



# GHID COMPLET DE IGIENĂ ORALĂ PENTRU COPII

Un zâmbet sănătos nu înseamnă doar dinți frumoși – el contribuie la sănătatea întregului organism și la dezvoltarea armonioasă a copilului. Dinții de lapte joacă un rol esențial: ajută la masticăție, la vorbire și păstrează spațiul necesar pentru erupția dinților permanenți.

La **Clinica Stomatologică „Doctor Porosencov”**, credem că obiceiurile bune încep de **mici**. De aceea, am creat acest ghid complet pentru a-i ajuta pe părinți și copii să înțeleagă pașii simpli și importanți ai igienei orale zilnice.



## De ce contează igiena orală?

Specialiștii noștri recomandă formarea unor obiceiuri corecte încă din primii ani de viață, pentru că acestea:

- Previn cariile dentare – cea mai frecventă problemă la copii.
- Mențin gingiile sănătoase și respirația proaspătă.
- Asigură erupția corectă a dinților permanenți.
- Îi învață responsabilitatea și îi ajută să aibă încredere în propriul zâmbet.



# De ce sănătatea dentară începe din copilărie?

**Dinții de lapte nu sunt doar „provizorii”** – ei au un rol *esențial* în dezvoltarea copilului: ajută la masticatie, la pronunție și la păstrarea spațiului pentru dinții permanenți. Cariile netratate la dinții de lapte pot provoca dureri, infecții și pot afecta dinții care urmează să erupă.

Îngrijirea corectă încă din **primii ani** oferă copilului o bază *solidă* pentru sănătatea orală pe termen lung și previne probleme costisitoare și neplăcute mai târziu.

## Legătura dintre sănătatea orală și sănătatea generală la copii

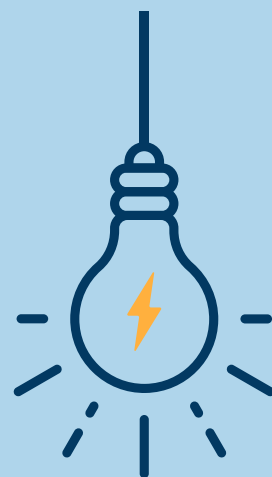
Din ce în ce mai multe studii arată că sănătatea dinților și a gingiilor influențează întregul organism, chiar de la vârste fragede. Cavitata orală este poarta de intrare a multor bacterii, iar infecțiile netratate pot afecta nu doar gura, ci și dezvoltarea și starea generală de bine a copilului.

### Probleme care pot apărea la copii dacă igiena orală este neglijată:

- **Infecții dentare și gingivale** – pot cauza durere, febră și disconfort, afectând alimentația și somnul.
- **Dificultăți de masticatie și vorbire** – cariile netratate pot îngreuna pronunția sau mestecatul corect.
- **Impact asupra alimentației** – durerile dentare pot face copilul să evite anumite alimente sănătoase, afectând creșterea.
- **Probleme de încredere în sine** – un copil cu dinți cariați sau respirație urât mirositoare poate deveni retras sau timid.

## Știi că...?

- Cariile netratate sunt cea mai frecventă boală cronică la copii, mai des întâlnită decât astmul.
- Peste 60% dintre copiii care nu își spală dinții regulat dezvoltă carii înainte de vârsta de 6 ani.
- Dinții de lapte sănătoși ajută la erupția corectă a dinților permanenți.
- Obiceiurile bune de igienă orală formate în copilărie se păstrează de obicei și la maturitate.



# Primii dinți - primele reguli

## Îngrijirea dinților de lapte

Deși sunt „temporari”, dinții de lapte au un rol esențial: ajută copilul să mestecă, să vorbească corect și să păstreze spațiul pentru dinții permanenți.

**Neglijarea lor poate duce la carii dureroase, infecții și chiar la afectarea viitorilor dinți definitivi.**

Îngrijirea începe dinainte de erupția primului dinte: gingiile pot fi șterse delicat cu un tifon sau cu o compresă umedă, pentru a menține igiena.



