

Talmanus Discuții-Sănătate dentară

1. Dinții constituie cel mai tare material pe care îl avem în organism, în special învelișul exterior, numit smalț. În copilărie ne cresc dinții de lapte pe care îi schimbăm cu noi dinți permanenți pe măsură ce creștem. Dinții permanenți sunt dinții care cresc doar o dată și trebuie să avem grijă de ei și să îi întreținem, pentru a-i păstra toată viața.
2. (Cum trebuie să ne îngrijim dinții?)
3. Periază dinții de 2 ori pe zi, dimineața și seara, cu pastă de dinți care conține fluor. Periază dinții cu atenție în toate părțile pe care le accesezi. Utilizează, de asemenea și ață dentară pentru a îndepărta resturile de alimente dintre dinți.
4. Folosește o periută personală de dinți pe care să o schimbi cel puțin o dată la șase luni.
5. Ține minte că este bine să faci o pauză de mâncat între mese. Acizii din alimente sunt cei care dăunează dinților și, prin urmare, dinții trebuie să se odihnească între mese. Când dintele se deteriorează, se crează o gaură în dinte, pe care o numim carie. Poate să fie dureros și dacă ai ghinion atunci trebuie scoși dinții.
6. Cum să eviți cariile?
7. Încearcă să consumi alimente sănătoase și să eviți consumul de zahăr. Băuturile carbogazoase și zahărul din cafea și din ceai dăunează în mod deosebit dinților noștri.
8. Deci, este important să îngrijim dinții zilnic, să îi spălăm cu grijă, să evităm zahărul și mâncatul dintre mese din timpul zilei.
9. (Așa se face periajul dinților)
10. Dinții trebuie spălați pentru a elimina reziduurile alimentare și bacteriile care pot provoca carii sau miros neplăcut din gură. Adesea poate inflamația gingiei să cauzeze sângerarea gingiei și, uneori, este dureros și dacă acest lucru continuă, dinții pot chiar să se desprindă. Se periază câțiva dinți împreună, și apoi se mută peria pentru a se suprapune la următorul grup de dinți. În mod similar, se periază și în interior, dacă s-a început periajul în exterior. În partea din față se face periajul cu partea scurtă a periutei pentru că altfel, nu este loc pentru perie. Apoi, se termină periajul cu suprafețele de mestecat. La fel se procedează și la maxilarul superior dacă s-a început cu maxilarul inferior.

