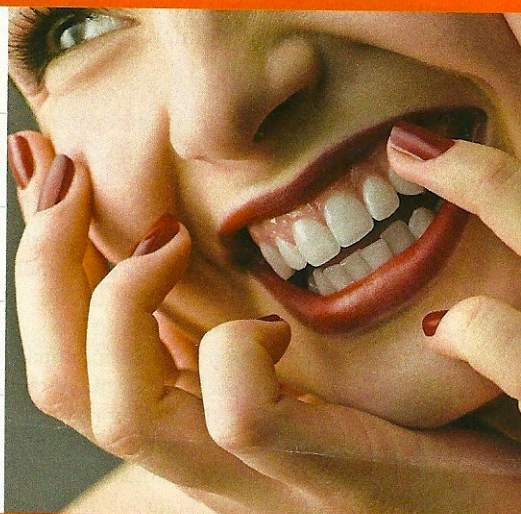


Un zâmbet strălucitor

Aspectul dinților nu este dat doar de albul imaculat, ci și de sănătatea lor în general. Răspunde cu Adevărat sau Fals la următoarele întrebări și află cum poți să-ți asiguri un zâmbet de milioane.

ADEVĂRAT SAU FALS?

- 1 Trebuie să te speli pe dinți după fiecare masă, timp de 6-7 minute. **[AF]**
- 2 Dinții cu o sensibilitate crescută au nevoie de îngrijire specială. **[AF]**
- 3 Alinierea anormală a dinților pe arcade influențează decisiv igiena orală. **[AF]**
- 4 Mirosul neplăcut al gurii e dovada faptului că nu respecti regulile de igienă. **[AF]**
- 5 Alimentația echilibrată contribuie la menținerea sănătății gurii. **[AF]**



RĂSPUNSURI:

1. FALS. Frecvența și durata spălării pe dinți diferă în funcție de vârstă și starea cavității bucale a fiecărei persoane. În linii mari însă, stomatologii le recomandă adulților să se spele temeinic pe dinți dimineața și seara. În afara părții lor exterioare, trebuie să acorzi atenție și părții ascunse a dinților. Nu uita nici de curățarea limbii.

2. ADEVĂRAT. Spală-i de două ori pe zi, cu o pastă de dinți desensibilizantă. E de ajuns să-i cureți timp de două minute. Alege o periută cu peri moi sau de duritate medie. Motivul? Chiar dacă un model cu peri aspri îți poate da impresia că îți curăță mai bine dinții, nu va face decât să îi zgârie și să accentueze sensibilitatea.

3. ADEVĂRAT. Cei care se confruntă cu probleme de ortodonție își curăță mai greu dinții, mai ales dacă aceștia nu sunt aliniați corect și spațiile interdente sunt prea mici. Prin urmare, cariile, gingivitele și parodontozele apar, de regulă, în urma unor anomalii ortodontice care nu permit accesul instrumentelor de curățare la anumite zone din gură. Un rol important îl are folosirea corectă a protezelor dentare întrucât orice greșeală medicală (cum ar fi poziționarea incorectă a dinților) va influența permanent igiena dentară.

4. FALS. Deși în 80% dintre cazuri este motivul principal (în special din cauza bacteriilor care se acumulează pe limbă sau amigdale)

există și alte surse ale problemei. Adesea, răspunzătoare de respirația neplăcută sunt bolile ce afectează stomacul, ficatul, faringele, laringele, bronhiile și plămâni.

5. ADEVĂRAT. Obiceiurile alimentare dăunătoare sunt strâns legate de apariția cariilor și a plăcii dentare. Trebuie consumate cu măsură chiar și anumite fructe, cum ar fi portocalele, din cauza nivelului ridicat de aciditate. Oricum, o alimentație echilibrată e absolut necesară pentru menținerea sănătății dinților.

Acest articol a fost realizat cu sprijinul **dr. Tudor Răzvan Pelea**, medic dentist stomatologie generală și pediatrică.