## Domnul doctor recomandă:

**La început, părintele este cel care realizează periajul, dar este bine ca cel mic să fie implicat prin joc. Lăsați copilul să țină periuța sau să ‘curețe dințișorii’ jucăriei preferate – astfel rutina devine distractivă și mai ușor de acceptat.**



## Periajul la bebeluși și copii mici (0–3 ani)



## Reguli esențiale

- Primii dinți apar, în general, între **6 luni și 1 an**.
- Odată cu *apariția primului dinte*, începe și periajul.
- Se folosește o **periuță mică**, cu **peri moi**, și pastă de dinți cu fluor *adaptată vârstei*.
- Cantitatea: **un bob de orez** pentru sub 3 ani.



# Când mergem prima dată la dentist?

Copilul începe să perieze singur sub supraveghere.

Cantitate pastă: un bob de mazăre.

Vizite regulate la stomatolog la fiecare 6 luni.

3 ani

Părintele periază zilnic dinții (dimineața și seara).

Copilul este implicat prin joc: „spală” jucăria preferată sau ține periuța.

1–2  
ani

Apare primul dinte → începem periajul cu periuță mică, peri moi, și pastă cât un bob de orez.

Prima vizită la stomatolog în jurul vârstei de 1 an.

6–12  
luni

Gingiile se șterg delicat cu tifon/compresă umedă după masă.

0–6  
luni

Recomandarea este ca prima vizită la medicul stomatolog să fie în jurul vârstei de **1 an**, sau la *apariția primului dinte*.

Această vizită **nu** este despre tratament, ci despre prevenție și familiarizare: copilul cunoaște medicul, vede cabinetul și învață că **stomatologul este un prieten, nu un motiv de teamă**.

Ulterior, vizitele trebuie făcute **regulat, la fiecare 6 luni**, pentru controale și sfaturi de îngrijire.

## Tip util pentru părinți:

„Un copil care vizitează dentistul de mic nu dezvoltă teamă de tratamente și are șanse mai mari să păstreze obiceiuri sănătoase pentru toată viața.”

# Cum periem corect dinții (pe înțelesul copiilor)?



Spălatul pe dinți nu trebuie să fie complicat. Cu câteva reguli simple și multă joacă, copiii pot învăța să aibă grijă de zâmbetul lor.



► **Pregătim periuța:** Punem pe periuță puțină pastă de dinți (cât un bob de orez sau de mazăre, în funcție de vârstă). Alegem o periuță mică, cu peri moi, ca să fie blândă cu dințișorii și gingiile.



► **Facem cerculețe:** Periuța se așază pe dinte și pe gingie. Facem *mișcări mici și circulare*, ca și cum am desena cercuri. Periem fiecare dinte cu răbdare.



► **Nu uităm măselele din spate:** Acolo se ascunde cel mai des „**Monstrul cariilor**”. Curățăm bine și partea cu care copilul mestecă.



► **Și dinții din interior contează:** Periem și suprafața interioară a dinților, nu doar partea vizibilă.



► **Curățăm limba:** O trecere blândă cu periuța pe limbă ajută la respirație proaspătă.



► **2 minute magice:** Periajul trebuie să dureze 2 minute. Pentru copii, se poate folosi un cântecel scurt, un timer colorat sau o aplicație cu animații.

## Alegerea pastei de dinți și a periuței potrivite



Pasta de dinți



Periuța de dinți



Ață dentară

✓ Trebuie să fie **mică și ușor de manevrat**, pentru a ajunge la toți dințișorii.

✓ Perii **moi** sunt cei mai buni – curăță eficient și sunt blânzi cu gingiile sensibile ale copiilor.

✓ Alege modele **colorate** sau cu **personaje preferate** pentru ca periajul să devină mai distractiv.

✓ Periuța se schimbă la **3 luni** sau mai devreme, dacă perii se tocesc.

✓ Este obligatoriu să conțină **fluor**, care protejează dinții împotriva cariilor.

