi împinge înainte, ceea ce poate duce la protruzia lor, adică ieșirea acestora în afara arcadei dentare.

2

Deschiderea mușcăturii: Poziția corectă a limbii poate afecta modul în care dinții se poziționează atunci când copilul închide gura. Acest lucru poate duce la deschiderea excesivă a mușcăturii, cu dinții din față de sus acoperind în mod insuficient dinții din față de jos.

3

Dezvoltarea neadecvată a maxilarelor: Presiunea exercitată de limba asupra palatului poate afecta dezvoltarea normală a maxilarelor, ducând la un palat îngust și arcada dentară îngustă.



Cauzele posibile ale poziției incorecte a limbii și a deglutiției atipice pot include:

1

Obiceiuri vicioase: Suptul degetului, suzeta sau obiceiul de a tine obiecte între dinții pot influența poziția limbii și mușcătura.

2

Probleme de respirație: Respirația orală sau afecțiuni respiratorii, cum ar fi polipi nazali sau amigdale mărite, pot influența modul în care copilul respiră și, implicit, poziția limbii.

3

Fren lingual scurt, macroglosia și anatomia cavității bucale: Unele anomalii congenitale ale cavității bucale pot afecta poziția limbii și mușcătura.

Este important ca poziția corectă a limbii și mușcătura să fie observate și corectate încă de la o vârstă fragedă, pentru a preveni problemele ortodontice și funcționale pe termen lung. Dacă observați poziții incorecte ale limbii sau alte probleme legate de dezvoltarea cavității bucale la copilul dumneavoastră, consultați un ortodont și un specialist ORL pentru evaluare și tratament adecvat.

7.6. De ce este importantă ortodontia pentru copii?

Tratamentele ortodontice pentru copii reprezintă o etapă esențială în asigurarea unei sănătăți dentare optime și a unui zâmbet frumos pe termen lung. Aceste tratamente sunt concepute pentru a corecta poziționarea incorectă a dinților și a maxilarelor în timpul perioadei de creștere și dezvoltare a copilului. Ortopedia dento-facială sau ortodonția pediatrică se concentrează pe identificarea și corectarea problemelor dentare și maxilo-faciale încă de la o vârstă fragedă, pentru a asigura o dezvoltare armonioasă și funcționalitatea corectă a sistemului dentar.

Tratamentele ortodontice pentru copii sunt extrem de importante nu doar pentru aspectul estetic al zâmbetului, ci și pentru sănătatea generală a cavității bucale și a sistemului dento-facial.



DE CE ESTE NECESAR SĂ CONSIDERĂM IMPORTANTE ASTFEL DE TRATAMENTE PENTRU COPII? IATĂ CÂTEVA MOTIVE CHEIE:

1

Corectarea poziției dentare: Dinții incorect poziționați pot cauza disconfort și pot afecta funcționalitatea masticatorie și a vorbirii. Corectarea poziției acestora poate îmbunătăți funcționalitatea și confortul copilului.

2

Prevenirea problemelor ulterioare: Tratamentele ortodontice în timpul copilăriei pot preveni dezvoltarea unor probleme grave în viitor, cum ar fi malocluziile severe sau disfuncționalitățile articulației temporo-mandibulare.

3

Sănătatea gingiilor și dinților: Dinții în poziții greșite pot crea spații dificil de curățat, favorizând acumularea de placă bacteriană și dezvoltarea cariilor și a problemelor gingivale.

4

Impactul asupra încrederii în sine: Un zâmbet frumos și ocluzia corectă pot contribui la creșterea încrederii în sine a copilului și la dezvoltarea unei stime de sine sănătoase.

5

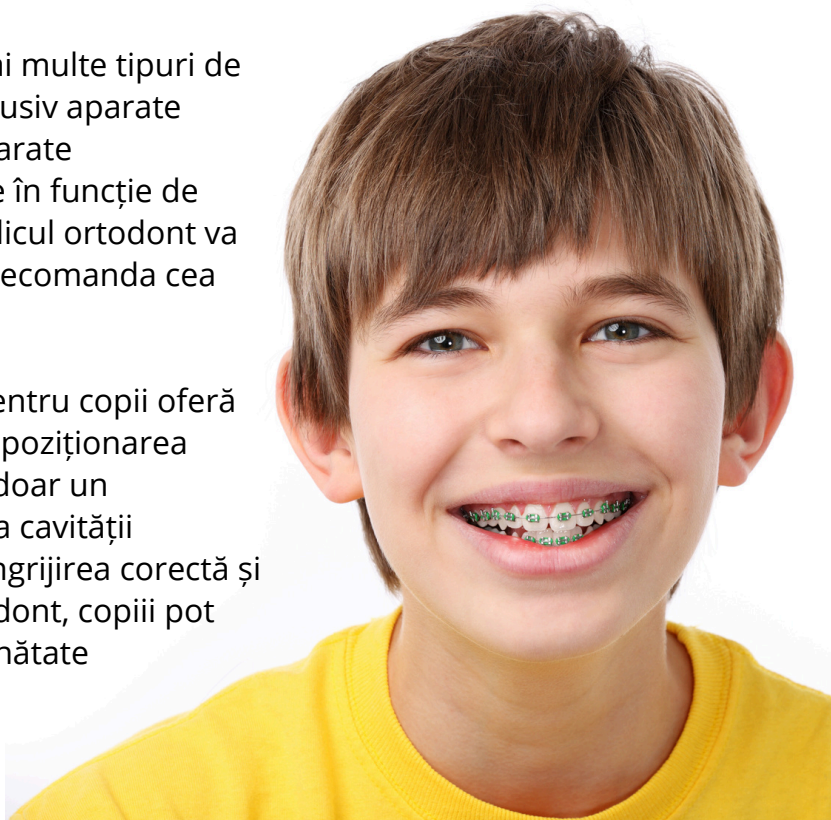
Prevenirea traumelor dentare: Întreținerea unui aliniament corect al dinților poate reduce riscul de traumatisme dentare în cazul unor accidente.

6

Dezvoltare facială armonioasă: Problemele dentare pot afecta dezvoltarea corectă a feței și maxilarelor. Tratamentele ortodontice pot contribui la asigurarea unei dezvoltări armonioase a întregului sistem dento-facial.

Este important să înțelegem că există mai multe tipuri de tratamente ortodontice pentru copii, inclusiv aparate dentare fixe, aparate dentare mobile, aparate transparente și alte opțiuni personalizate în funcție de nevoile individuale ale fiecărui copil. Medicul ortodont va evalua situația specifică a copilului și va recomanda cea mai potrivită soluție.

În concluzie, tratamentele ortodontice pentru copii oferă oportunitatea de a corecta și îmbunătăți poziționarea dentară încă din copilărie, asigurând nu doar un zâmbet frumos, ci și sănătatea generală a cavității bucale și a sistemului dento-facial. Prin îngrijirea corectă și supervizarea constantă a medicului ortodont, copiii pot beneficia de rezultate durabile și de o sănătate orală excelentă în viitor.





8. Jocuri interactive și Povești Zâmbitoare

8.1 Quiz Familial de Igienă Orală

● Care este numărul recomandat de periaje dentare pe zi pentru o igienă orală optimă?

- a) O dată
- b) De două ori
- c) Doar atunci când mănânci dulciuri
- d) Nu contează

RS: b

● Ce instrument trebuie să folosim în fiecare zi pentru a curăța spațiile dintre dinți?

- a) Ața dentară
- b) Burețelul de vase
- c) Buretele de baie
- d) Hârtie igienică

RS: a

● Care dintre următoarele alimente este prietenos cu dinții și ajută la prevenirea cariilor?

- a) Bomboanele și ciocolata
- b) Legumele și fructele proaspete
- c) Chipsurile și biscuiții
- d) Băuturile carbogazoase

RS: b

● Când ar trebui să înceapă prima vizită la medicul stomatolog pentru un copil?

- a) La 18 ani
- b) După ce toți dinții de lapte au ieșit
- c) La 1 an sau când a apărut primul dinte
- d) Nu este necesară o vizită la medicul stomatolog în copilărie

RS: c

● Ce substanță este adesea adăugată în pastele de dinți pentru a întări smalțul dinților?

- a) Zahărul
- b) Sare
- c) Fluorul
- d) Uleiul de măsline

RS: c

● Care dintre următoarele obiceiuri pot cauza probleme la dinți?

- a) Periajul regulat
- b) Folosirea aței dentare
- c) Suptul degetului
- d) Consumul de apă

RS: c

● Ce poate provoca gingiile sângerânde?

- a) Igienă orală corectă
- b) Periajul prea puternic
- c) Gingivita
- d) Bună sănătate orală

RS: b, c

● De ce este important să ne periem limba împreună cu dinții?

- a) Pentru a învăța să pronunțăm mai bine cuvintele
- b) Pentru a preveni îngălbenirea limbii
- c) Pentru a reduce mirosul neplăcut al gurii
- d) Nu este important să ne periem limba

RS: c

● Care dintre următoarele obiceiuri poate cauza eroziunea smalțului dinților?

- a) Consumul de apă
- b) Consumul regulat de fructe proaspete
- c) Consumul excesiv de băuturi acidulate
- d) Periajul regulat

RS: c

● Cât de des ar trebui să programăm vizitele la medicul stomatolog pentru o verificare a sănătății orale?

- a) De 2 ori pe an
- b) O dată la 5 ani
- c) Doar atunci când avem durere
- d) Nu este necesar să mergem la medicul stomatolog

RS: a

Acest Quiz Familiar de Igienă Orală va poate ajuta pe dvs și copii dvs să învețe în mod distractiv și interactiv despre importanța sănătății orale.

