ZIUA MONDIALĂ A SĂNĂTĂȚII ORALE

20 martie 2018

Sănătatea orală

Este o componentă fundamentală a sănătății și include capacitatea de a vorbi, zâmbi, mirosi, gusta, atinge, mesteca, înghiți și de exprima o serie de emoții prin intermediul expresiei faciale, cu încredere și fără durere, discomfort sau boli cranio-faciale complexe.

FACTORII DE RISC

IGIENA ORALĂ DEFICITARĂ și lipsa vizitelor regulate la medicul dentist se asociază cu afecțiuni gingivale și carii dentare.

DIETA bogată în zahăr și grăsimi și săracă în fibre, vitamine și minerale esențiale se asociază cu carii dentare și pierderea prematură a dinților.

FUMATUL este implicat în numeroase afecțiuni incluzând cancerul oro-faringian, afecțiuni periodontale și a altor țesuturi din cavitatea bucală, pierderea dinților.

CONSUMUL EXCESIV DE ALCOOL crește riscul apariției cancerului cavității bucale.
Alcoolul este un factor de risc major pentru numeroase probleme sociale și violența fizică care adesea conduc la fracturi ale oaselor feței sau dinților.

FOLOSIREA NEADECVATĂ A ECHIPAMENTELOR DE PROTECȚIE în timpul practicării anumitor sporturi sau a utilizării vehiculelor cu motor poate fi cauza unor traumatisme faciale.

SĂNĂTATEA ORALĂ ÎN CIFRE

COPII ȘI ADOLESCENȚII

3,39 carii debtare /copil din care **1,45** carii tratate /copil.
27,1% vizite la medicul dentist pentru dureri dentare și gingivale din carte **20,2%** părinții le-au făcut o programare.
55% se spală pe dinți de 2-3 ori pe zi.
53% folosesc o pastă de dinți cu conținut de fluor.
83% sunt de acord că aspectul fizic are de suferit dacă persoana are carii dentare.

Comportamente cu risc pentru sănătatea orală:
50% consumă fructe o dată pe zi.
25% consumă fructe de 2-3 ori pe zi.
50% consumă sucuri zilnic.
63,13% consumă dulciuri zilnic.
25% consumă duclciuri de 2-3 ori/zi.
20% consumă zilnic lapte îndulcit: aproape.
10% fumează.

ADULȚII

45% își periază dinții mai puțin de 2 ori pe zi.[2]
10% se spală pe dinți mmai puțin de o dată/săptămână. [2]
30% au încă toți dinții naturali.[3]
81% ar avea posibilitatea să meargă la un medic dentist în timp de 30 de minute de la locuința lor sau de la locul lor de muncă, dacă ar fi necesar. [3]

Vizite la medicul dentist:
27% controlul de rutină sau tratamentele de curățare.
31% tratamentul de rutină.
40% tratamentul de urgență.

MĂSURI DE PREVENIRE A PROBLEMELOR DE SĂNĂTATE ORALĂ

Cariile sunt produse de bacterii, de aceea igiena orală este esențială pentru îndepărtarea lor:

Periați-vă regulat dinții, de cel puțin 2 ori pe zi, dimineața după micul dejun și seara înainte de culcare, timp de 3 minute! Respectă ordinea corecta de periaj.

Folosiți apă de gură fără alcool (o dată pe zi, clătiți timp de 1 minut). Curățați-vă limba, o dată pe zi!

Curățați-vă spațiul interdentar folosind ața sau periuța interdentară.

Nu treceți cu vederea problemele dentare sau gingivale!

Simptome precum inflamația sau sângerările gingivale nu trebuie neglijate deoarece, cu timpul, ele pot deveni mult mai grave.

Vizitați o dată la 6 luni medicul dentist, chiar și atunci când nu simțiți că aveți o problemă cu dinții!

O dietă echilibrată nu numai că vă păstrează în formă, dar menține și dinții sănătoși

Evitați alimentele cu conținut ridicat de zahăr, precum și consumul băuturilor acidulate!

Folosirea efectivă a echipamentelor de protecție adecvate în cazul practicării anumitor sporturi sau a utilizării vehiculelor.

Educația părinților privind sănătatea orală în timpul sarcinii și vârsta pentru prima vizită la medicul dentist.

Încurajarea părinților de a se spăla pe dinți împreună cu copiii lor pentru formarea unor deprinderi corecte de la o vârstă fragedă.

Ministerul Sănătății · INSP Institutul Național de Sănătate Publică · CNEPSS Centrul Național de Evaluare și Promovare a Stării de Sănătate · Centrul Regional de Sănătate Publică Iași