

# Dinți sănătoși la copii - 8 întrebări și 8 răspunsuri



Lector Univ. Dr. Laurenz Maresch & Prim. Doc.Univ. Dr. Peter Petrin sunt responsabili pentru conținutul de mai jos, bazat pe indicațiile Consiliului superior sanitar.



## 1. Spălatul pe dinți?

Dinții se spală de 2 până la 3 x pe zi.  
Dimineața înainte de micul dejun, când se consumă fructe sau suc de fructe, altfel abia după micul dejun.  
Seara înainte de culcare.



## 2. Durata spălatului pe dinți?

2 până la 3 minute.  
Prima dată se spală părțile dinților cu care se efectuează masticăția, apoi cele interioare iar la sfârșit părțile exterioare. La urmă de tot părțile anterioare ale dinților din spate.



## 3. Tehnica spălării pe dinți?

De la roșu (gingie) spre alb (dinte).  
A nu se freca prea tare, pentru că aceasta duce la juleria smalțului și la obținerea de dinți senzitivi la durere.



## 4. Periuța de dinți?

Grad de duritate: mijlociu până la moale  
Perii: legate, rotunjite, din plastic  
Mărimea capului periei: 2 - 2,5 cm  
Păstrarea periuței de dinți: deschisă pentru a se usca  
Periuțe de dinți electrice: efect mai eficace de curățire decât periuțele de dinți de mână  
Periuța de dinți se schimbă: după maximum 8 săptămâni precum și după boli infecțioase vindecate



## 5. Pasta de dinți?

Până la al 6-lea an de viață: pastă de dinți pentru copii cu 500ppm  
Conținut de fluorid, cantitate de mărimea bobului de mazăre  
Între al 6 și al 12-ea an de viață: pastă de dinți cu un conținut de fluorid între 1000 und 1500 ppm  
Fără creme de albire: paste de dinți cu un efect ridicat de curățire atacă și smalțul.



## 6. Fir de mătase pentru curățirea dinților?

Firul de mătase reduce formarea cariilor din puncte de contact. Folosirea corectă a acestora se face până în al 10-lea an de viață de către părinți, pentru că altfel se poate produce rănirea gingiilor.



## 7. Gumă de mestecat?

Mestecarea susținută a gumei de mestecat fără zahăr mărește fluxul de salivă și poate avea un efect pozitiv.



## 8. Controlul dentar?

Primul termen de control dentar trebuie efectuat după prima apariție a dinților. Controale regulate se efectuează după aceea în termen de jumătate de an.

[www.styriavitalis.at](http://www.styriavitalis.at)



Rumänisch  
Stand 2010