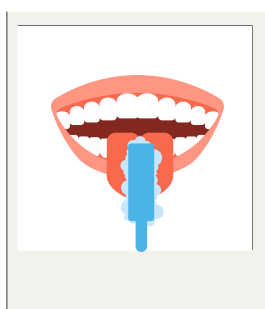


8.2. Jocuri interactive pentru a testa cunoștințele părinților și ale copiilor despre igiena orală și sănătatea dentară

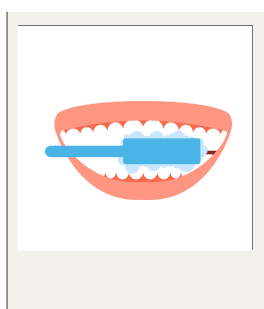


1

JOCUL - GĂSEȘTE ORDINEA CORECTA PENTRU PERIAJUL DENTAR:



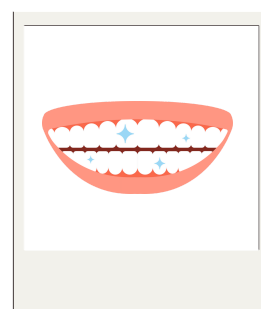
Nu uita să perii și limba
cu mișcări ușoare de la
spate spre vârf



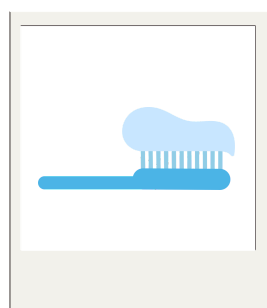
Începi să periezi dinții
din partea de sus a
gurii



Umezește
periuța de dinți
cu apă



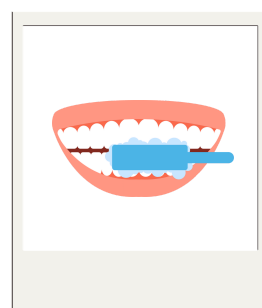
Închei
cu un zâmbet
strălucitor!



Aplici o cantitate mică
de pastă de dinți pe
periuță



Clătești gura
cu apă



Periezi dinții
din partea de jos
a gurii

3-5-2-7-1-6-4

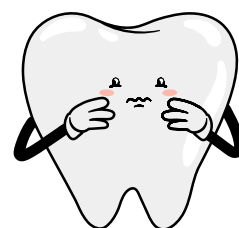
JOCUL - AJUTĂ-L PE DINȚIȘOR-PERSONAJUL DE POVESTE CARE SE LUPTA CU ZMEUL CEL URÂT PE NUME CARIA DENTARĂ

Dințișor este un dinozaur mic și simpatic, cu o pasiune pentru igiena orală. Misiunea lui Dințișor este să îi învețe pe copii care sunt pașii corecți pentru igiena dentară și cât de important este să aibă grijă de dinții lor. El a creat în Țara Minunilor un Ghid special cu toți pașii corecți pe care sa-i parcurgă copiii atunci când se spală pe dințișori, dar Zmeul Cel Urat - Caria Dentară a adăugat special cațiva pași greșiți care sa-i facă pe copii să aibă dințișorii stricați.



Ajuta-l pe Dințișor să găsească pașii greșiți și să-i elimine:

01	MANANC MULTE DULCIURI ȘI NU MA SPAL NICIODATĂ PE DINȚI	DA ☐	NU ☐
02	UMEZEȘTE PERIUȚA DE DINȚI CU APĂ	DA ☐	NU ☐
03	APLICI O CANTITATE MICĂ DE PASTĂ DE DINȚI PE PERIUȚĂ	DA ☐	NU ☐
04	MĂ DUC SA MA UIT LA TV	DA ☐	NU ☐
05	ÎNCEPI SĂ PERIEZI DINȚII DIN PARTEA DE JOS A GURII	DA ☐	NU ☐
06	DINTII DE PE PARTEA DE JOS ÎI SPELI DATA VIITOARE	DA ☐	NU ☐
07	TRECI LA DINȚII DIN PARTEA DE SUS A GURII	DA ☐	NU ☐
08	SPAL DINTII DOAR PE PARTEA DE SUS.	DA ☐	NU ☐
09	PERIEZI DINȚII DIN PARTEA DE SUS A GURII, PE PARTEA DIN SPATE	DA ☐	NU ☐
10	ÎNGHIT PASTA DE DINTI ȘI ARUNC PERIUTA DE DINTI	DA ☐	NU ☐
11	PERIEZI ȘI LIMBA CU MIȘCĂRI UȘOARE DE LA SPATE SPRE VÂRF	DA ☐	NU ☐
12	CLĂTEȘTI GURA CU APĂ	DA ☐	NU ☐
13	MĂ PLECTISESC ȘI PLEC LA PLIMBARE	DA ☐	NU ☐
14	ÎNCHEI CU UN ZÂMBET STRĂLUCITOR!	DA ☐	NU ☐



8.3. Jocul cu identificarea alimentelor sănătoase pentru dinți:

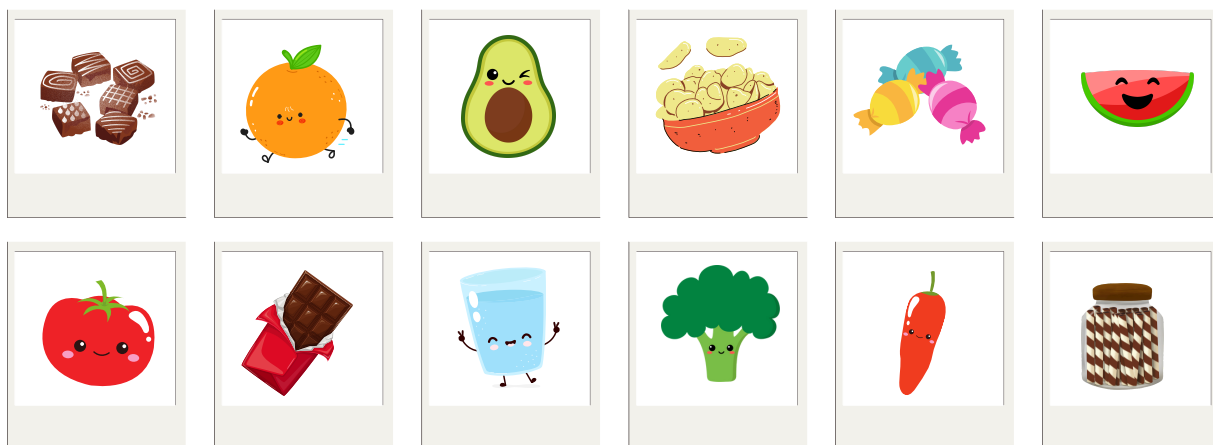
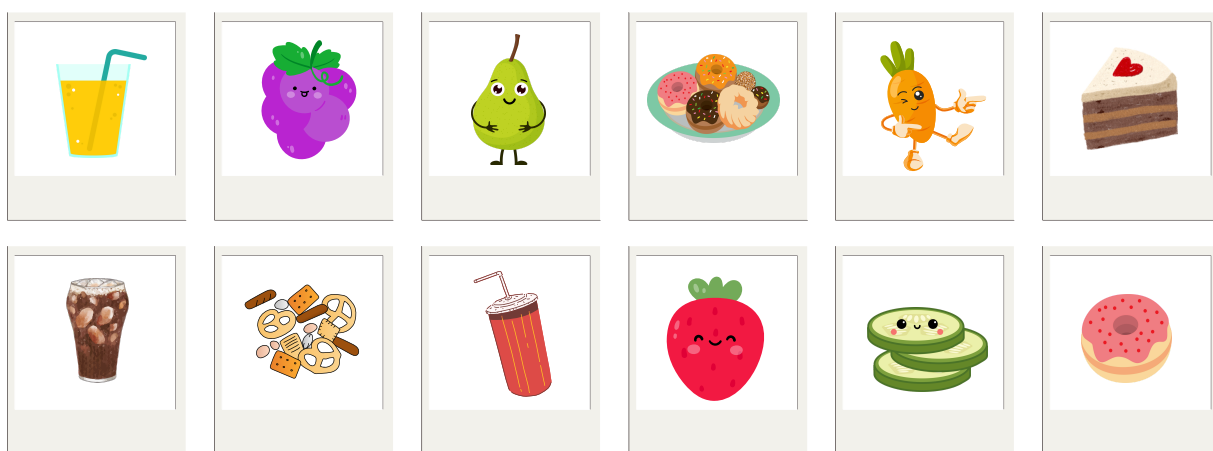
1 JOCUL - "ALEGE ALIMENTUL SĂNĂTOS"

INSTRUCȚIUNI:

Imagini cu diferite tipuri de alimente iar părinții și copiii o să identifice alimentele care sunt bune pentru dinți și cele care nu sunt. Copiii trebuie să selecteze imaginile corecte și să le traseze către categorie.

CATEGORII:

Zâmbet Strălucitor: Această categorie conține imagini cu alimente sănătoase pentru dinți.



Zâmbet Trist: Această categorie conține imagini cu alimente care pot fi dăunătoare pentru dinți.

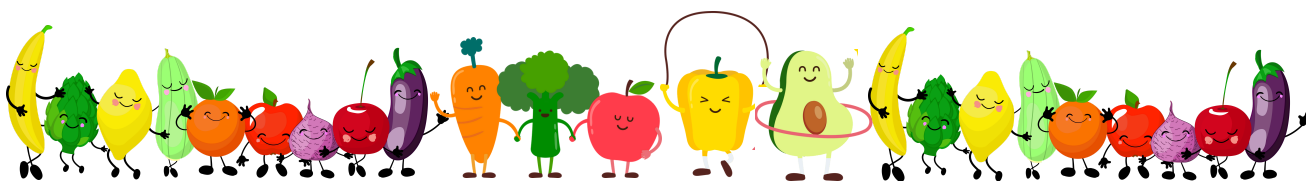
Mod de desfășurare:

Se ia prima imagine, cere copiilor să identifice dacă alimentul este sănătos pentru dinți sau nu și să-l traseze către categoria corespunzătoare (Zâmbet Strălucitor sau Zâmbet Trist).

După fiecare traseu, afișează un feedback pozitiv sau explicativ, astfel încât copiii să înțeleagă de ce anumite alimente sunt bune sau rele pentru dinți.

Scor și Recompense: Copiii pot câștiga puncte pentru fiecare răspuns corect. La final, poți oferi recompense mici, cum ar fi autocolante cu zâmbete sau să împărtășească faptele interesante despre alimentele sănătoase pentru dinți.

Acest joc nu doar îi va distra, ci îi va învăța și informa despre importanța alegerii alimentelor bune pentru sănătatea orală.



8.4. Povestirea: "Aventurile Zâmbetului Strălucitor"

Capitolul 1: Descoperirea Zâmbetului Magic

Într-un oraș colorat, locuiau trei prieteni curioși: Lili, Alex și Mia. Împreună, au pornit în căutarea unei comori magice - Zâmbetului Strălucitor. Se spunea că acest zâmbet are puteri magice și că îl putea obține doar cineva cu dinții sănătoși și curați.



