



GHID COMPLET DE IGIENĂ ORALĂ PENTRU ADULȚI

Un zâmbet sănătos nu înseamnă doar dinți frumoși – el reflectă starea generală de sănătate și are un impact direct asupra calității vieții. Igiena orală corectă este primul pas spre prevenirea problemelor dentare și spre menținerea unei stări de bine pe termen lung.

La **Clinica Stomatologică “Doctor Porosencov”**, credem că sănătatea și frumusețea merg mână în mână. De aceea, am creat acest ghid complet pentru a te ajuta să înțelegi pașii esențiali ai îngrijirii orale zilnice și pentru a-ți oferi soluții simple și eficiente.



De ce contează igiena orală?

Specialiștii de la **Clinica Stomatologică “Doctor Porosencov”** recomandă adoptarea unei rutine corecte de igienă orală, pentru că aceasta:

- Previne apariția cariilor dentare și a bolii parodontale
- Menține gingiile sănătoase și respirația proaspătă
- Reduce riscul de pierdere a dinților la vârste mai înaintate
- Contribuie la încrederea în sine și la frumusețea zâmbetului

Neglijarea igienei orale poate duce nu doar la dureri și tratamente costisitoare, ci și la probleme care afectează întreaga stare de sănătate.

Legătura dintre sănătatea orală și sănătatea generală

Din ce în ce mai multe studii arată că sănătatea orală este strâns legată de sănătatea întregului organism. Cavitătea orală este poarta de intrare a multor bacterii, iar infecțiile netratate pot avea consecințe care depășesc zona gurii.

Infecțiile gingivale și inflamațiile persistente pot contribui la:



Boli cardiovasculare – bacteriile din placă pot ajunge în fluxul sanguin și favorizează inflamația vaselor de sânge, crescând riscul de infarct sau accident vascular cerebral.



Dezechilibre metabolice – inflamația cronică gingivală este asociată cu dificultăți în controlul glicemiei, agravând evoluția diabetului zaharat.



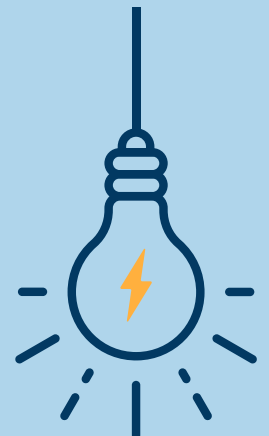
Probleme respiratorii – bacteriile orale pot fi inhalate în plămâni, unde pot agrava afecțiuni precum bronșita sau pneumonia.



Complicații în sarcină – boala parodontală netratată a fost corelată cu risc mai mare de naștere prematură sau greutate mică a nou-născutului.

Știi că...?

- Gingivitele netratate nu afectează doar zâmbetul – ele pot mări de 2-3 ori **riscul** de infarct sau accident vascular cerebral.
- Infecțiile orale netratate solicită **sistemul imunitar** și slăbesc capacitatea organismului de a lupta cu alte boli.
- Studiile arată că bacteriile asociate cu boala parodontală pot fi găsite în creierul pacienților cu **Alzheimer**.
- O sarcină sănătoasă începe și cu un zâmbet sănătos: femeile cu boală parodontală au un risc mai mare de **naștere prematură**.



REGULI ESENȚIALE DE IGIENĂ

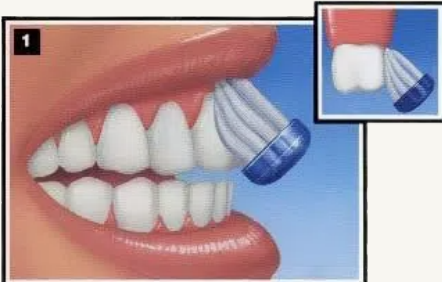
O igienă orală corectă înseamnă disciplină zilnică și respectarea unor pași simpli, dar esențiali. Respectând aceste reguli, îți protejezi sănătatea dinților și gingiilor și previi apariția problemelor dentare.

