

□□□□ **Periajul zilnic, folosirea atei dentare si controlul stomatologic de doua ori pe an sunt masurile standard pentru ingrijirea sanatatii orale, dar este important de stiut ca mentinerea dintilor sanatosi are multe alte beneficii decat ne-am putea inchipui asupra starii de bine in general.**

□□ **De-a lungul timpului au aparut mai multe mituri despre modul in care nutritia si dieta, in general, afecteaza sanatatea orala, mituri pe care este timpul sa le demontam.**

Periajul zilnic, folosirea atei dentare si controlul stomatologic de doua ori pe an sunt masurile standard pentru ingrijirea sanatatii orale, dar este important de stiut ca mentinerea dintilor sanatosi are multe alte beneficii decat ne-am putea inchipui asupra starii de bine in general. De-a lungul timpului au aparut mai multe mituri despre modul in care nutritia si dieta, in general, afecteaza sanatatea orala, mituri pe care este timpul sa le demontam.

Mitul 1: O ingrijire deficitara a dintilor are consecinte negative doar asupra sanatatii orale

Femeile insarcinate nu stiu, probabil, ca ceea ce mananca afecteaza dezvoltarea dintilor fatului.

Alimentatia necorespunzatoare in timpul sarcinii poate creste riscul de

[carii dentare](#)

a copilului pe masura ce acesta creste. „Intre varsta de 14 saptamani si patru luni, deficiente de calciu, vitamina D, vitamina A, proteine □□ si calorii ar putea duce la probleme orale", a declarat Carole Palmer, profesor la Tufts University School of Dental Medicine (TUSDM). Unele date sugereaza, de asemenea, ca lipsa de vitamina B6 sau B12 ar putea fi un factor de risc pentru aparitia buzei de iepure si palatoschizisului.

La copii, aparitia **cariilor dentare** este boala cea mai raspandita, aproximativ de cinci ori mai frecventa decat astmul. Durerile dentare provocate de carii au efecte si asupra concentrarii la scoala si determina, de regula, consumul de alimente mai usor de mestecat, dar mai putin hranitoare si cu niveluri crescute de zahar, cum ar fi prajituri si produse de patiserie. Complicatiile orale combinate cu dieta necorespunzatoare pot contribui, de asemenea, la aparitia problemelor cognitive, de crestere sau chiar a obezitatii.

Mitul 2: Mai mult zahar in alimentatie inseamna mai multe carii dentare

Nu cantitatea de zahar pe care o consumati este relevanta pentru aparitia problemelor stomatologice, ci timpul in care zaharul ramane in contact cu dintii. Dintii sunt expusi mai mult timp la acizii formati de bacteriile orale din zaharul din alimentele care se dizolva lent, cum ar fi, bomboanele, sau din bauturile carbogazoase.

Unele cercetari arata ca adolescentii isi iau aproximativ 40 % din aportul de carbohidrati din bauturile racoritoare. Consumul constant de astfel de bauturi creste riscul de aparitie a cariilor dentare. Bauturile carbogazoase si acide fara zahar, cum ar fi limonada, sunt adesea considerate mai sigure pentru dinti, dar si acestea pot contribui la demineralizarea smaltului dintilor daca sunt consumate regulat.

Mitul 3: Pierderea dintilor de lapte din cauza cariilor dentare nu este o problema Un mit comun se refera la faptul ca pierderea dintilor de lapte ca urmare a **cariilor dentare**

este nesemnificativa, deoarece dintii de lapte cad oricum. Profesorul Palmer subliniaza ca acest aspect nu trebuie neglijat, intrucat poate duce la deteriorarea coroanelor in curs de dezvoltare ale dintilor permanenti care incep sa erupa. Daca dintii copilului se pierd prematur, dintii permanenti se pot dezvolta in pozitii anormale si necesita [tratamente ortodontice](#) ulterior.

Mitul 4: Osteoporoza afecteaza numai coloana vertebrala si soldurile

Osteoporoza poate duce, de asemenea, si la pierderea dintilor. Dintii sunt sustinuti in maxilar de oasele fetei, care sunt expuse la riscul de osteoporoza. Este necesara o alimentatie sanatoasa, bogata in calciu si vitaminele D si K, pentru ca acest risc sa fie diminuat.

Mitul 5: Protezele dentare imbunatatesc regimul alimentar al unei persoane

Daca **protezele dentare** nu se potrivesc bine, persoanele care le poarta nu pot manca decat

alimente care sunt usor de mestecat si, se indreapta, de cele mai multe ori, spre macaruri sarace nutritiv si nesanatoase. De aceea, este important modul in care este fixata o proteza. In cazul in care apar dificultati la mestecare sau orice fel de discomfort, un regim alimentar bazat pe legume gatite, fructe conservate in loc de proaspete este indicat. De asemenea, aceste persoane trebuie sa bea multe lichide sau sa mestece guma fara zahar pentru a preveni efectul de uscaciune a gurii.

Mitul 6: Degradarea dintilor reprezinta o ☐ problema doar in cazul tinerilor

O afirmatie cum nu se poate mai falsa. La adulti si batrani, retragerea gingiilor poate duce la dezintegrarea radacinii (formandu-se carii de-a lungul radacinilor dintilor). Medicamente utilizate in mod obisnuit, cum ar fi antidepresivele, diureticele, antihistaminice si sedativele cresc riscul **cariilor dentare**

prin reducerea productiei de saliva. „Lipsa de saliva inseamna ca gura este curatata mult mai lent. Acest lucru creste riscul de probleme orale,” spune Palmer. „In acest caz, consumul frecvent de apa poate ajuta la curatarea gurii.”

Adultii si batranii sunt mai susceptibili sa dezvolte boli cronice de sanatate, cum ar fi diabetul, care sunt factori de risc pentru **boala parodontala** (care incepe cu o inflamatie a gingiilor si poate duce la pierderea dintelui). Persoanele cu diabet de tip 2 prezinta un risc de doua ori mai mare sa dezvolte [boli parodontale](#) decat cei fara diabet zaharat.

Despre Cris Smile

Cabinet stomatologic Bucuresti Cris Smile - va ofera servicii de asistenta stomatologica de calitate superioara la preturi accesibile. Dispune de aparatura performanta si de o echipa de medici specializati in toate domeniile de medicina dentara: implantologie, ortodontie, profilaxie dentara, tratamentul cariilor, estetica dentara, protetica, chirurgie dentara, parodontologie, stomatologie pediatria.

Politica din domeniul calitatii, promovata in cadrul cabinetului dentar SC Cris Smile SRL Bucuresti asigura orientarea inspre pacient a tuturor proceselor care au loc in cadrul activitatii derulate, prin identificarea nevoilor si asteptarilor acestuia, in scopul satisfacerii cerintelor explicite si implicite privind serviciile si gama de servicii medicale oferite.

Cabinetul stomatologic din Bucuresti Cris-Smile va ofera cele mai bune servicii in materie de stomatologie.

-

-

-

Cristina Munteanu - Medic dentist

-

Pentru telefon si e-mail click aici

- [**CRIS SMILE**](#)

-

cris-smile.ro

-

[**Contact CRIS SMILE**](#)