Capitolul 2: Călătorie în Țara Dinților

Prieteni au găsit o hartă veche care îi ducea în Țara Dinților. Pe drum, au întâlnit personaje ciudate precum "Cavalerul Cariii" și "Vrăjitoarea Acidității", care încercau să le strice zâmbetele. Dar cu fiecare obstacol depășit, prietenii au învățat câte ceva despre cum să aibă grijă de dinții lor.

Capitolul 3: Învățând Tehnici de Periaj

Într-o pădure magică, au întâlnit un urs prietenos numit Ursul Călăuză. Acesta le-a arătat tehnici de periaj corect, cum să perieze fiecare dinte, în sus și în jos.



Capitolul 4: Vizita la Palatul Igienă

Călătoria i-a dus la Palatul Igienă, unde trăia Regele Dinților. Pentru a intra, prietenii trebuiau să răspundă la întrebări despre alimente sănătoase pentru dinți. La palat, au descoperit că fructele, legumele și apa erau prietenii cei mai buni ai dinților.



Capitolul 5: Confruntarea Finală

Cei trei prieteni au ajuns în fața unei porți mari, unde îi aștepta temutul "Monstru al Cariilor". Pentru a trece de el, trebuiau să răspundă la întrebări despre riscurile dulciurilor. Cu curaj și cunoștințe, au învins monstrul și au obținut Zâmbetul Strălucitor.



Capitolul 6: Zâmbete Înălțătoare

În momentul în care au adus Zâmbetul Strălucitor înapoi în orașul lor, s-a întâmplat ceva magic. Toți oamenii au început să zâmbească și dinții lor străluceau. Prietenii au împărtășit cunoștințele lor cu toată lumea și au învățat că având grijă de dinți, puteau avea mereu Zâmbetul Strălucitor.



Capitolul 5: Confruntarea Finală

Cei trei prieteni au ajuns în fața unei porți mari, unde îi aștepta temutul "Monstru al Cariilor". Pentru a trece de el, trebuiau să răspundă la întrebări despre riscurile dulciurilor. Cu curaj și cunoștințe, au învins monstrul și au obținut Zâmbetul Strălucitor.



8.5. Joc: Cine este Eroul Dinților?

Mai jos găsiți o serie de situații iar copii o să aleagă dintre opțiuni cine ar fi cel mai bun "erou al dinților" în acea situație.

- **Situația 1: Un dinte are o carie mică și începe să doară.**
Opțiuni pentru Eroul Dinților: Ce îl sfatuiesti să facă?

- a) Să curețe bine dinții cu Periuța Magică a Curățeniei
- b) Să folosească Super Pastă Dentară
- c) Să meargă la dentist

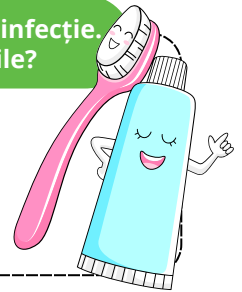
RS: c



- **Situația 2: Un grup de bacterii vrea să facă o petrecere pe dinți și să provoace o infecție.**
Opțiuni pentru Eroul Dinților: Ce trebuie să folosească pentru a elimina bacteriile?

- a) Periuța Magică a Curățeniei
- b) Super Pastă Dentară
- c) Ambele

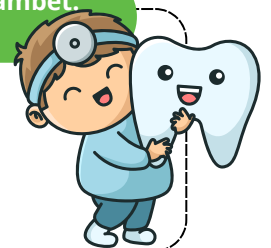
RS: c



- **Situația 3: Dintele este într-o competiție sănătoasă pentru cel mai strălucitor zâmbet.**
Opțiuni pentru Eroul Dinților: Ce trebuie să facă?

- a) Să meargă la control regulat la dentist
- b) Să uite să folosească pasta de dinți
- c) Să nu facă nimic

RS: a



- **Situația 4: Cine ar ajuta cel mai bine un dinte cu o carie?**
Opțiuni pentru Eroul Dinților:

- a) Zmeul Carie care strică dinții
- b) Baba Cloanta
- c) Dentistul

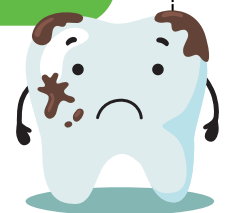
RS: c



- **Situația 5: Dintele este îngrijorat că s-ar putea strica de la prea multe dulciuri.**
Opțiuni pentru Eroul Dinților: Cu ce trebuie să înlocuiască dulciurile?

- a) Doamna Fruct
- b) Rey Căpitanul Legumelor
- c) Super Ciocolata

RS: a, b



- **Situația 6: O pisicuta își pierde dinții de lapte pentru a face loc celor permanenți. Opțiuni pentru Eroul Dinților: Trebuie sa?**

- a) Să se bucure ca o sa-i creasca alți dintisori
- b) Sa planga
- c) Sa dea dintisorii de lapte Zanei maseluta

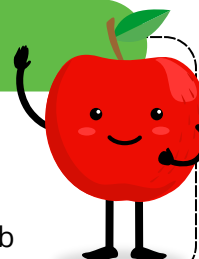
RS: a, c



- **Situația 7: Dinții se simt slăbiți și au nevoie de o forță suplimentară. Opțiuni pentru Eroul Dinților: Ce trebuie sa mananci?**

- a) Mere proaspete
- b) Morcovul - Ninja Mângâietor de Gingii
- c) Vata de zahar

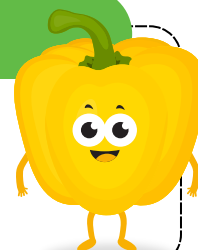
RS: a, b



- **Situația 8: Dinții trebuie să învețe cum să fie puternici și să reziste la zaharuri. Opțiuni pentru Eroul Dinților: Ce alegi pentru ai ajuta?**

- a) Proteina Puternică din carinta
- b) Legume
- c) Inghetata ispititoare

RS: a, b



- **Situația 9: Dintele este într-o cursă pentru a ajunge primul la o igienizare profesională. Opțiuni pentru Eroul Dinților: Cum îl ajuți?**

- a) Mergi repede la dentist
- b) Suni la medicul stomatolog pentru o programare
- c) Nu il ajuți pentru ca o sa se razgandeara

RS: b



- **Situația 10: Dinții sunt speriați de aerul rece al dușului de dimineață. Opțiuni pentru Eroul Dinților: Il ajuți cu:**

- a) Apa Caldă și Prietenoasă
- b) Dusul bucal și apa de gura
- c) Briza Blandă a periuței de dinți

RS: a, b, c



- **Situația 11: Dintele se află în fața unei mese pline cu opțiuni de mâncare, dar nu știe ce să aleagă pentru sănătatea sa. Opțiuni pentru Eroul Dinților: Ce ii zici sa manance?**

- a) Căpitanul ciocolatelor
- b) Mâncarea Sănătoasă
- c) Apa Curată și Fructe

RS: b, c



8.6. Jocul "Labirintul Dentar"

Un labirint format din cărările dintr-o gură mare, cu dinți și gingii. Scopul este să îndrumi personajul - care este un dinte zâmbitor - prin labirint pentru a ajunge la "Igiena Orală Corectă". În același timp, trebuie să eviți "Cariile" și "Alimentele Nesănătoase". În acest joc, copiii trebuie să aleagă direcțiile corecte pentru a naviga prin labirint și a ajunge la destinație.

Aici sunt câteva instrucțiuni și exemple de elemente din joc:

Start: Începe cu personajul (dintele zâmbitor) într-un colț al labirintului.

Labirintul conține căi și treceri. Copiii trebuie să aleagă direcțiile corecte pentru a evita "Cariile" și alegând căile spre "Igiena Orală Corectă".

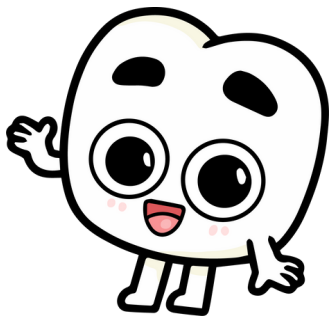
Obstacole: La unele încrucișări sau colțuri, pot apărea "Carii" sau "Alimente Nesănătoase". Copiii trebuie să le evite pentru a menține dantura personajului sănătoasă.

Destinație: Obiectivul final este să ajungi cu personajul la "Igiena Orală Corectă".