Periajul corect

Dinții trebuie periați de cel puțin **două ori pe zi**, timp de **două minute**. Folosește o periută cu peri moi sau medii și înlocuiește-o la fiecare trei luni. Nu uita: curăță și **limba** pentru o respirație proaspătă.



TEHNICA DE PERIAJ CORECT (PAS CU PAS)



PASUL 1.

Înclinați periuța la 45° față de linia gingiei și executați mișcări dinspre gingie spre marginea dinților



PASUL 2.

Periați suprafețele exterioare ale dinților de sus, apoi ale dinților de jos



PASUL 3.

Periați suprafețele interioare ale dinților de sus, apoi ale dinților de jos



PASUL 4.

O grijă deosebită trebuie acordată zonelor din spatele dinților incisivi și canini



PASUL 5.

Periați suprafețele dentare ocluzale, insistând în zonele posterioare, atât superior cât și inferior

Cum alegem pasta de dinți potrivită?



Rafturile pline de paste de dinți pot părea copleșitoare, dar alegerea corectă nu trebuie să fie complicată.

🔄 Pentru *protecția de bază*, caută întotdeauna o pastă care conține **fluor** – acesta întărește smalțul și ajută la prevenirea cariilor.

🔄 Pentru *nevoi speciale*, există formule dedicate:

- dacă ai dinți sensibili, alege o pastă cu **ingrediente calmante**, care reduc sensibilitatea;
- dacă te confrunți cu gingii inflamate, optează pentru o pastă cu efect **antiinflamator**;
- dacă problema este tartrul, există paste cu **acțiune antiplacă**;
- dacă dorești un zâmbet mai strălucitor, poți folosi o pastă de **albire blândă**, fără efect abraziv excesiv.

Iar dacă nu ești sigur ce ți se potrivește, specialiștii de la “**Clinica Stomatologică Doctor Porosencov**” sunt mereu pregătiți să îți ofere recomandarea potrivită.

Cum folosim corect ața dentară?



Periajul curăță doar suprafețele vizibile ale dinților, dar spațiile dintre ei **rămân expuse bacteriilor**. De aceea, ața dentară este *indispensabilă*.

- Folosește-o **o dată pe zi**, de preferat seara, după periaj.
- Ține ața bine întinsă între degete și ghideaz-o ușor între dinți.
- Îndoaie ața în *formă de „C”* în jurul fiecărui dinte și curăță blând, fără a răni gingiile.

Astfel, elimini resturile alimentare ascunse și reduci riscul de carii și inflamații gingivale.

Apa de gură – când și cum se folosește?

Apa de gură nu înlocuiește periajul, dar îl completează.

Folosită corect, ajută la:

- ✓ reducerea bacteriilor și a plăcii dentare;
- ✓ prevenirea respirației urât mirositoare;
- ✓ întărirea smalțului (în cazul soluțiilor cu fluor).

Cel mai bine este să o folosești **după** periaj și ața dentară, clătind gura timp de **30–60 secunde**.

Alege apa de gură în funcție de nevoile tale: antibacteriană, calmantă pentru gingii sau cu fluor pentru protecție anticarii.



Curățarea limbii – secretul respirației proaspete



Pe suprafața limbii se acumulează zilnic bacterii și resturi alimentare care pot cauza **halitoză** (respirație neplăcută).

↳ Curățarea limbii se face fie cu partea specială a periuței de dinți, fie cu un **raclet pentru limbă**, prin mișcări blânde de la rădăcină spre vârf.

Acest gest simplu, adăugat la rutina zilnică, îmbunătățește imediat prospețimea respirației.

De ce să alegi dușul bucal?

Pentru o igienă completă, mai ales dacă ai *aparat dentar, punți sau implanturi*, dușul bucal devine un aliat de încredere.

- ✓ Jetul de apă sub presiune pătrunde acolo unde periuța și ața dentară nu pot ajunge.
- ✓ Reduce semnificativ placa bacteriană și stimulează circulația la nivelul gingiilor.
- ✓ Este blând, ușor de folosit și oferă o senzație imediată de prospețime.

Folosirea zilnică a dușului bucal, împreună cu periajul și ața dentară, înseamnă o **igienă orală la nivel profesional**, chiar la tine acasă.