✓ Trebuie să fie **adaptată vârstei** copilului: formule speciale pentru 0–3 ani, 3–6 ani și peste 6 ani.

✓ **Cantitatea** contează:

- sub 3 ani → cât un **bob de orez**;
- 3–6 ani → cât un **bob de mazăre**;
- peste 6 ani → **cantitate normală**, ca la adulți.

✓ **Aroma plăcută** (căpșuni, mentă dulce) îi poate motiva pe copii să își spele dinții cu plăcere.

**Când începem?** Devine necesară atunci când apar primii dinți care se ating între ei (în jur de 5–6 ani).

**De ce este importantă?** Periuța curăță doar suprafețele vizibile, dar între dinți rămân resturi și bacterii care pot provoca carii și inflamații ale gingiilor.

**Cine o folosește?** La început, părinții curăță delicat cu ață dentară. Pe măsură ce copilul crește, poate fi învățat să o folosească singur.

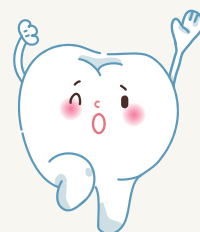
**Cum o facem mai atractivă?** Folosiți flosser-e colorate (suporturi cu ață dentară) sau ață cu arome plăcute. Transformarea rutinei într-un joc îi ajută pe copii să o accepte mai ușor.

### „Cântecelul dințișorilor”

Dimineața, seara iar,  
Periuța-i ajutor,  
Face cercuri jucăușe,  
Dințișorii râd ușor.

Sus și jos, pe rând, pe rând,  
Nu lăsăm nimic pe gând,  
Și măselele-s curate,  
Zâmbetele-s luminate.

Pasta mică, bob de floare,  
Ne păzește de mâncare,  
Două minute, zi de zi,  
Zâmbet alb vom dobândi!





# Alimentație și obiceiuri sănătoase

Dinții puternici nu se mențin doar cu periuța, ci și cu alegeri corecte la masă. Ceea ce mănâncă și bea copilul în fiecare zi influențează direct sănătatea dințișorilor.

## ✓ Ce alimente sunt prietenoase cu dinții?



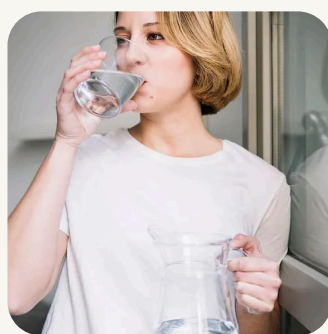
### Fruite și legume

morcovii, merele sau țelina curățată mecanic dințișorii și stimulează salivarea



### Produsele lactate

lapte, brânză, iaurt – bogate în calciu și fosfați, întăresc smalțul și neutralizează acizii



### Apa

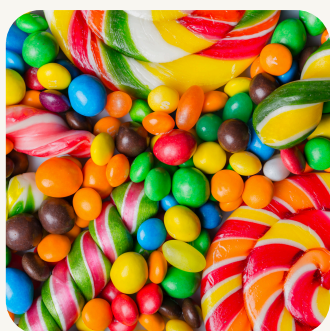
cea mai bună băutură, clătește gura și protejează smalțul



### Alimente bogate în fibre

linte, năut, fasole, semințe, nuci – ajută gingiile să rămână sănătoase

## ✗ Și ce obiceiuri ne dăunează?



### Dulciuri

bomboane, acadele, biscuiți sau ciocolată ronțaită toată ziua hrănesc bacteriile care provoacă carii



### Băuturile carbogazoase

atacă smalțul, chiar și cele „fără zahăr”



### Ronțăieli continue

nu lasă dinții să se „odihnească” și mențin un mediu acid în gură.



### Chipsuri și gustări sărate

se transformă în zaharuri simple în gură și afectează smalțul

## Domnul doctor recomandă:

„Alegeți împreună cu copilul gustarea eroului dințișorilor:  
un măr crocant, un morcov sau o bucățică de brânză.  
Explicați-i că aceste alimente îi fac dinții mai puternici decât  
bomboanele.