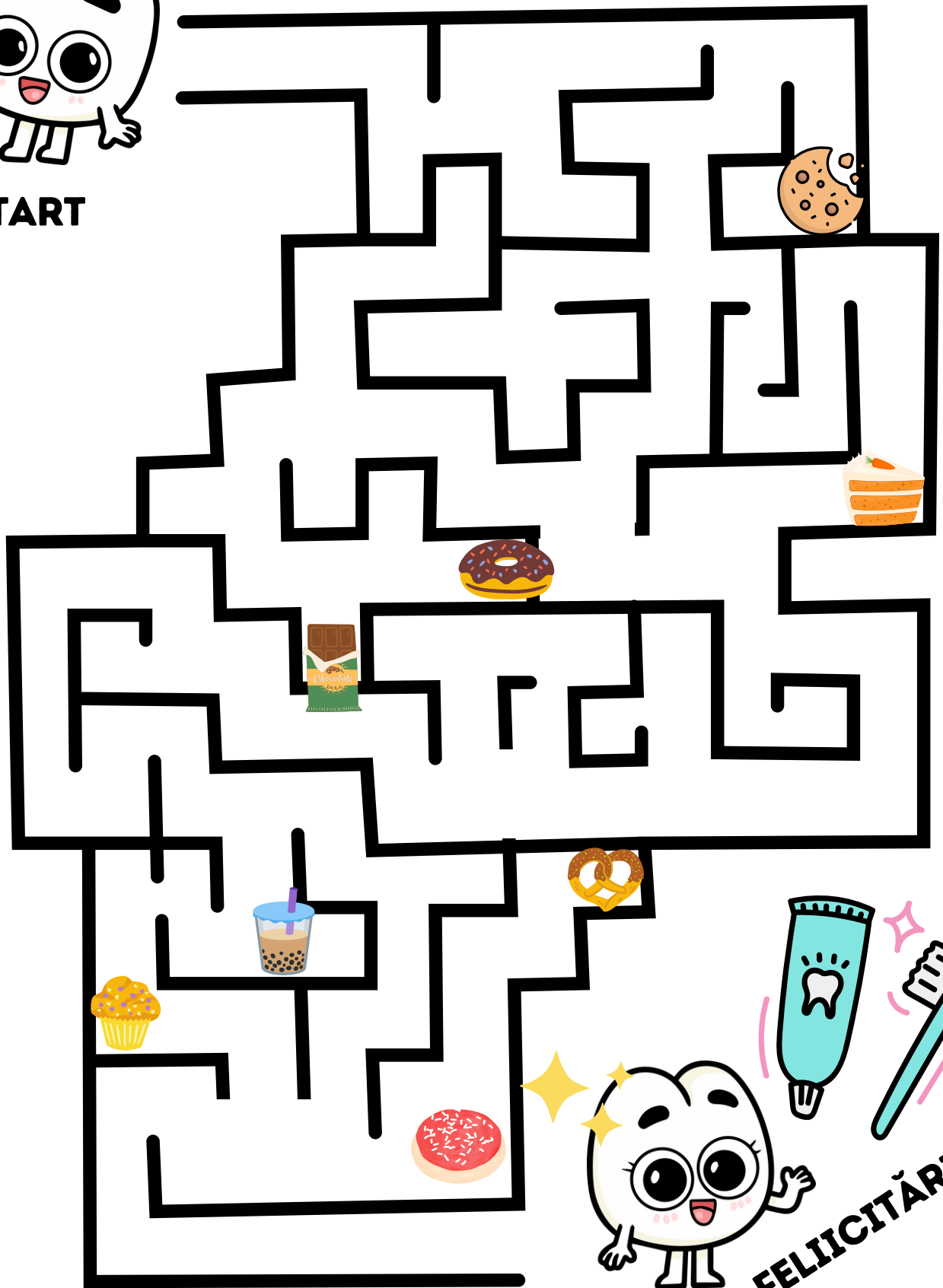
Final: Odată ce personajul ajunge la "Igiena Orală Corectă", copiii pot primi un mesaj de felicitare pentru ghidarea personajului prin labirintul dentar și pentru alegerea corectă a căilor sănătoase.

Această activitate interactivă nu este doar distractivă, ci și educativă, ajutând copiii să înțeleagă importanța alegerilor alimentare sănătoase și a igienei orale corecte.





START



9. SCURTĂ PREZENTARE A MODULUI ÎN CARE PĂRINȚII POT GESTIONA DIVERSE SITUAȚII DE URGENȚĂ DENTARĂ

9. 1. Traumatismul unui dinte de lapte

În cazul unei lovituri ușoare, monitorizează starea dintelui și igiena orală.

Copiii pot suferi traumatisme dentare în urma unor accidente în timpul unor activități la locul de joacă, piscină. Astfel, este extrem de important pentru părinte să știe ce măsuri de prim ajutor se impun în cazul unui traumatism dentar.

În cazul copiilor, traumatismul dentar poate afecta atât dinții de lapte, cât și dinții permanenți.

Traumatismele pot fi de trei tipuri:

1

Fracturi: fisura smalțului (infracția), fractura smalțului, fractura coronară necomplicată, fractura coronară complicată (cu afectarea nervului), fractura radiculară, fractura alveolară (a osului din jurul dintelui).

2

Luxații: contuzia, subluxația, extruzie (iesirea din os în afara a dintelui), luxația laterală, intruzia (impingerea înăuntru a dintelui), avulsia (dintele a ieșit de tot din os).

3

Leziuni ale gingiei și mucoasei orale: dilacerarea (ruperea țesutului), contuzia, abraziunea.

Fracturile pot fi reprezentate de simple fisuri ale smalțului sau pot fi mai severe. În cazul fracturilor coronare, acestea sunt necomplicate (fragmentul dentar poate fi prezent sau detașat în întregime, fără afectarea pulpei dintelui) sau complicate (cu expunerea pulpei dentare). Fracturile corono-radiculare reprezintă complicații ale unor traumatisme extinse, fiind afectate coroana dentară și o parte din rădăcină.

În ceea ce privește luxațiile dentare, vorbim fie de o mobilitate a dintelui, de deplasarea acestuia sau de situația în care dintele părăsește alveola (osul).



Acordarea primului ajutor la domiciliu în cazul unui traumatism dentar este un aspect foarte important. Atunci când vorbim de traumatismele dinților de lapte sau ale celor permanenți, este important de știut că putem interveni rapid chiar și la domiciliu înainte de vizita la dentist.

MAI JOS GĂSIȚI PRINCIPALELE MĂSURI DE PRIM AJUTOR LA DOMICILIU ÎN CAZUL TRAUMATISMELOR UȘOARE:

- ✓ Ajută-l pe copil să clătească gura, pentru a opri sângerarea, și aplică o compresă rece pentru a reduce umflătura.
- ✓ Nu încerca să repoziționezi dintele!
- ✓ Dacă găsești fragmentul dentar (dinți fracturați), pune-l în lapte (cumparat de la magazin) sau ser fiziologic și ia-l cu tine la cabinet.

Este important să reținem că există o relație strânsă între vârful rădăcinii dintelui de lapte rănit și mugurele dintelui permanent. Existența unei leziuni la nivelul dintelui de lapte sau a osului alveolar poate avea consecințe grave asupra dentiției permanente (tulburări de erupție, malpoziționări dentare).

Tratamentul recomandat de pedodont poate include, de asemenea, stabilizarea dinților luxați sau reatașarea fragmentelor dentare fracturate. Când vorbim de avulsia (ieșirea din os) a dinților permanenți trebuie să știți că în primele 40-60 minute poate fi replantat, dacă îl duceți la cabinet în lapte (cumparat de la magazin) sau ser fiziologic.

În plus, dacă respectați indicațiile de mai sus, medicul stomatolog va putea proteja pulpa dintelui de lapte. Este important de menționat că dintele permanent tânăr are o capacitate foarte mare de vindecare, chiar și în cazul expunerii pulpei dintelui, luxațiilor sau fracturilor radiculare.

În concluzie, este important să reținem că respectarea de către pacient a îngrijirii corespunzătoare la domiciliu este un factor care contribuie la vindecarea completă după un traumatism dentar.

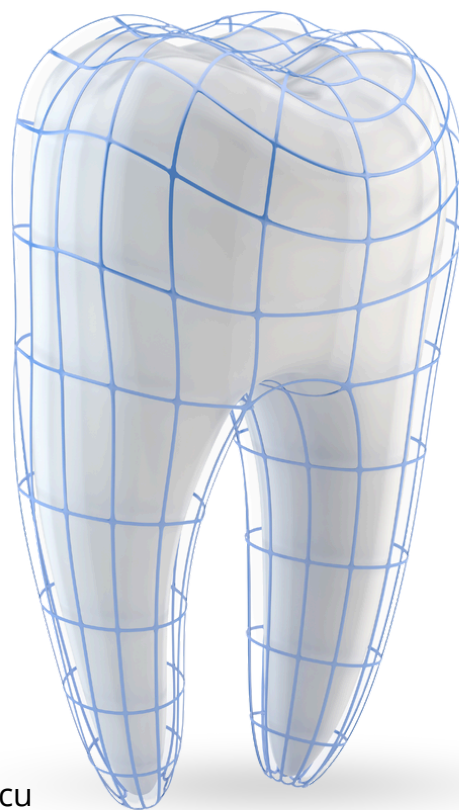




9. 2. Avulsia (dinte căzut din os) unui dinte permanent

În multe cazuri se poate reimplanta dintele căzut. Replantarea unui dinte avulsionat înseamnă re poziționarea sa în alveola (os) căreia îi aparține și din care a fost scos. Pentru ca procedura chirurgicală de replantare să fie posibilă și ca șansele de reușită ale acesteia să sporească este important să cunoașteți ce trebuie să faceți și cum să reacționați după un traumatism care a condus la avulsia unui dinte sau a mai multora din alveole:

În primul rând păstrarea calmului este necesară pentru a putea controla situația. Un dinte care a ieșit din alveolă prezintă pe suprafața rădăcinii fibre și bucăți de ligamente periodontale care sunt încă vitale și vor ajuta la refixarea dintelui în alveolă. Aceste fibre trebuie protejate, deci dintele va fi preluat de la locul accidentului doar de coroană, evitându-se atingerea rădăcinii cu degetele! odată recuperat dintele va fi pus într-un recipient cu ser fiziologic, lapte proaspăt (cumpărat din magazin) sau poate fi menținut în gură de către copil (pentru a fi în contact cu saliva). Dacă nu se păstrează într-un mediu umed, (saliva, lapte de magazin, ser fiziologic însă nu apă simplă!), fibrele de pe suprafața rădăcinii se vor usca și dintele își va pierde vitalitatea. Este nevoie să vă prezentați de urgență în cabinetul stomatologic (în primele 60 min).



Atenție: rata de succes a intervenției de replantare fiind cu atât mai mare cu cât dintele stă mai puțin timp în afara alveolei.

CIRCULĂ MULTE MITURI DESPRE CE AR TREBUI SĂ FACI CÂND UN DINTE CADE ÎN URMA UNEI LOVITURI.

✗ **NU pune dintele de lapte la loc** – așa ai putea să deterioreze dintele permanent care va crește în locul acestuia.

✗ **NU curăța dintele cu alcool sau alte soluții dezinfectante** – în funcție de situație, dintele poate avea pe el noroi sau impurități care l-ar putea afecta.

Doar dacă dintele este murdar, îl poți clăti cu mare atenție cu un pic de salivă sau lapte, încercând să nu îl atingi prea mult. Dacă dintele are pe el doar sânge, nu trebuie să îl cureți.



9. 3. Lovirea dintilor în timpul sportului

Încurajează purtarea echipamentului de protecție pentru sporturile cu risc ridicat de accidente. Dacă totuși copilul s-a lovit urmărește semnele de mai jos:

Semne alarmante ce impun vizita de urgență la medicul dentist pediatru:

- ✓ durere sau sensibilitate (la cald, rece sau presiune)
- ✓ dintele este fracturat, mobilizat sau chiar desprins
- ✓ sângerare pentru mai mult de 10 minute
- ✓ dificultate la înghițire sau respirație greoaie
- ✓ febră sau semne de inflamație.