Sfat util de la Clinica Stomatologică Doctor Porosencov

Dacă nu ai la îndemână periuța după masă, alege o bucată de brânză sau mestecă gumă fără zahăr. Ajută la neutralizarea acizilor și protejează smalțul.

Alimentație și sănătate orală

Ceea ce mâncăm și bem influențează **direct** sănătatea dinților și a gingiilor. O dietă echilibrată nu doar menține organismul sănătos, ci și contribuie la un zâmbet puternic și frumos.

✓ Ce alimente sunt prietenoase cu dinții?



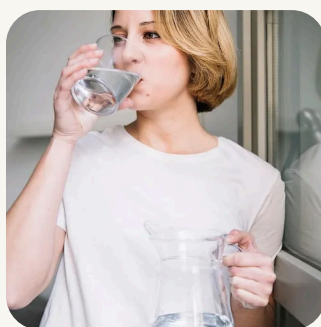
Fructe și legume

morcovii, merele sau țelina curăță dinții aproape ca o „periuță naturală”



Produsele lactate

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



Apa

cea mai bună alegere după mese, clătește și protejează



Alimente bogate în fibre

lințe, năut, fasole, zmeură, semințe, nuci – ajută gingiile să rămână sănătoase

✗ Și ce obiceiuri ne strică zâmbetul?



Zahărul

nu dulcele ocazional e problema, ci gustările dulci repetate pe parcursul zilei. Ele hrănesc bacteriile care dau carii



Băuturile carbogazoase

atacă smalțul, chiar și cele „fără zahăr”



Fumatul

pătează dinții, slăbește gingiile și încetinește vindecarea



Alcoolul

usucă gura și favorizează bacteriile

Controlul periodic la medicul stomatolog

Mulți pacienți se întreabă dacă este chiar necesar să meargă la stomatolog atunci când nu au dureri. Răspunsul este **DA** – **vizitele regulate previn problemele și mențin sănătatea orală pe termen lung.**

? Cât de des ar trebui să merg la control?

În general, **o dată la 6 luni** este recomandat pentru majoritatea adulților. În funcție de istoricul tău dentar, medicul poate sugera vizite mai frecvente.

? De ce să merg dacă nu mă doare nimic?

Pentru că multe probleme (carii incipiente, inflamații gingivale, eroziuni) nu dor la început. Descoperite *devreme*, se tratează *mai simplu, mai rapid și mai puțin costisitor*.

? Ce presupune un control periodic?

Medicul verifică sănătatea dinților și a gingiilor, evaluează eventuale carii ascunse și analizează igiena orală. În plus, se recomandă adesea un detartraj și o igienizare profesională, care îndepărtează tartrul și petele pe care periuța nu le poate elimina.

? Cum mă ajută detartrajul?

Detartrajul previne boala parodontală, menține gingiile sănătoase și lasă senzația de curățenie profundă. Este un gest simplu, dar extrem de important pentru prevenție.

? Este controlul stomatologic dureros?

Nu. Un control de rutină este complet **nedureros**. În timpul lui, medicul doar verifică starea dinților și a gingiilor. Dacă este nevoie de igienizare (detartraj), pot apărea mici senzații de disconfort, dar procedura este sigură și bine tolerată.

? Ce fac dacă am teamă de stomatolog?

Este o întrebare foarte frecventă. Mulți pacienți au emoții sau amintiri neplăcute din trecut. La Clinica Stomatologică Doctor Porosencov, avem grijă ca fiecare vizită să fie cât mai relaxantă și confortabilă, explicând fiecare pas și adaptând ritmul la nevoile tale.



Un control la timp te poate scuti de tratamente complicate și costisitoare. Prevenția este cea mai bună investiție pentru zâmbetul tău.

Probleme frecvente și prevenția lor



Cariile dentare

? De ce apar?

Pentru că bacteriile din gură transformă zahărul în acizi care atacă smalțul.

? Cum le previn?

Periaj de două ori pe zi, ață dentară, reducerea gustărilor dulci și controale regulate.



Boala parodontală (gingivită și parodontită)

? Cum o recunosc?

