

ASSOCIAZIONE ARKE' ONLUS



"UN DENTISTA PER AMICO"

"CHE UOMO È QUEL UOMO
CHE NON ERRE IL MONDO MEGLIO
AVENDO CAPACITÀ E POSSIBILITÀ DI PARLO?"

Corso A. Gianelli 38/4

16043 Chiavari

Tel: 0185-599487

Fax: 0185-376315

Cell: 347-9602102

E-mail: info@associazionearke.it

Sito Web: www.associazionearke.it

C.F.: 91038960109

Iscr. al Registro Regionale OdV,
SS-GE-171-2007 n° 813

IGIENA SI PREVENTIE LA SCOALA DE SANATATE A DINTILOR RUMENO



1. Spalati-va pe dinti timp de cel puțin 2 minute după fiecare masă. Spalându-va mai puțin de 2 minute nu ajunge pentru a elimina complet tartrul de pe dinti și gingii. Ca să vă fie mai ușor și să nu greșiți timpul, vă puteți ajuta de un cronometru.
2. Schimbați des periuta de dinti. Când folosiți periuta de dinti timp de mai mult de 2 luni acțiunea sa asupra dinților pierde din eficacitate. De aceea vi se recomandă a nu depăși acest termen și dimpotrivă, a-l anticipa.
3. Spalati-va pe dinții anteriori și posteriori în același mod. De obicei tindem să neglijăm partea posterioară a arcadei în favoarea dinților din față. Dacă perseverăm cu acest obicei, molarii, și gingiile lor, vor avea de suferit.
4. Folosiți o pasta de dinti pe baza de fluor. Fluorul are o acțiune protectivă, antiseptică și remineralizantă asupra smalțului dinților.
5. Cumpărați periute de dinti din material artificial deoarece au vârful parului perfect rotunjit. Parul natural are vârful neregulat și găurit ceea ce permite să rețină substanțele, în plus, acțiunea de frecare nu este optimă ca și la cel artificial.
6. Folosiți periute de dinti cu duritate medie în afară de cazul în care dentistul personal vă sfătuiește altfel din motive deosebite.
7. Folosiți periuta în momentul spălării pe dinți înclinând-o la 45° față de axa dințelului și mișcați-o vertical printr-o acțiune rotatorie de la gingie spre dinte.
8. Spalându-va pe dinți cu mâna dreaptă trebuie să aveți grijă să nu neglijați anumite zone ale arcadei cum ar fi zona internă superioară din dreapta.
9. Când ați terminat cu spălarea dinților folosiți firul interdental și apoi curățați și limba cu instrumente speciale pentru spălarea limbii. Igiena limbii este necesară în prevenirea cariilor, paradentozelor și împotriva mirosului neplăcut al gurii ("alitosi").
10. Spalându-va pe dinți în mod corect, folosind firul interdental și curățându-va limba nu mai este necesară folosirea cotidiană a apei de făcut gargară. Aceasta este indispensabilă însă în cazuri deosebite sau specifice.