Consultă medicul dentist în cazul unui traumatism, pentru a evalua eventualele leziuni și pentru a decide asupra tratamentului.

Încurajează purtarea echipamentului de protecție pentru sporturile cu risc ridicat de accidente.

Ce presupune protejarea dinților în sport?

Este foarte important să îți protejezi dantura. Un produs foarte la îndemână pentru orice persoană care practică un anumit sport este gutiera. Gutiera este un dispozitiv care îmbracă dinții pentru a-i proteja de lovituri, dar previne și tăierea buzei sau alte leziuni.

Se poartă doar în momentul în care practici sportul dorit și poate fi de mai multe feluri, în funcție de nevoi și preferințe. Există mai multe tipuri de gutiere, cele mai utilizate sunt: gutieră universală și gutieră individuală. A doua este mai recomandată, deoarece se mulează perfect pe arcadele dentare, oferă confort și protecție sporită.



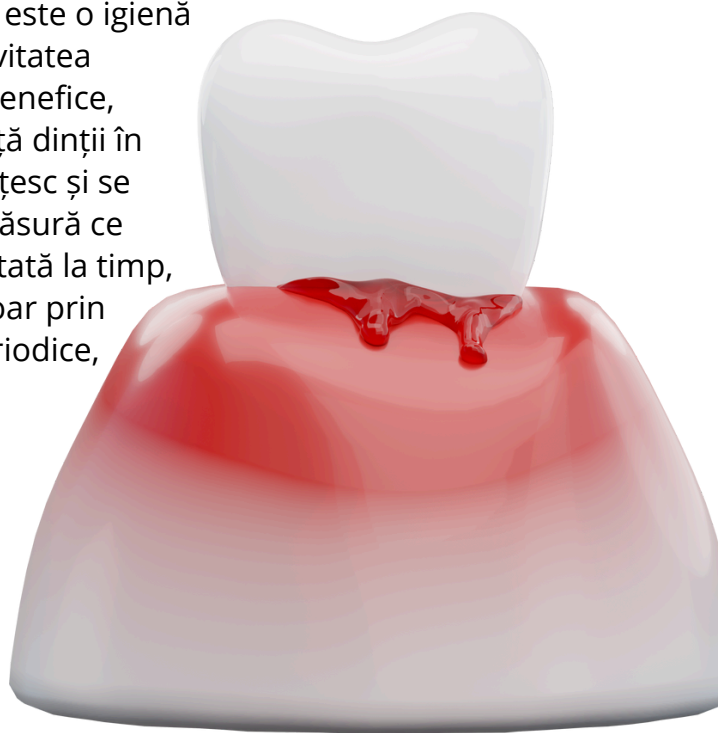
9. 4. Gingivita și sângerarea gingiilor

Gingivita este o afecțiune caracterizată prin inflamarea superficială a gingiilor. Atunci când sunt sănătoase, gingiile sunt roz și ferme, asigurând suportul necesar pentru dinți sănătoși. Dacă gingiile își pierd din fermitate și își schimbă culoarea, devenind roșiatice, vorbim despre o inflamare a acestora.

Una dintre cele mai comune cauze ale gingivitei este o igienă orală necorespunzătoare. După cum știm, în cavitatea bucală se regăsesc miliarde de bacterii, unele benefice, altele dăunătoare. Atunci când copilul nu-și curăță dinții în fiecare zi, dimineața și seara, bacteriile se înmulțesc și se depun pe dinți, formând placa bacteriană. Pe măsură ce placa dentară se acumulează și nu este îndepărtată la timp, se formează tartrul, care poate fi îndepărtat doar prin detartraj. În absența ședințelor de profilaxie periodice, tartrul începe să acumuleze bacterii și să irite gingiile, care se înroșesc și pot să sângereze.

ÎN CEEA CE PRIVEȘTE TIPURILE DE GINGIVITĂ LA COPII, FACTORII DECLANȘATORI POT FI:

- placa bacteriană
- erupția dinților permanenți
- diferite forme de malocluzie dentară



- **Gingivita provocată de placa bacteriană**

În cazul acestui tip de gingivită, leziunea inflamatorie este limitată la marginile gingiei și, în timp, progresează către alte țesuturi ale parodonțiului.

În general, cele mai frecvente simptome ale gingivitei la copii sunt inflamarea țesutului gingival și înroșirea acestuia apoi se poate ajunge la sângerare și chiar apariția pungilor parodontale.



- **Gingivita asociată cu erupția dinților**

Gingivita asociată cu erupția dinților este frecventă. Cu toate acestea, erupția dentară nu provoacă gingivită. De fapt, apariția gingivitei în perioada de schimbare a dinților de lapte este cauzată de acumularea de placă bacteriană din cauza sensibilității în zona de erupție a dinților.

- **Gingivita asociată cu diferite forme de malocluzie dentară**

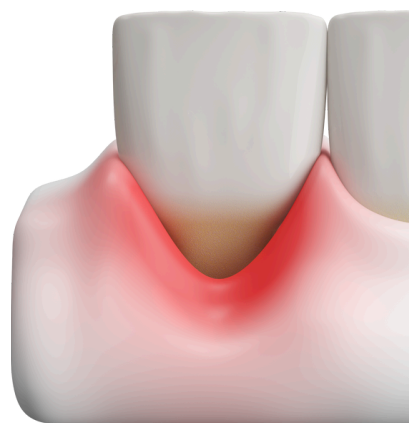
Gingivita poate fi asociată și cu diverse forme de malocluzie dentară (supraocluzia verticală – overbite, ocluzia inversă – underbite), tot din cauza igienei precare în astfel de situații.

În funcție de gravitatea afecțiunii, gingivita poate fi localizată (la unul sau mai mulți dinți) sau generalizată (la toți dinții), acută sau cronică.

Simptomele principale ale gingivitei la copii: inflamarea țesutului gingival și înroșirea acestuia, sângerarea gingiilor, respirația urât mirositoare, durerea.

Este important să faci un control de specialitate amănunțit la medicul dentist, dacă observați modificări în ceea ce privește culoarea și fermitatea gingiilor copilului sau dacă acesta se plânge de durere și sensibilitate la periajul dentar, nu întârziați să vă adresați dentistului.

De regulă, în cazul acestei afecțiuni, tratamentul va consta într-o curățare profesională a dinților și gingiilor. Periajul profesional are rolul de a îndepărta placa bacteriană și tartrul de pe suprafața dinților și din zone mai puțin accesibile, atunci când periajul se realizează acasă.





9. 5. Durerea dentară

De la apariția primului dinte, până la formarea dentiției definitive complete, toți copiii pot suferi de diverse forme de durere dentară.

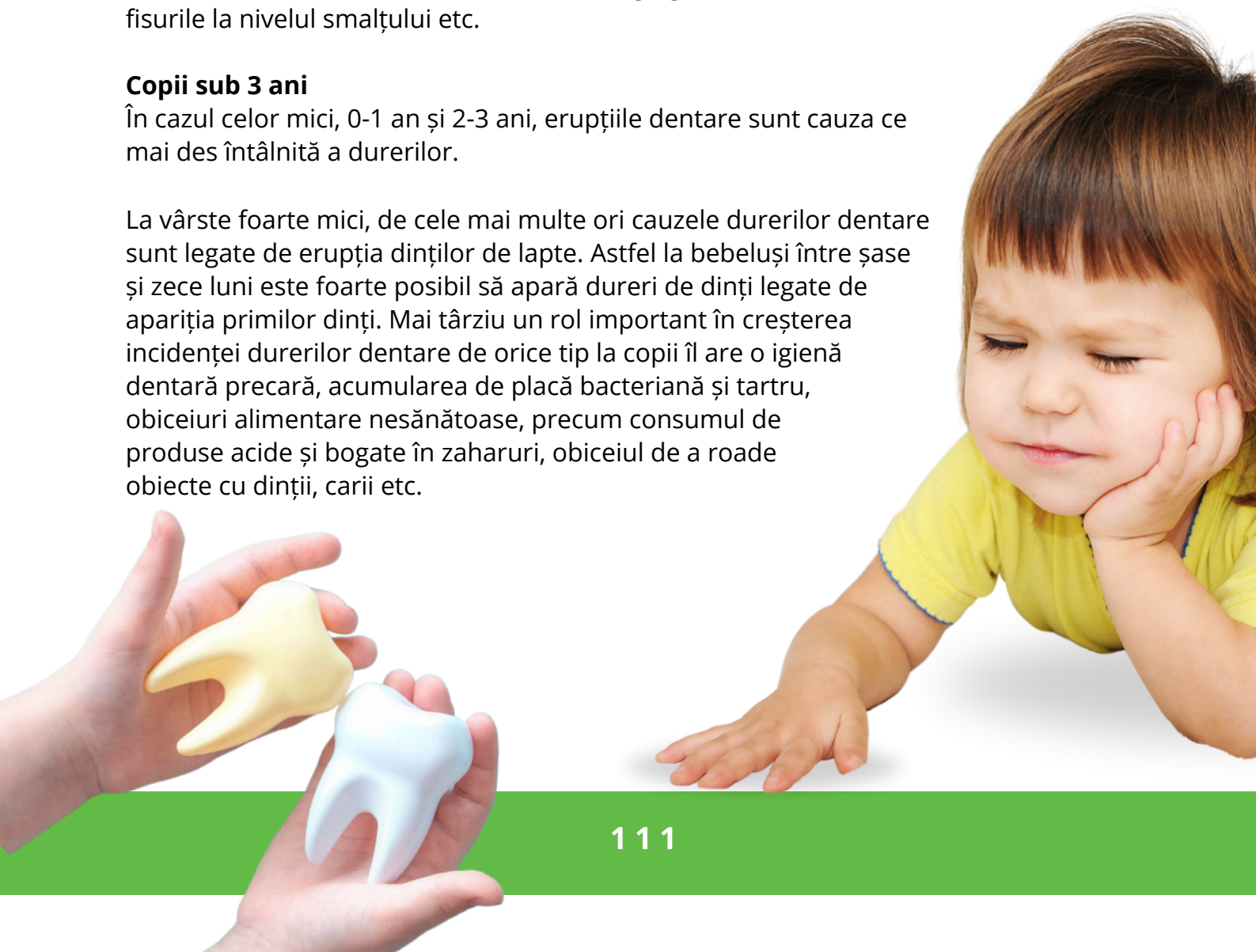
Cauzele durerilor de dinți la copii:

De regula cauzele durerilor de dinți sunt cam aceleași, indiferent că vorbim de copii de 0-1 an, 2-3 ani, 4-7 ani, 8-12 ani sau adolescenți. Printre cele mai frecvente avem: abcesele dentare, inflamarea și afecțiunile gingivale, cariile dentare, traumatismele și fisurile la nivelul smalțului etc.