Încercați un joc simplu: întreabă copilul la fiecare gustare –  
Este prieten cu dințișorii sau dușmanul lor? Astfel, cei mici  
învăță să facă singuri diferența dintre alimentele bune și  
cele dăunătoare.”



## Super-eroii și Dușmanii Dințișorilor

În fiecare zi, în gura ta se duce o mică **bătălie**: Super-eroii care apără dințișorii și  
Dușmanii care încearcă să îi atace.



**Misiunea ta:** Alege **Super-eroii** la fiecare gustare și ține **Dușmanii** cât mai departe.  
Cu ajutorul lor, dințișorii tăi vor rămâne puternici, curați și strălucitori.

# Vizita la dentist – prietenul copilului

Pentru ca un copil să aibă încredere în stomatolog, este important ca primele vizite să fie pozitive și fără teamă.

## Cum pregătim copilul pentru vizită

- Vorbiți despre dentist ca despre un **prieten** care ajută dințișorii să fie sănătoși și puternici.
- Evitați expresii precum „*nu te doare*” sau „*nu îți face rău*”, pentru că pot crea frică.
- Citiți împreună **povești** sau **cărți** cu personaje care merg la dentist.
- **Jucați-vă „de-a dentistul” acasă**: copilul verifică dinții ursulețului de pluș sau invers.



## Ce face medicul la controlul de rutină în Clinica noastră?

La Clinica Stomatologică Doctor Porosencov, transformăm fiecare vizită într-o experiență calmă și prietenoasă:

1. Medicul numără dințișorii și îi prezintă copilului ca pe niște „soldăței albi și curajoși”.
2. Se uită atent după monstruleții cariilor și îi alungă atunci când apar.
3. Explică pe înțelesul celor mici cum să aibă grijă de dințișori și le arată pașii pentru un zâmbet puternic și frumos.

## Cum transformăm vizita într-o experiență pozitivă



- Am creat o **atmosferă prietenoasă** pentru copii, cu **medici răbdători și atenți** la nevoile lor.
- Fiecare copil primește încurajare și laude pentru curajul său; uneori chiar și o mică diplomă de „Zâmbet curajos”.
- Încurajăm părinții să aducă copiii **regulat**, de **două ori pe an**, pentru ca vizita la stomatolog să fie o *experiență normală și plăcută*, nu o urgență.





## Domnul doctor spune:

„Prima vizită la dentist ar trebui să fie o joacă și o experiență pozitivă. Astfel, copilul își va păstra încrederea toată viața.”



## Ce facem dacă copilul plânge?

- Este o *reacție normală* – plânsul nu înseamnă că experiența e negativă.
- Mențineți-vă **calmul** și încurajați-l cu **blândețe**.
- **Lăsați medicul să conducă vizita:** stomatologii obișnuiți cu cei mici au metode de a transforma momentul într-o joacă.

**Rolul părinților:** Fiți un model – mergeți și voi regulat la dentist, ca să arătați că e ceva firesc. După vizită, lăudați copilul și oferiți o mică recompensă simbolică (o diplomă, o carte, o jucărie mică). Și vă reamintim: Prima vizită ar trebui să aibă loc în jurul vârstei de 1 an sau la apariția primului dinte. Este o vizită de cunoaștere și prevenție, nu de tratament.

## Ce facem în cazuri speciale?

Unii copii pot fi mai emotivi sau speriați atunci când ajung la stomatolog — și e perfect normal.

La Clinica Stomatologică “Doctor Porosencov”, acordăm o atenție deosebită acestor situații: medicii noștri lucrează cu multă răbdare, explică fiecare pas pe înțelesul celor mici și folosesc



tehnici blânde, menite să reducă disconfortul și anxietatea.

Scopul nostru este ca micii pacienți să capete încredere, nu doar un zâmbet frumos.

