



# **INGRIJIREA DINTILOR LA ADULTI**

[www.smilemed.ro](http://www.smilemed.ro)

**Igiena orala corecta este esentiala pentru prevenirea problemelor dentare si pentru sanatatea cavitatii orale.**

Rutina de ingrijire a dintilor implica nu numai spalatul pe dinti, ci si utilizarea mijloacelor suplimentare de igiena, vizite regulate la medicul stomatolog, precum si o alimentatie echilibrata.

**\*Periajul dintilor se face de cel putin 2 ori pe zi dimineata si seara, dar și după consumarea alimentelor care afectează smalțul, cum ar fi cele care se lipesc pe dinți (de exemplu, cele care conțin zahăr).**



Totodata se recomanda evitarea spălării pe dinți imediat după ce s-au consumat băuturi sau alimente acide.

Citricile, sucurile naturale de fructe și băuturile carbogazoase sunt acide și pot conduce la apariția sensibilității dentare.

După consumarea lor este recomandat ca 1-2 ore după să se evite spălarea pe dinți pentru a nu se contribui la distrugerea smalțului dentar.



Este important timpul alocat(4 minute pentru periajul manual,2 minute pentru cel folosind o periuta electrica) precum si tehnica de periaj.

Periajul trebuie insotit de utilizarea atei dentare si a apei de gura pentru indepartarea placii bacteriene interdentare.

De asemenea,utilizarea dusului bucal,si in anumite situatii si a periutelor interdentare,este foarte importanta.

**Vizitele la medicul stomatolog, pentru control si igienizare profesionala se fac la 6-12 luni.**

**Este importanta limitatea consumului de alimente dulci si de alimente lipicioase, care favorizeaza aparitia si fixarea placii bacteriene.**

Alimentele dure si bogate in fibre, ca fructele si legumele, ajuta la curatarea dintilor si a gingiilor.





Str. Dr. Lister 15, Bucuresti, Sector 5,  
Bucuresti

office@smilemed.ro  
www.smilemed.ro

**(+4) 0310.051.903**