Copii sub 3 ani

În cazul celor mici, 0-1 an și 2-3 ani, erupțiile dentare sunt cauza ce mai des întâlnită a durerilor.

La vârste foarte mici, de cele mai multe ori cauzele durerilor dentare sunt legate de erupția dinților de lapte. Astfel la bebeluși între șase și zece luni este foarte posibil să apară dureri de dinți legate de apariția primilor dinți. Mai târziu un rol important în creșterea incidenței durerilor dentare de orice tip la copii îl are o igienă dentară precară, acumularea de placă bacteriană și tartru, obiceiuri alimentare nesănătoase, precum consumul de produse acide și bogate în zaharuri, obiceiul de a roade obiecte cu dinții, carii etc.





Prevenție: Pentru a evita pe cât de mult posibil orice probleme, dureri și complicații stomatologice la copii, principala măsură este prevenția, prin formarea unui obicei de igienă dentară și executarea controalelor stomatologice la 6 luni.

Până la vârsta de doi ani și jumătate, când în majoritatea cazurilor dentiția de lapte este completă, episoadele de durere de dinți pot avea frecvențe legate de apariția fiecărui dinte nou. În astfel de cazuri, prima măsură recomandată este aplicare unui gel calmant pe gingii.

Igiena dentară este obligatorie, de la vârste foarte fragede, o dată cu apariția primilor dinți. Ea este cea mai bună metodă pentru a preîntâmpina inflamațiile gingivale și apariția cariilor. Cele mai bune indicații de metode de prevenție și produse de îngrijire a dinților le puteți primi în cabinetul unui medic pedodont.

Care sunt cauzele durerilor de dinți la copii de 4-7 ani și 8-12 ani?

După vârsta de 3 ani, când la majoritatea copiilor este formată dentiția completă, cauzele durerilor de dinți se apropie de cele din cazul adulților. Unele dintre cele mai comune cauze, la aceste vârste, sunt afecțiunile gingivale, abcesele, cariile, fisurile și traumatismele dentare.

1

Carii dentare: Cariile dentare afectează cea mai mare parte a copiilor de această vârstă. Ele apar atunci când placa bacteriană este persistentă și metabolizează substanțe alimentare, în special zaharuri, care atacă smalțul dinților. Dacă fisurarea smalțului dentar nu este sesizată la timp și caria avansează până la pulpa dentară și la nerv, afecțiunea poate deveni sâcâitoare și dureroasă. Alte cauze ale apariției cariilor, pe lângă alimentația bogată în zaharuri, mai avem deficitul de salivă, deficitul de fluor, deficitul de minerale și vitamine.

2

Gingivita cronică: Gingivita cronică este o altă afecțiune dentară mai des întâlnită la copii, care provoacă dureri. Ea se manifestă prin inflamarea gingiilor și sângerări ușoare la spălarea pe dinți sau la consumul unor alimente mai dure.



Traumatisme dentare

Traumatismele dentare sunt alte situații des întâlnite la copiii mai mici. Cum accidentele și căzăturile sunt foarte frecvente, riscul de spargere a smalțului, crăpare și chiar de fracturi la nivelul dinților este foarte mare. Astfel de evenimente se manifestă și ele prin sensibilitate dentară și dureri de dinți.



Măsuri temporare de calmarea durerii pentru copii

În cazul în care apar dureri de dinți, se pot administra, siropuri antiinflamatoare și analgezice și trebuie făcută imediat o programare la stomatolog. La fel de utilă poate fi aplicare locală a unor geluri calmante sau aplicarea unor compresii cu apă rece pe zona inflamată.

Oricare ar fi cauza dureri, chiar dacă ea se manifestă doar ocazional, este bine să mergeți la un cabinet pentru a fi siguri că este o problemă care trece sau dacă este una pentru care este nevoie de intervenții stomatologice mai complexe.

9. 6. Abcesul dentar și fistula

Abcesul dentar la copii este o acumulare de puroi, care începe inițial ca o cavitate care evoluează și acumulează bacterii și detritus celular. Abcesul dentar la copii se poate dezvolta în interiorul dintelui, în gingie sau chiar în mandibulă.

Abcesul periferic este cel de la baza dintelui, pe când abcesul periodontal se referă la abcesul gingiei.

Din fericire, semnele unui abces sunt ușor de identificat, acesta se tratează cu succes, iar numărul copiilor care dezvoltă abces dentar este foarte mic.



Cauzele abcesului dentar:

1

Infecția la nivelul dintelui este rezultatul unei carii lăsată timp îndelungat netratată, care evoluează tot mai adânc în interiorul dintelui, până atinge pulpa acestuia. Bacteriile pot invada, prin urmare, cavitatea pulpară, ducând la abces dentar.

2

Traumatismele la nivelul dintelui, precum fisurile acestuia, pot favoriza pătrunderea bacteriilor. De asemenea, un dinte deplasat în timpul unui traumatism poate afecta nervul și vasele de sânge din interior, predispunând la infecții.

3

O altă cauză foarte frecventă este pătrunderea unui rest alimentar între gingie și dinte, ce creează un spațiu foarte ușor de pătruns de către bacterii.

În caz de abces copiii pot dezvolta simptome precum:

1

Durere intensă la nivelul dintelui sau gingiei afectate. Este o durere care apare brusc și se înrăutățește tot mai mult.

2

Durerea de obicei este exacerbată atunci când copilul stă întins sau când doarme și deseori debutează chiar în timpul nopții și afectează somnul. Poate fi mai intensă atunci când copilul stă așezat pe partea respectivă.

3

Zona adiacentă a feței poate fi roșie, umflată, sensibilă la atingere

4

Durerea se poate extinde la nivelul urechii, mandibulei și gâtului (inclusiv ganglioni) de partea afectată

5

Gingia are o culoare roșu intens, este inflamată și lucioasă

6

Gustul rău în cavitatea bucală este frecvent, iar respirația este urât mirositoare

7

Alimentația este îngreunată, durerea fiind mai intensă la masticăție, uneori chiar și la consumul de lichide

8

Modificări de culoare ale dintelui (înnegrirea acestuia)

9

Poate evolua până la mișcarea și pierderea dintelui

10

Se poate asocia febră



Imediat ce observi astfel de simptome, mergi cu copilul la medicul stomatolog, ce poate lua rapid măsuri pentru ameliorarea durerii și tratamentul abcesului. Poți ajuta în ameliorarea durerii copilului cu antiinflamatoarele nesteroidiene care sunt un bun aliat în reducerea durerii și inflamației. Poți alege anti-alergicul obișnuit (de exemplu- ibuprofen, în cantitatea pe care o dai micuțului în alte tipuri de dureri. Asigură-te întotdeauna că îi dai doza potrivită în funcție de vârstă și kilograme). Paracetamolul funcționează la fel de bine, iar în dureri severe și febră. Este recomandat să consulți medicul pediatru sau pedodontul.

Abcesul dentar la copii nu se vindeca de la sine, de aceea este recomandat ca imediat ce observi semnele caracteristice, să programezi copilul pentru tratament de specialitate, înainte ca infecția să se extindă și să devină o urgență medicală. Nu încerca niciodată să tratezi abcesul dentar acasă.

Nici chiar atunci când simptomele se ameliorează de la sine, nu înseamnă că trebuie să anulezi programarea la medic. Există cazuri în care anumite simptome dispar din senin, însă problema este tot acolo și evoluează.

Acest lucru se poate produce întrucât, atunci când cavitatea pulpară se necrozează din cauza infecției (pur și simplu nervul moare), nu mai poate transmite semnale dureroase către creier. Acest lucru arată mai degrabă că situația se înrăutățește și nu invers.

O altă modalitate prin care durerea se poate reduce deodată este atunci când abcesul se sparge și drenează singur, însă acest context este doar temporar, întrucât se va forma imediat înapoi și va continua să se extindă în lipsa tratamentului profesional.

Tratamentul abcesul dentar se face prin mai multe metode:

- 1 Drenajul simplu**, ce presupune o incizie mică efectuată la nivelul gingiei pentru evacuarea conținutului abcesului. Este de succes într-o mare parte din cazuri, însă uneori poate fi doar o etapă temporară, urmând a se face altă procedură mai târziu.