„Scopul nostru este ca fiecare copil să plece acasă cu un zâmbet sănătos și fără amintiri neplăcute. Alegem soluția potrivită pentru fiecare mic pacient, în funcție de nevoile și siguranța lui.”



# Adolescenți și igiena orală

Adolescența este o etapă de tranziție importantă, atât pentru corp, cât și pentru sănătatea dinților. Dinții permanenți își fac apariția, obiceiurile alimentare se schimbă, iar estetica zâmbetului devine esențială pentru încrederea în sine. Tocmai de aceea, igiena orală corectă este vitală în această perioadă.

## Apariția dinților permanenți

- Între 6 și 12 ani, dinții de lapte sunt înlocuiți cu cei permanenți. Aceștia trebuie îngrijiți din prima clipă, pentru că vor rămâne alături de noi toată viața.
- Primii molari permanenți (așa-numiții „măsele de 6 ani”) sunt cei mai expuși riscului de carii.
- Fisurile lor adânci pot reține resturi alimentare – motiv pentru care este important ca adolescenții să aibă un periaj atent și, la nevoie, sigilarea șanțurilor dentare recomandată de medic.



## Aparatul dentar: reguli speciale de igienă

Foarte mulți adolescenți au nevoie de aparat dentar pentru alinierea corectă a dinților și a mușcăturii.

- Brackeții și arcurile rețin ușor mâncarea → **periajul trebuie făcut cu mai multă atenție.**
- Sunt necesare **periuțe interdentare, ață dentară specială** pentru aparat și **duș bucal.**
- Dulciurile lipicioase (caramele, jeleuri) și alimentele dure (alune, floricele) trebuie evitate pentru a nu deteriora aparatul.

**O igienă corectă previne petele albe și cariile care pot apărea în jurul brackeților.**



# Probleme frecvente la copii și adolescenți

Chiar și cu o rutină bună de igienă, copiii și adolescenții se pot confrunta cu diverse probleme dentare. Vestea bună este că, prin controale regulate și îngrijire corectă, majoritatea pot fi prevenite sau tratate din timp.



## Carii

→ Distrugerea smalțului provocată de bacterii și zaharuri. Apar ca găurele sau pete maronii.



## Gingivită

→ Inflamația gingiilor: roșeață, umflare, sângerări la periaj.



## Halitoză

→ Miroas neplăcut cauzat de resturi alimentare, carii sau gingivită.

### Ce să faci?

Periaj cu fluor de 2 ori/zi, limităm dulciurile, vizite regulate la dentist pentru tratamente la timp.

periaj riguros, periute interdentare, duș bucal, evita alimente lipicioase/dure

Periaj atent (inclusiv limba), apă de gură, controale pentru depistarea cauzei.



## Sensibilitatea dentară

→ Durere scurtă la rece, cald sau dulce, cauzată de smalț subțiat sau carii incipiente.



## Pete albe pe dinți

→ Primele semne de carie incipientă sau de igienă deficitară, mai ales la purtătorii de aparat dentar.



## Tartrul

→ Placa bacteriană întărită care nu mai poate fi îndepărtată prin periaj.

### Ce să faci?

Pastă specială pentru dinți sensibili, evităm alimentele acide, vizită la dentist pentru tratament.

Igienă riguroasă cu periaj corect și fluor, controale pentru remineralizare sau tratament.

Detartraj și igienizare profesională la stomatolog, apoi rutină zilnică atentă.



# Un zâmbet sănătos începe cu echipa potrivită



## Mesaj pentru părinți:

„Obiceiurile bune se învață în familie. Spălați-vă pe dinți împreună cu copiii, transformați rutina într-un moment de joacă și mergeți regulat la controale. Prevenția este cel mai frumos cadou pe care îl puteți oferi – un zâmbet sănătos și plin de încredere pentru toată viața.”



Un zâmbet sănătos nu apare peste noapte – el se construiește zi de zi prin pași mici și constanți: periaj corect dimineața și seara; ață dentară și igienă completă; gustări sănătoase și apă din belșug; vizite regulate la stomatolog.

