



Sănătatea orală

GHID DE VACANȚĂ

ORTHO *kid*



**Dacă ai planificat
următoarea vacanță,
iață ce ar trebui să știi despre
menținerea igienei orale ca să
faci față eventualelor urgențe
stomatologice:**

- Ca să te poți bucura pe deplin de zilele de vacanță, nu uita să mergi la un consult stomatologic cu cel puțin 2 săptămâni înainte de plecare. Astfel, după un examen amănunțit medicul va putea identifica și trata orice problemă dentară. Este posibil ca specialistul să vă recomande o curățare dentară profesională pentru a avea un zâmbet frumos și sănătos, aspect important inclusiv în privința fotografiilor de vacanță și socializare.

- Dacă ați ajuns la etapa de organizare a bagajelor, asigurați-vă că aveți tot ce trebuie pentru a vă menține rutina zilnică de igienă orală. **Trusa pentru igiena orală include:** periuță dentară, pastă de dinți, ață dentară sau periute interdentare, apă de gură. Dacă folosiți o periuță de dinți electrică sau un duș bucal portabil, împachetați-le corespunzător și nu uitați încărcătoarele. Periuța dentară trebuie ținută într-o husă cu găuri pentru ventilare. O periuță umedă reprezintă un mediu favorabil pentru bacterii.

- În timpul zborurilor lungi, beți multă apă, evitați gustările lipicioase și mestecați gumă fără zahăr, cu Xylitol.

- Păstrați trusa pentru igiena orală în bagajul de mână, astfel nu riscați să rămâneți fără ea dacă bagajul de cală este pierdut.

- Chiar dacă sunteți în vacanță urmați-vă programul obișnuit de periaj de două ori pe zi, folosiți periuța interdentară sau ața dentară o dată pe zi și tot ce faceți pentru a vă menține dinții și gingiile sănătoase.

Dacă urmați un tratament ortodontic asigurați-vă că respectați indicațiile medicului pentru a vă putea bucura de vacanță.

- Mergeți la un consult ortodontic înainte de plecare,

astfel specialistul poate verifica dacă bracket-urile și arcurile sunt bine poziționate și nu riscați să vă faceți probleme pe parcursul vacanței.

- Trusa standard de igiena orală (periuță dentară, pastă de dinți, ață dentară, periute interdentare, apă de gură) ar trebui completată cu ceară ortodontică și silicon de protecție.

- Vacanța nu înseamnă că poți să iei o pauză de la restricțiile alimentare pe care le implică purtarea aparatului dentar. Alimentele crocante și lipicioase pot deteriora și dezlipi bracket-urile.

- Igiena orală este la fel de importantă acasă cât și în vacanță, respectați rutina zilnică, respectiv periați-vă dinții de două ori pe zi și folosiți periutele interdentare și apa de gură.