Gingii roșii, umflate, care sângerează ușor la periaj sau masticăție.

? De ce este gravă?

Pentru că, netratată, afectează osul de susținere al dinților și poate duce la pierderea lor.

? Cum o previn?

Igienă riguroasă, detartraj periodic și tratament timpuriu dacă apar simptome.



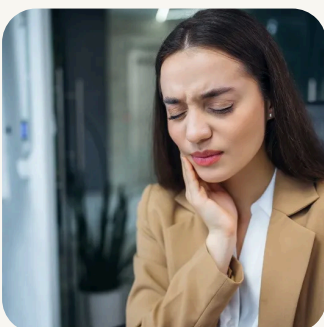
Halitoza (respirația urât mirositoare)

? Care sunt cauzele?

Resturi alimentare pe limbă, tartru, afecțiuni gingivale sau chiar probleme digestive.

? Ce pot face?

Curățarea zilnică a limbii, apă de gură antibacteriană, controale la stomatolog. Dacă persistă, poate fi un semn al unei probleme generale de sănătate.



Sensibilitatea dentară

? De ce simt un „șoc” la rece sau cald?

Smalțul poate fi subțiat sau gingiile retrase, expunând dentina sensibilă.

? Cum o previn?

Folosește pastă specială pentru dinți sensibili, evită periajul agresiv și băuturile foarte acide. Consultă medicul dacă sensibilitatea persistă.

Îngrijirea specială în diferite situații

Nu toți pacienții au aceleași nevoi când vine vorba de îngrijirea orală. Există perioade speciale din viață sau situații clinice care necesită o atenție suplimentară și adaptarea rutinei zilnice.



Sarcină

→ aduce schimbări hormonale care pot face gingiile mai sensibile și mai predispuse la inflamații.



Aparat dentar

→ creează mai multe „ascunzișuri” pentru resturile alimentare.



Implanturi dentare

→ Chiar dacă nu sunt dinți naturali, implanturile au nevoie de aceeași atenție.

Ce să faci?

Igienă zilnică atentă, controale regulate, anunță medicul că ești însărcinată

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

curățare zilnică cu ață/periute speciale, controale regulate pentru stabilitate și sănătatea gingiilor



Persoane vârstnice

→ Gingiile se retrag, dinții pot deveni mai sensibili, iar protezele dentare necesită întreținere zilnică.



Bruxism (scrâșnitul)

→ Duce la uzură dentară și sensibilitate.



Respirație orală (în loc de nazală)

→ Uscă mucoasa bucală, crește riscul de carii și gingivită.

Ce să faci?

igienă blândă, pastă pentru sensibilitate, verificarea periodică a protezelor

gutiere de protecție, controale periodice pentru verificarea smalțului

hidratare constantă, gumă fără zahăr pentru stimularea salivei, consult ORL dacă problema persistă

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

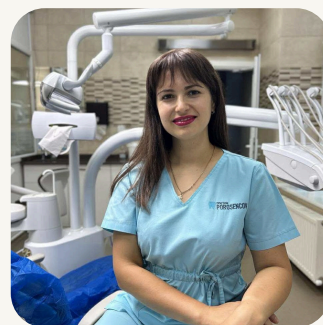
*„Îmbin precizia chirurgicală
cu empatia pentru ca
pacienții să se simtă în
siguranță.”*



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:

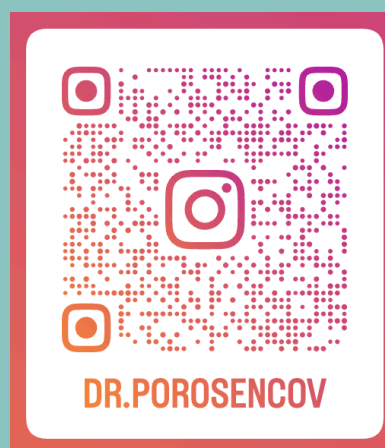
receptie.porosencov@gmail.com



Website:

clinica-porosencov.com

Conectează-te cu noi



Sănătate și frumusețe în fiecare zâmbet!

