

8-12 ani Română

Zâmbetul tău esteminunat!

Zâmbetul tău este unul dintre primele lucruri pe care oamenii le observă la tine – iată câteva sfaturi de menținere a sănătății orale care te vor ajuta să previi cariile dentare, uzura dinților și afecțiunile gingiilor.



DHF
Dental Health
Foundation
Ireland

www.dentalhealth.ie | info@dentalhealth.ie

ROMANIAN

RCN: 20010683

Până la vârsta de 12 ani, majoritatea copiilor vor avea toți dinții permanenți crescuți, cu excepția măselelor de minte. Mușcarea sau mestecarea alimentelor poate fi dificilă atunci când îți lipsește un dinte, așa că trebuie să ai grijă.



Sfaturi pentru îngrijirea dinților

- Periază-ți dinții de două ori pe zi, timp de 2-3 minute, cu o cantitate de pastă de dinți cu fluor de mărimea unui bob de mazăre, și înlocuiește periuța atunci când se uzează perii.
- Fluorul îți menține dinții puternici și te ajută să previi cariile dentare. Asigură-te că pasta ta de dinți are o concentrație de fluor de cel puțin 1000 ppm.
- Folosind o periuță de dinți cu peri moi și cap mic, curăță fiecare dinte pe partea din față și din spate, scui pă, dar nu clăti gura.
- Folosește ață dentară în fiecare zi pentru a elimina resturile de alimente rămase între dinți, ce pot cauza inflamarea gingiilor, cariile dentare și o respirație neplăcută.



Sfaturi privind dieta

- Alege gustări și băuturi sănătoase între mese, cum ar fi fructe întregi. Limitează băuturile și alimentele dulci la porții mici în timpul mesei, de exemplu, suc/smoothie – un pahar mic pe zi la una dintre mese.
- Evită băuturile acidulate care pot cauza un atac acid asupra dinților, cariile și uzura dinților. Laptele și apa fără arome adăugate sunt cele mai prietenoase cu dinții.
- Citește etichetele alimentelor pentru a vedea conținutul de zahăr al acestora (o cantitate mai mică de 5 g per 100 g este considerată o cantitate redusă de zahăr).



Aspecte de luat în considerare

- Poartă o proteză bucală atunci când practici sport pentru a reduce riscul de leziuni dentare.
- Lasă dinții pe cale să cadă să se desprindă natural și evită să-i tragi sau să îi atingi.
- Vizitează-ți echipa stomatologică cel puțin o dată pe an pentru un consult.