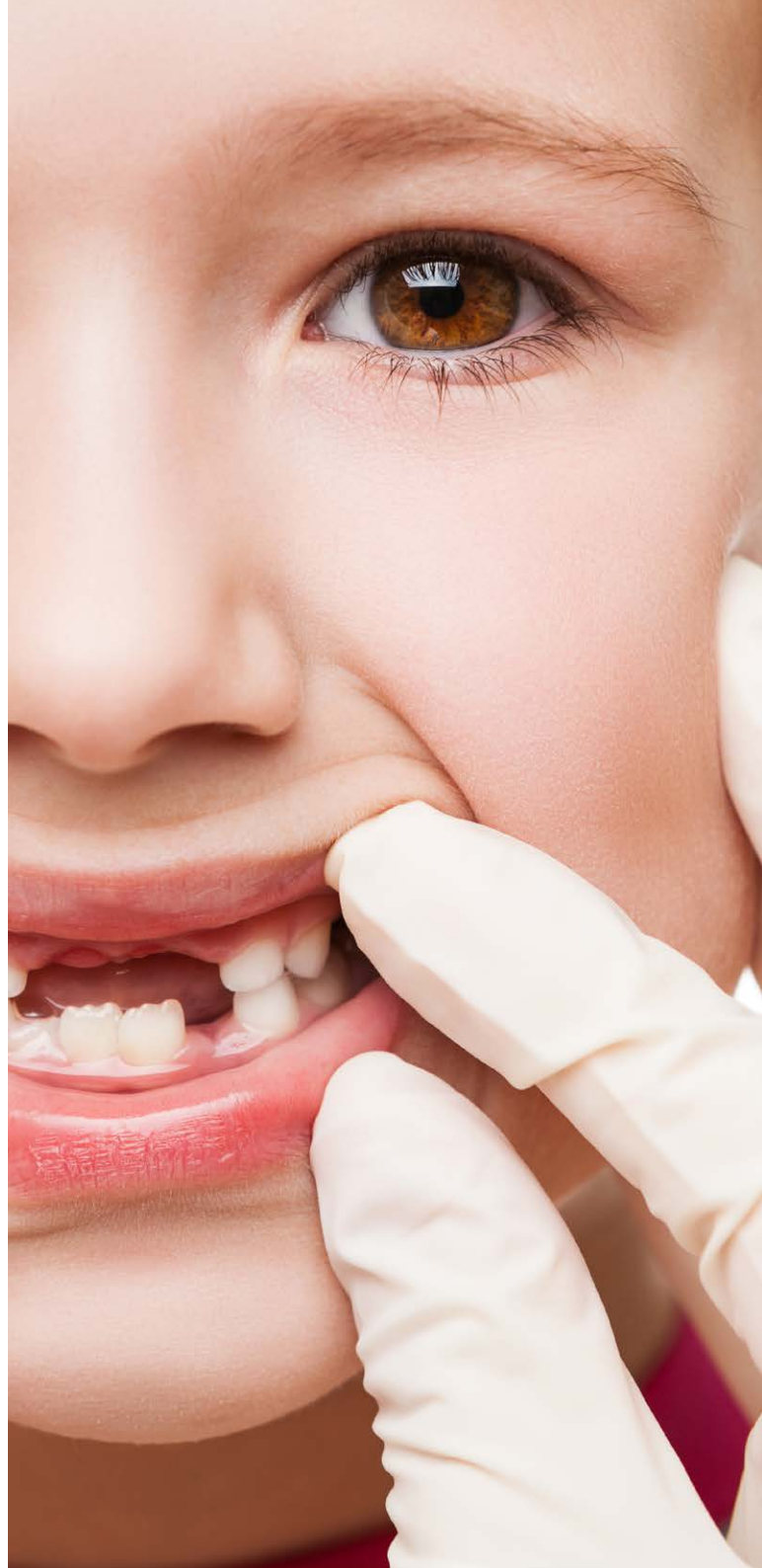
- Dacă aparatul dentar este unul de tip mobil acesta trebuie îndepărtat de pe dinți doar în timpul igienizării dimineța și seara chiar dacă sunteți tentat să le purtați mai puțin și să îl dați jos când faceți poze, ar trebui să fiți conștient că aceste pauze vă prelungesc de fapt tratamentul.

- Pacienții cu alignere ar trebui să anunțe medicul dacă planifică o vacanță mai lungă pentru a evita situația în care rămân fără gutiere. Când călătoriți sau știți că veți lua masa în oraș asigurați-vă că aveți o husă/cutie de depozitare pentru gutiere, astfel evitați riscul ca cineva din personal să vă arunce aparatul dentar din greșeală.

Chiar dacă de multe ori aparatele dentare nu produc probleme, un bracket dezlipit sau un arc care înțepă gingia sau obrazul îți pot strica vacanța.

Ce poți face în situațiile următoare când nu poți ajunge la ortodont:

- Arcul ieșit din bracket care înțeapă - încercați să folosiți coada de la o linguriță sau guma de șters de la un creion pentru a împinge arcul pe sub brackete pentru a-l bloca. Dacă nu reușiți, încercați să uscați dintele cu un șervețel și aplicați o biluță de ceară ortodontică. Dacă se dezlipeste un bracket, iar arcul rămâne foarte lung, puteți să-l tăiați cu o unghieră, cu mare atenție însă.
- Bracket-urile dezlipite - dacă bracket-ul este pe unul din dinții frontali încercați să uscați bine zona și să-l lipiți pe arc cu o biluță de ceară ortodontică sau silicon. În cazul unui bracket dezlipit de pe molari, îndepărtați-l de pe arc și tăiați arcul cu o unghieră.
- Dacă aveți dinții sensibili după schimbarea arcului încercați să consumați alimente moi și băuturi reci câteva zile. Dacă durerea nu cedează, clătiți cu apă caldă și puțin sărată, sau luați un analgezic (Ibuprofen).
- Irritațiile de la nivelul gingiilor și a buzelor pot fi calmate prin aplicarea siliconului de protecție și a cerii ortodontice.





