



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

Prevenirea cariilor

Autor/es: María Jesús Esparza Olcina. Grupo de trabajo PrevInfad (AEPap). Pediatra de Atención Primaria (Centro de Salud Barcelona, Móstoles).

Traductor/a: Daniela Florentina Pruteanu.

Volumen 5. Nº 4. Diciembre 2012 [1]

Palabras clave: sănătate bucodentară, prevenirea cariilor, igienă dentară, fluor

Cariile reprezintă o boală infecțioasă deoarece pentru a se produce este necesară prezența la nivelul gurii a unei bacterii numită streptococul mutans. Această bacterie se dezvoltă cel mai bine când în gură se găsesc zaharuri care se mențin mult timp la acest nivel.

Lupta împotriva cariilor se bazează pe evitarea ambientului optim pentru streptococul mutans și de asemenea, în a face mai puternic smalțul dinților pentru a rezista mai bine la atacurile acestei infecții.

Există mai multe linii de acțiune pentru prevenirea cariilor:

1. Să nu se consume nutrienții benefici pentru bacteria care produce cariile: DIETA ANTICARII
2. Să reușim să eliminăm zaharurile de la suprafața dinților prin periaj și folosirea aței dentare: IGIENA DENTARĂ.
3. Întărind smalțul dinților aplicând FLUOR
4. Protecția primilor molari definitivii prin SIGILARE

Când cariile deja sunt prezente, singura soluție este ca odontologul să le curețe și să umple golul rămas la nivelul piesei dentare cu o plombă (cunoscut sub denumirea sa tehnică de amalgam), sau dacă acest lucru nu este posibil, să extragă piesa dentară afectată.

1. DIETA ANTICARII

S-ar putea numi așa o alimentație fără zaharuri simple, alimentele concentrate în mese la anumite ore din zi și fără a consuma între mese altceva decât apă. Este o alimentație variată, cu legume din abundență, bazată pe alimente proaspete, fără a fi rafinate sau industrializate, care obligă la masticarea, triturarea alimentelor folosind măselele și tăierea lor folosind incisivii.

Interzicerea absolută a băuturilor îndulcite (sucuri, răcoritoare, infuzii cu zahăr) și a dulciurilor și jeleurilor. Este de preferat să consumăm dulciurile la o singură masă și să ne spălăm apoi pe dinți, decât să le consumăm în cantități mici pe parcursul zilei.

Există un îndulcitor care are efect protector împotriva cariilor pentru că îngreunează supraviețuirea bacteriei responsabile: xilitolul. Se găsește în gume de mestecat, pastile de supt și alte dulciuri. Problema este că ar fi necesar un consum aproape continuu pentru a fi eficient în prevenirea cariilor. Pe de altă parte, produsele care se vând nu sunt bine omologate și etichetate. Totuși, ar fi singurul zahăr care ar putea fi inclus într-o dietă anticarii.

Prevenirea cariilor

2. IGIENA DENTARĂ

a. Periajul. Ar trebui realizat după toate mesele, dar este fundamental după ultima masă a zilei, pentru a evita ca în timpul orelor de somn (intervalul maxim de odihnă), să prolifereze bacteria responsabilă de carii.

Poate fi un periaj manual sau unul electric (pediatрії pot împărtăși fie o metodă, fie cealaltă), dar trebuie să fie meticolos și cu o pastă de dinți cu fluor. Trebuie să se perieze toate piesele dentare și fiecare în parte, pe toate părțile, internă, externă și de masticare.

De asemenea trebuie periată și limba.

b. Ața dentară. Este complementul perfect pentru spălătul dinților și servește pentru a curăți golurile care rămân între dinți, unde nu ajunge periuța. Dacă golul este foarte mare (există cazuri), poate fi mai eficientă utilizarea periuțelor interdentare, speciale pentru acest lucru. Ața trebuie și ea folosită periodic ca să nu rănească gingia, și trebuie trecută dinspre gingie spre marginea dintelui.

3. FLUORUL

Fluorul este un element care întărește, ajută la reînnoirea smalțului dentar și previne cariile. Poate fi aplicat la nivel sistemic, adică administrat oral, sau direct la nivelul dintelui (pastă de dinți, gargare, geluri sau lacuri). Studii recente au confirmat că fluorul cel mai eficient pentru prevenirea cariilor este fluorul local, direct aplicat la nivelul dinților; de aceea recomandăm întotdeauna folosirea unei paste de dinți cu fluor.

Dacă copilul este foarte mic, există pericolul ca acesta să înghită pasta. De aceea, la copiii în perioada de lactație sau la copiii foarte mici recomandăm o pastă pentru copii (pentru că are mai puțin fluor) și în cantitate foarte mică (un strat subțire pe periuță), există chiar pediatrii care recomandă în aceste cazuri spălătul pe dinți fără pastă, doar cu apă. Problema cauzată de a înghiți pasta sau de a administra o cantitate excesivă de fluor cu apa este că se poate produce o boală a dinților numită fluoroză, care pătează dinții sau chiar îi slăbește.

Gargarele, gelurile și lacurile pe care le aplică dentiștii se recomandă în cazurile de risc crescut de carii.

4. SIGILAREA

Sub această denumire se cunoaște o măsură preventivă pe care o aplică dentiștii și care constă în protejarea suprafeței masticatoare a primilor molari (cei care apar la șase și la doisprezece ani) cu o rășină albă care umple șanțurile acestor măsele, care reprezintă punctele pe unde obișnuiesc să apară cariile.

În mod special este importantă sănătatea măselei de la șase ani, deoarece este pivotul în jurul căruia se va forma dentiția definitivă și, dacă se pierde, apar multe probleme de aliniere corectă a dinților, ceea ce în final poate conduce la malocluzii sau pe termen lung, chiar la probleme al articulației mandibulei.

MATERIALE VIDEO ALE COLEGIULUI OFICIAL DE ODONTOLOGI ȘI STOMATOLOGI DIN SPANIA DESPRE PERIAJUL DENTAR CORECT:

1. Periajul manual: <http://www.youtube.com/watch?v=zTEA6YxRHXw&feature=related>
2. Periajul interdentar: <http://www.youtube.com/watch?v=jK5imyP1VQ4&feature=related>
3. Periajul cu periuța electrică: <http://www.youtube.com/watch?v=amhLGgaf3ZM>

ADRESE INTERNET DE INTERES:

4. Pentru a avea dinți sănătoși: familie și sănătate (AEPap) <http://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/higiene-y-sueno/para-tener-unos-dientes-sanos>
5. Mai multe informații despre xilitol: <http://perlinfad.wordpress.com/2012/06/04/el-xilitol-su-lugar-en-la-prevencion-de-la-caries-dental-2/>

Prevenirea cariilor

6. Promovarea sănătății bucodentare: PrevInfad (AEPap) http://www.aepap.org/previnfad/pdfs/previnfad_bucodental.pdf