2

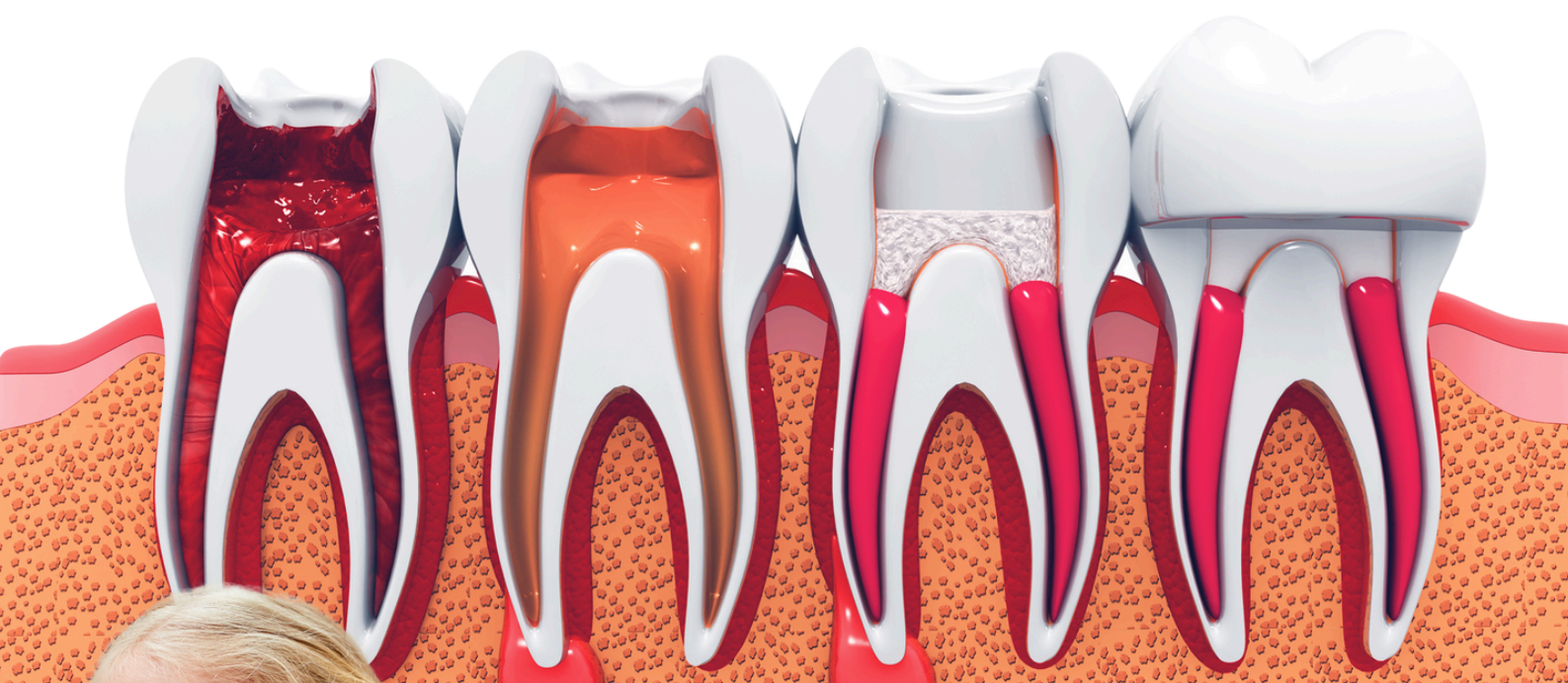
Eliminarea cauzei este foarte importantă, de aceea orice obiect sau rest alimentar prins între dinte și gingie va fi scos înainte de drenajul buzunarului cu puroi. Această procedură se realizează sub anestezie locală.

3

Tratamentul de canal radicular, prin care se evacuează abcesul format la rădăcina dintelui (care a afectat pulpa dentară). După curățarea canalului, se îndepărtează nervul pentru a preveni o nouă infecție. Ulterior, se va folosi o plombă pentru umplerea dintelui.

4

Extracția dintelui se va face atunci când inflamația și infecția este extinsă foarte mult, afectând în mod sever dintele, care își pierde complet funcția. Mergi imediat la stomatolog atunci când apare o cavitate sau un abces dureros, pentru tratament imediat.



9. 7. Ce faceți după un tratament dentar la copii

Uneori vizita la dentist este o adevărată aventură atât pentru copii cât și pentru familia acestora. De multe ori, după finalizarea unui tratament, copii sunt nerăbdători să vorbească și să povestească experiența părinților ceea ce distrage atenția de la instrucțiunile oferite de către medic, acestea sunt frecvent uitate sau neauzite. Pentru a clarifica anumite aspecte postoperatorii, citiți secțiunea potrivită fiecărei manopere stomatologice.

1

Sigilările dentare: Materialul de sigilare are un gust ciudat, amar sau acru. Mulți copii se vor plânge de acest gust timp de câteva minute după aplicare. De obicei, o băutură aromată va ajuta la ameliorarea gustului. Copilul poate mânca imediat după procedura de sigilare dentară. Sigilările se întăresc și rămân lipite de dinți imediat ce sunt încălzite cu o lumină specială albastră.

Consumul de gustări lipicioase și bogate în zaharuri va afecta rezistența sigilantului dentar. Alimente de evitat: jeleurii, caramele, nuca, alune caramelizate, popcorn, bomboane tari. Acest sfat trebuie urmat întotdeauna și nu doar în ziua aplicării sigilantului. Sigilările vor fi verificate la controalele de rutină (la fiecare 6 luni).

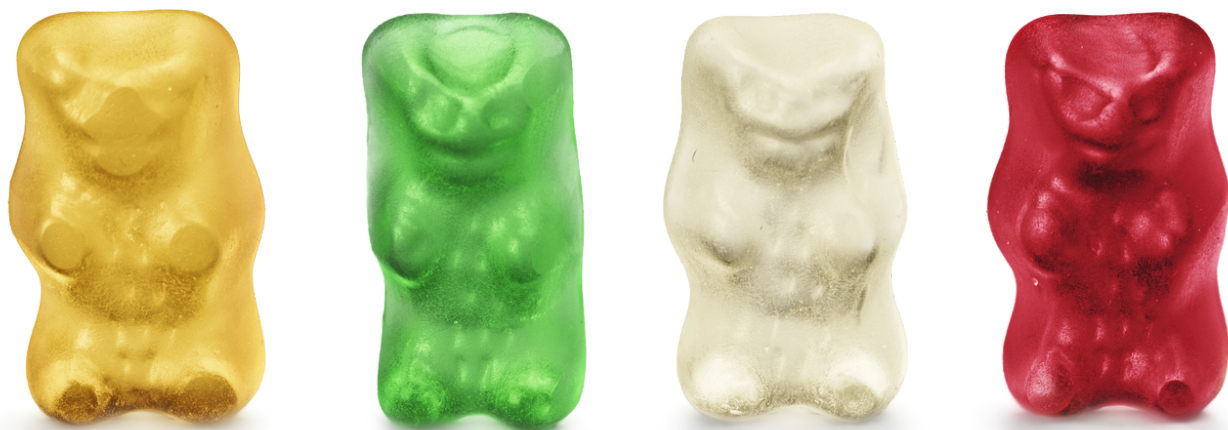
2

Obturații dentare: Dacă manopera stomatologică a fost realizată cu anestezie locală trebuie să știți că efectul acesteia persistă 1-3 ore după procedură. Este foarte important să urmăriți copilul în timpul mesei pentru a preveni mușcarea obrazilor, a buzelor sau a limbii.

Dintele tratat, locul de anestezie, respectiv țesuturile moi din vecinătatea dintelui, pot fi dureroase sau sensibile. În funcție de tipul materialului folosit pentru obturarea dintelui, medicul vă poate spune la cât timp după procedură poate mânca. Copilul poate mânca imediat după aplicarea unei plombe din compozit (acesta se întărește și rămâne lipită de dinte îndată ce este încălzit cu o lumină specială albastră.)

Dacă pentru obturare este folosit un ciment (ciment ionomer de sticlă) sau un material provizoriu copilul va putea mânca după o oră, atunci când se produce priza finală a materialului.

Alimente de evitat: jeleurii, caramele, nuga, alune caramelizate, popcorn, bomboane tari.





3

Pulpotomie/Pulpectomie (Tratament de canal efectuat la dinții de lapte)

Succesul unei pulpotomii/pulpectomii la un dinte de lapte depinde de gradul de afectare a nervului și de reacția organismului la inflamație și tratament.

Din cauza anatomiei specifice a dinților de lapte aceștia răspund diferit la anumite tratamente. Unii dinți dezvoltă abcese sau fistule care pot fi dureroase sau pot fi total simptomatice. Recomandarea este ca micii pacienți să beneficieze de vizite regulate la stomatolog pentru a monitoriza evoluția acestor dinți până în momentul schimbării.

Dacă după efectuarea pulpotomiei sau pulpectomiei obturația definitivă nu a fost aplicată în aceeași ședință trebuie să vă asigurați că plomba provizorie rămâne intactă până la următoarea vizită.

4

Extracția dentară: După intervenție medicul va aplica o compresă de tifon la nivelul extracției iar copilul va trebui să muște pe acesta până când sângerarea se oprește.

În funcție de tipul de anestezic utilizat (gel topic sau soluție injectabilă) obrazul, limba, buzele și gingia vor fi amorțite între 30 min și 3 ore. Urmăriți copilul în timpul mesei pentru a preveni mușcarea obrazilor, buzelor sau a limbii.



ÎN PRIMELE 24 ORE DUPĂ PROCEDURĂ EVITAȚI:

Utilizarea paielor și a suzetelor. Acțiunea de supt poate provoca sângerare prelungită post-extracțională. Alimentele sărate, picante, acide sau crocante. Acestea pot irita locul extracției. Alimentele reci sau moi sunt o alegere excelentă.

Activitățile sportive care pot crește riscul de sângerare post-extracțional. Sângerarea ușoară este normală după extracția unui dinte. Totuși dacă sângerarea persistă puneți copilul să muște o compresă de tifon timp de 15 min.

9. 8. Caria de biberon / early childhood caries

Caria de biberon este o formă serioasă de carie care afectează copiii până la vârsta de 3 ani. De obicei, se întâmplă din cauza obiceiurilor nesănătoase, cum ar fi de a hrăni copilul cu biberonul noaptea, cu lapte sau lichide dulci. Se mai numește și "cariie galopantă" și poate să apară rapid la bebeluși.

Simptome ale Cariei de Biberon:

Caria începe adesea la incisivi, lângă gingie, arătând ca o pată alb-gălbuie. Mai târziu afectează întregul dinte, dar adesea nu provoacă durere inițial. Acest lucru face ca problema să fie observată târziu. Copiii pot avea sensibilitate la mâncăruri dulci sau reci. Uneori, copilul poate refuza să mănânce.



Dinții de lapte sunt sensibili, iar caria penetrează smalțul subțire. Apare când copilul bea lapte, sucuri sau ceaiuri dulci înainte de culcare și nu i se curăță dinții ulterior. Lichidele rămase în gură pe timpul somnului creează un mediu prielnic pentru bacterii.

Tratament:

Prevenția este cea mai importantă, iar în stadii timpurii, smalțul poate fi întărit cu fluor. Dacă problema avansează, se pot face obturații sau alte tratamente. Se poate ajunge inclusiv la extracții dentare.

1

Remineralizarea smalțului dentar

Atunci când caria de biberon este în stadiul de debut, medicul stomatolog poate opta pentru remineralizarea smalțului dintelui prin aplicarea unei concentrații mici de fluor. Dacă observați o pată alb-gălbuie, trebuie să va prezinți la clinică. În caz contrar, caria va evolua într-un mod extrem de rapid.