Important de știut dacă aveți copii!

Perioada concediilor se apropie și tot mai multe familii cu bebeluși aleg să călătorească cu avionul; dacă te numeri printre ele ar fi bine să știi care sunt regulile de urmat pentru a avea o călătorie cât mai confortabilă și plăcută.

Ia cât mai puține lucruri cu tine în avion. Nu te grăbi să urci în avion chiar dacă unele companii oferă familiilor cu copii prioritate la îmbarcare oricum ai de stat tot zborul, mai bine încearcă să folosești acest timp pentru o mica plimbare.

Alăptarea bebelușului în timpul decolării și aterizării îl ajută să se adapteze la schimbările de presiune. În plus ceilalți pasageri vor aprecia faptul că încercați să ajutați copilul să rămână calm.

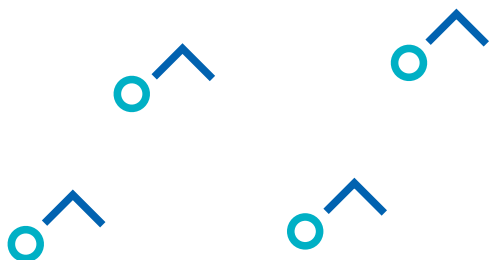
Dacă bebelușul este agitat în timpul alăptării folosiți o eșarfă sau un sacou înfășurat în jurul umerilor pentru a crea o barieră vizuală care poate ajuta copilul să fie mai puțin distras de activitatea din cabină.

Consumați suficientă apă în timpul zborurilor lungi pentru a evita deshidratarea. Puteți lua în cabină o sticlă cu capac antiscurgere umplută cu apă după ce treceți de controlul din aeroport.

La zboruri mai scurte de patru ore unele companii aeriene oferă doar o mică gustare. Luați cu voi câteva alimente ușor de manevrat, care nu sunt fărâmicioase sau lipicioase. Această sugestie se aplică atât mamei, cât și copiilor mici care au început diversificarea. Toată lumea este fericită când nu este flămândă.

Luați cu voi și jucării mici și silențioase mai ales când călătoriți cu copii puțin mai mari.

Puteți să vă deplasați puțin în avion pentru a schimba poziția copilului. Această sugestie este valabilă doar în cazul unui zbor fără turbulențe anunțate. Fiți pregătit să vă întoarceți pe scaun dacă este solicitată cuplarea centurii de siguranță.





Ajutor pentru durerile de dinți la bebelușii plimbăreți

De la vârsta de șase luni până la trei ani, pe măsură ce dinții de lapte erup sau cresc, copilul poate avea gingiile sensibile așa că ne-am gândit să vă dăm câteva idei.

Iată ce puteți încerca:

- Masarea gingiilor
- O bucată de pânză rece sau înghețată ori o jucărie de plastic specială pentru dinți.
- Jucării mai tari pentru dinți
- Alăptarea
- Hrană rece

Prevenția accidentărilor

Traumatismele dentare sunt foarte comune la copii. Cu toate acestea, părinții pot preveni astfel de accidente prin urmarea unor reguli simple de siguranță.

Încurajăm părinții să:

- să pună întotdeauna copilului centura de siguranță atunci când se află în scaunelul de mașină și să verifice siguranța acestuia.
- sugarii ar trebui să stea în scaune pentru mașină poziționate cu spatele la sensul de mers, până când ajung la greutatea și înălțimea limită pentru acest tip de scaune.
- Să folosească centura de siguranță în cărucior și în scaunele atașate cărucioarelor de cumpărături.
- Să se asigure că va folosi o cască de protecție atunci când începe să meargă pe tricicletă.

Trebuie folosită o cască și atunci când copilul merge cu bicicleta părintelui.