La **Clinica Stomatologică “Doctor Porosencov”**, credem că fiecare copil și adolescent merită un zâmbet frumos și sănătos, care să îi ofere încredere și bucurie. Echipa noastră este mereu aici să îi sprijine pe cei mici și pe părinți – cu sfaturi personalizate, răbdare și tratamente adaptate fiecărei vârste.

## Mesaj pentru copii:

„Dințișorii tăi sunt super-eroii tăi! Spală-i dimineața și seara, alege gustări sănătoase și mergi la doctorul dințișorilor. Așa, zâmbetul tău va fi mereu curat, puternic și strălucitor!”



## Un zâmbet sănătos începe cu echipa potrivită

Un zâmbet sănătos nu se obține peste noapte, ci prin pași mici, constanți, repetați zi de zi: periaj corect, igienă completă, alimentație echilibrată și vizite regulate la medicul stomatolog.

La **Clinica Stomatologică "Doctor Porosencov"**, credem că fiecare pacient merită un zâmbet de care să fie mândru. Echipa noastră este aici să te sprijine – cu sfaturi personalizate, tratamente moderne și o abordare prietenoasă.

### Echipa noastră medicală



**Dr. Andrei Porosencov**

Specialist în protezare,  
implantologie, terapie,  
ortopedie

*„Cred că succesul  
tratamentului se  
construiește pe încredere și  
pe grijă față de fiecare  
detaliu.”*



**Dr. Egor Porosencov**

Specialist în chirurgie  
oro-maxilo-facială

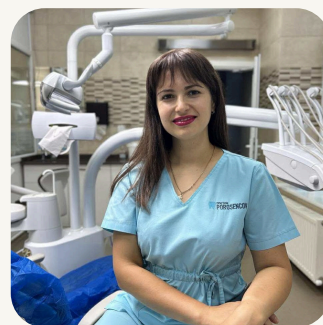
*„Îmbin precizia chirurgicală  
cu empatia pentru ca  
pacienții să se simtă în  
siguranță.”*



**Dr. Olga Constantinova**

Specialistă în terapie și  
igienă dentară

*„Prin pași mici, consecvenți,  
putem menține sănătatea și  
frumusețea fiecărui  
zâmbet.”*



**Dr. Tatiana Topciu**

Specialistă în terapie,  
pedodonție, igienă  
dentară

*„Un zâmbet sănătos se  
formează încă din copilărie  
– de aceea pun suflet în  
lucrul cu cei mici și cu  
familiile lor.”*

## Sănătate și frumusețe în fiecare zâmbet!



La clinica noastră, pacienții nu sunt doar vizitatori, ci parte dintr-o familie care își dorește sănătate și încredere printr-un zâmbet frumos.

Te așteptăm cu drag pentru consultații, tratamente și sfaturi personalizate. Echipa noastră de medici este mereu deschisă întrebărilor tale și gata să îți răspundă cu răbdare și profesionalism.

**Împreună putem găsi cea mai bună soluție pentru nevoile tale.**

### Date de contact



**Adresă:**

str. Bănulescu Bodoni 41, of.3,  
mun. Chișinău, Moldova



**Nr. de telefon:**

+(373) 61 298129  
+(373) 22 22 43 53



**Email:**

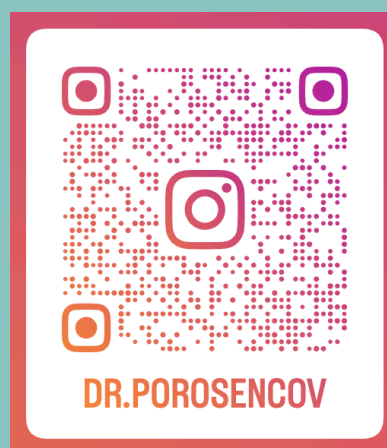
receptie.porosencov@gmail.com



**Website:**

clinica-porosencov.com

### Conectează-te cu noi



*Sănătate și frumusețe în fiecare zâmbet!*