

NORME DE IGIENĂ

Stimați pacienți, pentru a păstra o cât mai bună stare de sănătate a dinților și gingiilor dumneavoastră, v-am pregătit în rândurile de mai jos câteva recomandări privind întreținerea corectă a dinților și lucrărilor protetice:

Cariile dentare și gingivita sunt cele mai des întâlnite afecțiuni dentare. Prima dintre acestea constă în distrugerea țesuturilor dinților, iar cea de-a doua în inflamația gingiilor, care cauzează pierderea țesuturilor de suport și, prin urmare, pierderea dinților.

Ambele sunt produsul apariției plăcii bacteriene, o peliculă de microorganisme și componente de salivă care se formează pe suprafața dintelui.

Mai mult, atunci când resturile alimentare nu sunt eliminate corect, placa bacteriană și aceste resturi se calcifică și apare tartrul, un depozit dur mineralizat, care favorizează dezvoltarea bacteriilor.

Eliminând corect placa bacteriană, prin următoarele măsuri de igienă bucală, eliminați riscul de a face carii, parodontită și alte afecțiuni:

PERIAJUL dinților imediat după fiecare masă, fără a lăsa să treacă mai mult de 15 minute.

ALEGEȚI peria cea mai potrivită pentru dumneavoastră (recomandăm cele cu peri de duritate medie) După utilizare, păstrați peria curată și uscată, și amintiți-vă să schimbați peria atunci când perii acesteia sunt deteriorați.

UTILIZATI o pasta cu fluor, care mărește rezistența dinților, masează ușor gingiile și în același timp ajută la îndepărtarea petelor.

FOLOSIȚI corect periuța. Periați toate suprafețele dinților, atât fețele externe cât și cele interne, fără a apăsa prea tare însă, lucru care poate răni gingia și afecta smalțul.

PENTRU O BUNĂ IGIENĂ ORALĂ finalizați cu folosirea aței dentare sau a periei interdentare, care permite curățarea spațiilor interdentare, eliminarea resturilor alimentare și eliminarea mecanică a plăcii bacteriene. De asemenea este necesară folosirea apei de gură înainte și după periaj.

PREVENIȚI, în mod special pentru copii, un aport excesiv de dulciuri sau alimente zaharoase, acestea favorizând apariția cariilor.

ÎNVĂȚAȚI copiii să-și curețe dinții, cu o perie mică și moale, folosind o pastă de dinți care să conțină fluor.

DACĂ suferiți de hipersensibilitate dentară, utilizați proteze dentare, aparate ortodontice sau sunteți fumător, nu uitați că există periuțe de dinți, pastă de dinți și apă de gură care sunt special concepute pentru igiena dumneavoastră dentară. Este foarte importantă o curățare zilnică a protezelor dentare și a aparatului dumneavoastră.

VIZITAȚI medicul dentist cel puțin o dată pe an pentru a efectua un consult și o curățare orală completă. În caz de inflamații ale gingiilor, dureri sau leziuni, sângerare, răni ale cavității bucale, mobilitate a dinților sau apariții ale cariilor, este foarte important să mergeți la un consult.

1. MIJLOACE AUXILIARE DE IGIENĂ DENTARĂ

PERIUȚA DE DINȚI

Periuța de dinți are trei părți: mâner, cap și păr. Capul periei este segmentul unde sunt setate firele de păr (filamentele), grupate în smocuri. Perii (filamentele) sunt din nailon și măsoară între 10 și 12 mm lungime, iar vârful poate avea diferite grade de rotunjire, în funcție de utilizare. Periile sunt împărțite în funcție de dimensiuni: mari, medii și mici; iar în conformitate cu duritatea părului sunt împărțite în: moale, mediu și dur. Duritatea periei este redată de diametrul periilor și de lungimea acestora.

Este de preferat peria cu mâner drept, capul mic și drept, fibre sintetice, vârful rotund și păr moale pentru un acces mai bun la toate părțile dintelui, pentru prevenirea leziunilor gingivale și chiar a abraziunii dintelui. Peria, pentru a fi eficientă, trebuie să fie uscată înainte de folosire și schimbată o dată la două-trei luni sau cel mai bine, atunci când observați o deteriorare a părului, acesta având un aspect zdrențuit.

Persoanele care utilizează proteze dentare parțiale amovibile și dispozitive de ortodontie amovibile trebuie să utilizeze două perii de dinți, una pentru dinți naturali și una pentru bracketi și alte piese metalice.

PASTA DE DINȚI

Pasta de dinți este o substanță care se utilizează la periajul dinților pentru a curăța suprafețele accesibile ale acestora. Periuța de dinți are rolul cel mai important în procesul de eliminare al plăcii bacteriene, dar pasta de dinți contribuie la acest proces prin substanțe tensioactive, spumogene și abrazive. De asemenea, pasta de dinți oferă o senzație de curățare cu ajutorul unor substanțe, cum ar fi extrasul de mentă, tocmai pentru că multe persoane declară că nu ar efectua periajul dinților în lipsa unei paste de dinți.

Unele paste de dinți conțin substanțe desensibilizante, precum fluorul pentru a diminua sensibilitatea dinților și pentru o remineralizare a acestora.