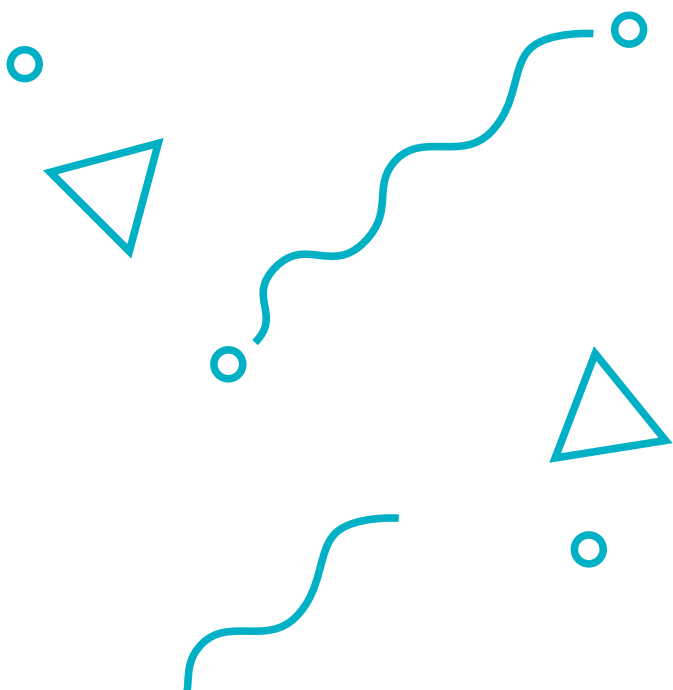
- Cuburi înghețate cu lapte matern. Aproape 50% din copii suferă traumatisme dento-alveolare în timpul copilăriei. Leziunile dentare apar adesea după o cădere, un accident rutier, sau în timpul practicării sporturilor. În majoritatea cazurilor traumatismele dento-alveolare nu pun în pericol viața copilului. Sunt foarte rare cazurile în care copiii dezvoltă complicații grave.

Leziunile dentare pot avea, de asemenea, efecte negative pe termen lung asupra aspectului și a încrederii în sine a copilului.

Dacă în timpul vacanței, în urma unui accident se produce un traumatism, copiii cu oricare dintre următoarele simptome trebuie evaluați de către un medic. În funcție de circumstanțele particulare, acest lucru se poate face prin telefon, o consultație la dentist/ pediatru sau într-un departament de urgențe.

- Durere și sensibilitate dentară la anumiți stimuli (la rece/cald/presiune)
- Dacă există un dinte rupt sau lipsă după un traumatism (dintele putea fi inhalat sau înghițit)
- Dacă sângerarea nu se oprește după aplicarea presiunii timp de 10 minute.
- Dacă există durere la închiderea și deschiderea gurii.

- Dacă respirația și deglutiția (înghițirea) se produc cu dificultate.
- Dacă există un obiect blocat în cerul gurii, obraz, limbă, gât, nu încercați să scoateți obiectul.
- Dacă există tăieturi sau răni la nivelul buzei, a feței sau în cavitatea orală.
- Dacă copilul se simte moleșit prezintă vorbire neclară și vedere încețoșată.
- Dacă copilul dezvoltă febră ($\geq 38^{\circ}\text{C}$) sau alte semne de infecție după un traumatism dento-alveolar (roșeață localizată, puroi, creșterea durerii);



Dinții temporari

Cele mai frecvente traumatisme dento-alveolare sunt la vârste mici (6luni-7ani) și implică afectarea dinților frontali. Gestionarea acestor leziuni se concentrează pe prevenirea deteriorării viitoare a dinților permanenți.

Fractura dinților temporari

Un dinte temporar fracturat poate fi foarte dureros sau poate prezenta sângerare, consultați un medic specialist cât mai repede. Curățați zona cu apă caldă și administrați un analgezic. În funcție de gravitatea fracturii poate fi necesară o lustruire a marginilor ascuțite, aplicarea unei obturații (plombe) sau extracția dintelui.

Luxația (dinte deplasat) dinților temporari.

În multe cazuri o luxație ușoară se va vindeca fără tratament. Un dinte temporar luxat poate fi lăsat în poziție sau, dacă este foarte mobil și interferă cu mușcătura, ar trebui extras deoarece există riscul de

a fi inhalat sau înghițit de copil în timpul somnului. Înainte de a lua orice decizie consultați un medic specialist fie și telefonic dacă situația nu vă permite să ajungeți la un cabinet dentar.

Avulsia (dinte complet ieșit din alveolă) dinților temporari.

De obicei dinții temporari nu se reimplantează pentru a nu periclita sănătatea mugurelui dintelui permanent aflat în os. Pierderea unui dinte temporar frontal mai devreme nu afectează de obicei vorbirea sau poziția dintelui permanent.