2

Obturația fizionomică

În situația în care caria de biberon a evoluat, remineralizarea smalțului dentar nu mai este de ajuns. Astfel, se realizează o obturația fizionomică de compozit. Această etapă de tratament presupune curățarea și plombarea dintelui afectat.



3

Tratamentul de canal

Chiar dacă sunt de lapte, dinții copiilor prezintă nervi și rădăcini, la fel ca dinții normali, permanenți. Dacă așteptați până în momentul în care se agravează caria de biberon, s-ar putea să fie nevoie de o obturație și tratamentul de canal.

4

Extracția dentară

Extracția dentară se realizează în momentul în care dintele nu mai poate fi tratat prin soluțiile de mai sus, ultima soluție fiind această.

PRINTRE COMPLICAȚIILE CARIEI DE BIBERON SE NUMĂRĂ:

1

Pulpita dentară reprezintă o complicație a cariei de biberon. Apar durerile spontane sau/și provocate prin atingerea dinților care au fost afectați, precum și lichidelor reci, alimentelor calde sau de consistență dura;

2

Gangrena simplă sau complicată: Acestea pot influența mineralizarea dinților permanenți, care vor erupe cu diverse pete de culoare. În gangrenele complicate apare durerea copilului, starea de agitație, febra și tumefacția părților moi.

CUM PUTEM PREVENI?

Există pași simpli pe care îi puteți urma pentru a preveni caria de biberon:

Vizite regulate la dentist: Adesea, prevenția este cheia, iar stomatologul vă poate ajuta să monitorizați starea dinților copilului.

Periaj regulat: Curățați dinții copilului cu o periută moale, încă de la primul dinte apărut.

Limitați dulciurile: Reducerea consumului de băuturi sau alimente dulci ajută la scăderea riscului de carie.

Evitați biberonul înainte de somn: Evitați să lăsați copilul să doarmă cu biberonul în gură, mai ales cu lichide dulci.

Fără suzeta după 2-3 ani: Încurajați renunțarea la suzetă după vârsta de 2-3 ani, pentru a preveni deformarea dinților.



GESTIONAREA CARIEI DE BIBERON:

Dacă observați semne de carie, consultați imediat un stomatolog. Tratatamentul timpuriu poate preveni agravarea. Opțiunile sunt în funcție de stadiul cariei, obturațiile sau tratamentul de canal, dacă este necesar. Mai important este necesitatea menținerii igienei orale și vizitele regulate la dentist pentru o sănătate orală bună pe termen lung.

Îngrijirea dinților copilului este esențială pentru un zâmbet sănătos. Prin urmare, cunoașterea și aplicarea acestor informații vă pot ajuta să preveniți și să tratați caria de biberon, oferind copilului vostru un start bun în ceea ce privește sănătatea dentară.

9. 9. Molarii de minte. Simptome la erupție. Cum sa eviti complicatiile eruptiei. Cand se extrag?

Ce simptome pot apărea la erupția molarilor de minte?

Erupția molarilor de minte poate fi însoțită de următoarele simptome:

- Durere, disconfort în zona dinților de minte.
- Umflarea gingiilor.
- Gingiile roșii sau inflamate.



- Sângerare gingivală.
- Senzația de mandibulă blocată temporar sau dificultate la deschiderea gurii.

Cum să eviți complicațiile?

Pentru a evita complicațiile în timpul erupției molarilor de minte, este important să:

- Mențineți o igienă orală riguroasă, permițând curățarea zonei molarelor.
- Folosiți ața dentară regulat.
- Evitați alimentele tari sau crocante care pot irita gingiile în timpul erupției.



Când se extrag molarii de minte?

Molarii de minte se extrag atunci când există complicații, cum ar fi durere intensă, infecții recurente, sau dacă nu există suficient spațiu în gură pentru erupția lor normală.

Când nu se extrag molarii de minte?

Molarii de minte nu sunt întotdeauna extrași. Dacă erupția lor decurge normal, iar acești dinți nu cauzează probleme, nu este necesară extracția lor.

9.10. Radiografiile dentare, tipuri, utilitate, radiații la care ne expun

Radiografiile dentare sunt o unealtă valoroasă, deoarece oferă imagini detaliate ale dinților și a structurilor orale. Pentru părinți și copii, este important să înțeleagă tipurile de radiografii dentare și să cunoască importanța lor:

1

RADIOGRAFIA PANORAMICĂ:

Ce este: Este o imagine panoramică a întregii guri care include toți dinții, maxilarul și mandibula. Pacientul rămâne în picioare și capul este plasat într-un dispozitiv special.

Rol: Oferă o imagine de ansamblu a structurilor orale, inclusiv a dinților de minte și a altor probleme potențiale.

Când se indică: Utilizată pentru evaluarea dezvoltării dentare și pentru planificarea extracțiilor dentare sau în scop ortodontic.

2

RADIOGRAFIA INTRAORALĂ:

Ce este: Implică imagini ale unei zone specifice a gurii și poate fi de mai multe tipuri, inclusiv periapicală și interproximală (bite-wing).

Rol: Oferă imagini detaliate ale unui grup de dinți sau ale unui singur dinte.

Când se indică: Se folosește pentru diagnosticul cariilor, infecțiilor sau altor probleme la nivelul dinților.

3

RADIOGRAFIA DE TIP TELE-RADIOGRAFIE CRANIO-FACIALĂ:

Ce este: Aceasta prezintă scheletul facial, țesuturile moi, cum ar fi mușchii feței și gâtului, în adăție la structurile osoase.

Pacientul stă în poziție verticală sau așezat.

Rol: Ajută la diagnosticarea problemelor cranio-faciale, cum ar fi malocluzia sau alte anomalii de dezvoltare.

Când se indică: Utilizată pentru planificarea tratamentelor ortodontice sau chirurgicale.

4

RADIOGRAFIA CONE-BEAM (CBCT):

Ce este: Este o tehnologie avansată care oferă imagini 3D ale structurilor orale, inclusiv dinții și oasele maxilarului.

Rol: Oferă imagini detaliate pentru planificarea tratamentelor complexe, cum ar fi implanturile dentare sau chirurgia orală.

Când se indică: Se folosește pentru cazurile speciale unde imagini 3D sunt necesare pentru un diagnostic precis.

RADIAȚII ȘI SIGURANȚĂ

Radiografia panoramică, intraorală sau teleradiografia emite o cantitate mică de radiații și este considerată sigură. Se folosește un dispozitiv de plumb pentru a reduce expunerea la radiații.

Radiografia cone-beam (CBCT) Emite o cantitate mai mare de radiații decât radiografiile convenționale, dar doar zona specifică este expusă.

Pentru a pune în context, un zbor de la București la Londra vă expune la aproximativ 25 de unități de radiații, ceea ce echivalează cu doar 2,5 radiografii panoramice dentare. Același efect, din păcate, nu-l putem spune despre alte obiceiuri. De exemplu, fumând un pachet și jumătate de țigări în fiecare zi, vă expuneți la o doză de radiații echivalentă cu 10 radiografii panoramice făcute zilnic, adică 3.650 radiografii panoramice pe parcursul unui an.

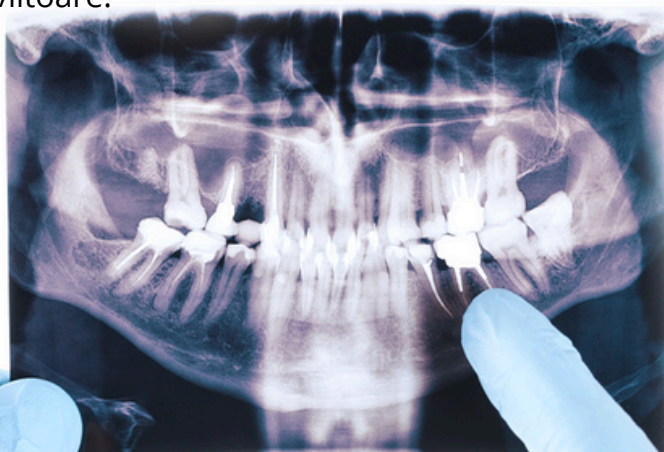


E important să înțelegem că radiografiile dentare reprezintă o sursă infimă de radiații în comparație cu expunerea noastră la radiații naturale. Estimativ aceste radiații naturale, provenind din surse atmosferice, terestre și cosmice, reprezintă 81% din expunerea totală, în timp ce radiațiile artificiale, cum ar fi radiografiile pulmonare, mamografiile, televizoarele, monitoarele sau telefoanele mobile, contribuie cu doar 19%.

Radiografiile dentare sunt instrumente vitale în diagnosticarea și planificarea tratamentelor noastre. Ele permit detectarea probleme dentare ascunse și să se intervină în mod precoce, prevenind complicațiile viitoare.

Anumite anomalii nu pot fi detectate fără aceste radiografii, indiferent dacă este vorba de copii sau adulți.

În concluzie, avantajele unei radiografii dentare depășesc cu mult riscul de expunere la radiații. Radiografiile dentare reprezintă o unealtă esențială pentru a primi cea mai bună îngrijire posibilă.



ÎNCHEIERE

În încheierea acestui ghid, vreau să menționez că mă simt profund bucuroasă și sper că am putut contribui la furnizarea de informații esențiale pentru părinți și copii în ceea ce privește sănătatea orală. Sper din inimă că aceste sfaturi și informații practice vor ajunge la cât mai multă lume, oferindu-le instrumentele necesare pentru a-și îngriji zâmbetul și sănătatea dentară.

Îmi doresc ca acest ghid să fie o resursă utilă și să inspire grijă și atenție sporită față de igiena orală.

Sănătatea începe cu zâmbetul, iar fiecare rând al acestui ghid a fost scris cu dorința sinceră de a contribui la zâmbete sănătoase și fericite.

Mulțumesc că ai ales să faci această călătorie cu mine și împreună să cultivăm obiceiuri sănătoase pentru întreaga familie.

Sănătatea dentară este un element esențial al bunăstării generale, iar fiecare pas pe care îl facem acum în direcția sănătății orale este o investiție într-un viitor mai luminos.

Cu recunoștință pentru această călătorie, zâmbiți cu încredere și bucurați-vă de beneficiile unei unui zâmbet strălucitor!



Dr. Ana Bucur
Specialist Ortodont