Se va evita pe cât posibil înghițirea pastei de dinți (în special de către copii) acest fenomen putând duce la un aport excesiv de fluor care poate fi dăunător.

Există paste de dinți care conțin agenți antibacterieni, iar acest lucru poate fi foarte eficient în combaterea bacteriilor orale.

AȚA DENTARĂ

Acesta este un fir special de mătase format din mai multe filamente, care se separă în contact cu suprafața dintelui.

Are diferite prezentări, inclusiv pe fire, bandă, cu ceară, fără ceară, cu fluor, arome cu mentă. Indicațiile cu privire la aceasta variază în funcție de caracteristicile persoanei; dacă există un contact foarte strâns în spațiul dintre dinți este preferabil să se utilizeze firul, dar dacă spațiul este mai mare este convenabil să folosiți banda sau ața de tip "floss".

Pentru utilizarea aței dentare, se extrag din rolă aproximativ 60 de cm, se înfășoară în jurul degetului mijlociu de la o mână, dar se lasă suficientă ață pentru o susținere fermă cu degetul mijlociu al celeilalte mâini.

Despre cum va fi utilizată ața: acesta se desfășoară de pe un deget și se înfășoară pe celalalt deget, pentru a utiliza un nou segment în fiecare spațiu interdental, fiind de asemenea necesară o distanță adecvată între mâini, utilizându-se 3-5 cm de ață menținută întinsă pentru a controla mișcările. Pentru a introduce ața dentară între dinții de sus, împingeți ușor degetele, alternativ, folosind o mișcare de zig-zag. În cazul dinților foarte apropiați apăsați ușor în jos ața dentară printre dinți printr-o mișcare de zig-zag. Deplasați cu atenție ața în sus și în jos în spațiul dintre dinți. Asigurați-vă că ața dentară alunecă pe întreg spațiul dintre dinți, astfel încât să curețe și zona dintre dinte și gingie. Curbați ața dentară la baza fiecărui dinte, în forma literei "C". Nu forțați pentru a nu vă răni. Repetați aceste etape pentru a curăța spațiile dintre toți dinții, inclusiv dinții din spate.

STIMULATOR INTERDENTAR

Acesta este un vârf flexibil din cauciuc sau plastic, atașat gratuit la sfârșitul mânerului periuței de dinți. Se utilizează pentru a elimina resturile din spațiul interdental.

PERIA INTERDENTARA

Periuța interdentară este soluția îndepărtării ușoare a resturilor alimentare dintre spațiile interdentare largi, atât dintre dinții naturali cât și dintre lucrările dentare. Și aparatele dentare pot fi igienizate ușor cu ajutorul periuței interdentare.

Periuța interdentară are două părți. O parte este manerul, iar cealaltă este capul sau partea ce pătrunde între dinți. Capul poate avea mai multe dimensiuni. Culorile sunt identice ca cele ale periuțelor interdentare. Periuța interdentară are un singur mănunchi de fibre cu formă specială. Datorită filamentelor mici și a capului miniatural periuța interdentară poate ajunge în zone unde periuța clasică nu a ajuns, fiind uneori foarte folositoare și pentru igienizarea protezelor fixe. Unele suprafețe ca implantele sau aparatele ortodontice necesită un control meticulous al plăcii, care este mult mai ușor de realizat cu acest tip de periuță.

Partea activă a periuței interdentare este în general demontabilă și vine în mai multe mărimi. Alegeți o mărime potrivită și fixați-o pe mâner. Nu forțați niciodată periuța între dinți. Trageți periuța încet îndepărtând placa și resturile alimentare. Întotdeauna spălați periuța cu apă în timpul și după periaj.

Pe parcursul zilei, resturile alimentare sunt prinse și tasate între dinți. Lăsate, pot produce carii și afecțiuni gingivale. Îndepărtarea acestora menține o respirație proaspătă. Periuța interdentară poate fi folosită în orice zonă a gurii. Sunt cel mai indicate pentru curățarea dinților posteriori.

Unghiul și configurația capului periutei o fac ideală pentru igienizarea implantelor, aparatelor ortodontice, coroanelor ca și a zonelor dificile.

Unul dintre rolurile de bază ale periutei interdentare este curățarea aparatelor ortodontice. Igienizarea aparatelor ortodontice se face cu grijă și este bine să discutăm cu medicul ortodont tehnica de periaj. În principiu utilizarea acestui tip de periută se recomandă odată pe zi.

IRIGATORUL BUCAL

Irigatoarele bucale sunt dispozitive care sunt conectate direct la robinet sau care au un motor pentru a genera un jet de apă pulsată, perpendicular pe axa dintelui. Astfel este posibilă spălarea și masarea marginii gingiilor, și totodată contribuie la eliminarea resturilor de produse alimentare. Unii autori afirmă că irigatorul nu elimină matricea lipicioasă a plăcii bacteriene dar reduce potențialul patogen. Alții, pe de altă parte, nu îl consideră util. În prezent, irigatorul "water pik", nu mai este în lista de recomandări a celor de la American Dental Association.