Asigurați-vă că programați un consult stomatologic cu 2 săptămâni înainte de vacanță, astfel vă putem oferi datele de contact iar în cazul nefericit al unui accident ne puteți contacta telefonic sau prin e-mail pentru a vă oferi sfaturi importante despre îngrijirea copilului.



Dinții permanenți

Luxația (dinte deplasat) dinților permanenți.

Un dinte permanent luxat reprezintă o urgență dentară în cele mai multe cazuri; un specialist poate să imobilizeze dintele și să-l stabilizeze într-o poziție cât mai corectă. Acești dinți trebuie monitorizați timp de câteva luni, deoarece de cele mai multe ori necesită tratament endodontic (tratamentul canalului radicular). Dacă nu puteți ajunge la un specialist în timp util, încercați să curățați zona cu apă rece și plasați o compresă cu gheață peste buză pentru a preveni edemul (umflarea zonei), administrați un analgezic dacă e nevoie. Încercați prin presiuni ușoare să împingeți dintele în alveolă și mențineți poziția stabilită până ajungeți la un cabinet dentar.

Fractura dinților permanenți

Fractura dinților permanenți poate afecta smalțul/ dentina/ țesutul pulpar.

Curățați zona cu apă caldă, și aplicați o compresă rece. Dacă în urma fracturii s-a desprins o bucată din dinte încercați să găsiți fragmentul și să-l depozitați în soluție salină sau lapte rece și mergeți cât mai repede la un dentist. În majoritatea cazurilor, dacă pacientul ajunge în timp util la medic, fragmentul dentar depozitat corespunzător se poate relipi.

Avulsia (dinte complet ieșit din alveolă) dinților permanenți.

Avulsia unui dinte permanent reprezintă o urgență dentară care necesită un tratament prompt. Dintele

trebuie plasat înapoi în alveolă cât mai curând posibil, în mod ideal într-un interval de 15 minute și până la o oră (sau mai mult dacă acesta este depozitat în lapte rece). Cel puțin 85% dintre dinții care sunt reimplantați în decurs de cinci minute supraviețuiesc, în comparație cu foarte puțini dinți care sunt depozitați într-un mediu uscat și reimplantați după o oră.

Datorită importanței reimplantării urgente a dintelui, părinții copiilor ar trebui să știe câteva reguli pentru a face această manoperă:

- Dintele se manevrează atingând doar coroana (vârful dintelui). Nu atingeți rădăcina dintelui!
- Îndepărtați orice resturi de murdărie prin clătire delicată cu o soluție salină sau apă de la robinet; dintele nu trebuie periat, raclat sau sterilizat. Pe rădăcină sunt prezente ligamente, esențiale pentru reimplantarea dintelui și prinderea acestuia de os.
- Repoziționați dintele în alveolă cu presiune minimă și rugați copilul să muște un prosop sau șervețel curat pentru al menține în aceeași poziție.
- Din acest moment copilul trebuie dus de urgență la un cabinet dentar sau la camera de gardă a unui spital.

Dacă nu este posibilă reimplantarea imediată plasați dintele într-un recipient cu lapte rece. Dacă laptele rece nu este imediat disponibil, depozitați dintele într-un recipient cu saliva copilului. Nu folosiți apa pentru stocarea dintelui, această metodă reduce șansele de reimplantare.





Ce ar trebui să știi despre durerile dentare ce pot apărea în timpul vacanței.

Durerea dentară poate fi de mai multe tipuri de la ușoară sensibilitate la consumul alimentelor reci sau dulci, până la dureri continue, pulsatile și sâcâitoare care nu te lasă să dormi.

Administrarea unui antiinflamator (ex. ibuprofen 200 mg) ar putea ameliora durerea pentru o perioadă de timp suficientă încât să poți amâna vizita la dentist dacă ești în vacanță.

Dacă durerea dentară apare noaptea sau nu ai cum să faci rost de un antiinflamator încercă să aplici o compresă rece sau cu gheață la intervale de 20 de minute pentru a vedea dacă durerea cedează.

Utilizarea gelurilor analgezice ar trebui să fie moderată deoarece acestea uneori cauzează iritarea gingiei. În loc de asta, aplică muguri de cuișoare sau ulei de cuișoare în dreptul dintelui cu probleme.

Clătirea gurii cu apă caldă sărată poate, de asemenea, ajuta la reducerea disconfortului.

Ce poate fi mai urât decât o obturație (plombă) desprinsă în timpul vacanței?

O obturație pierdută poate lăsa dintele sensibil sau mai rău poate provoca leziuni și iritații la nivelul limbii și a obrazilor. Evitați să mușcați sau să mâncați pe partea afectată. Mențineți dintele cât mai curat pentru a evita supraîncărcarea cu placă bacteriană clătiți cu apă caldă sărată după fiecare masă. Majoritatea persoanelor pot rezista câteva zile cu o durere moderată sau disconfort dentar. Dar ce faci

dacă durerea este insuportabilă și se asociază cu febră și o umflătură la nivelul feței?

Contactați imediat medicul dentist sau mergeți la camera de gardă a primului spital!

Aceste simptome sunt caracteristice unui abces dentar sau al unei infecții la nivelul gurii, care ar putea compromite grav sănătatea dumneavoastră dacă le ignorați. Dacă este lăsată netratată, o infecție se poate răspândi la nivelul sinusului maxilar, a faringelui și chiar la nivelul creierului, ducând la afecțiuni grave sau chiar moarte!

Câteodată urgențele dentare nu pot fi evitate.

Totuși menținere unei bune igiene orale prin curățarea zilnică, utilizarea aței dentare, a apei de gură, adoptarea unei diete echilibrate și reducerea consumului de zahar pot reduce riscul de apariție a durerilor dentare spontane.

Nu ezitați să ne faceți o vizită pentru a evalua starea de sănătate a dinților și a gingiilor astfel putem preveni vizitele neplăcute la dentist sau camera de gardă în timpul vacanțelor.







Echipa Ortho Institute
vă dorește
vacanță frumoasă!

Telefon 0722884433
contact@orthoinstitute.ro
Str. Roma Nr. 42A Sect. 1 București
www.orthoinstitute.ro





Dr. Marinela Bănică este medic specialist în Ortodonție și Ortopedie Dento-Facială și a fost Asistent Universitar, pentru o perioadă de 11 ani, în cadrul Facultății de Medicină și Farmacie „Carol Davila” din București.

Între 1993 și 1999, a studiat la Facultatea de Stomatologie UMF „Carol Davila” București, însă lucrurile nu s-au oprit aici; în 2002, Marinela Bănică a început Specializarea în Ortodonție în cadrul UMF „Carol Davila” București. În 2009, a obținut o Diplomă Universitară în Ortodonție Linguală la Université René Descartes din Paris.

Dr. Marinela Bănică are o pregătire solidă în ortodonție și ortopedie dento-facială și o dorință extraordinară de informare și perfecționare, de asimilare a unor noi cunoștințe, dovedită de perioada și etapele parcurse în cadrul programelor de masterat în Tehnica Alinierii Corecte, Ortodonție Invizibilă și SureSmile Advanced Training Program din cadrul Centrului de Cercetare Orametrix Dallas. Pe lângă acestea, deține și trei Certificate de Excelență în Tehnică Linguală Win, Incognito, acordate de Dr. Dirk Wiechmann în Paris, în Tehnică Linguală Orapix – Lingual Liberty acordat de Dr. Didier Fillion în Paris și Master Invisalign acordat de Dr. Manuel Roman în Spania.

De asemenea, este membră a Colegiului European de Ortodonție, a Societății Europene de Ortodonție Linguală.

Dr. Marinela Bănică a luat parte la numeroase cursuri de pregătire, absolvind programul de un an la Londra în ortopedie dento-facială și estetică, în specializare ortodonție pediatrică.

Experiență dobândită îi permite să acorde îngrijire completă pacienților care au nevoie de repoziționarea chirurgicală a maxilarelor sau de chirurgie facială cosmetică.

În cadrul conferințelor desfășurate în țară, a susținut o serie de prezentări care reliefează interesul său constant pentru dezvoltare profesională și aprofundare a cazurilor clinice întâlnite în practica curentă.

Experiență clinică mai mare de 14 ani:

- 11 ca Asistent Universitar Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila” București;
- 2 ani ca Masterand Ortodonție Linguală la Universitatea René Descartes din Paris;
- 2 ani ca Rezident Ortodonție Linguală la Spitalul Bretonneau Hospital din Paris;
- 1 an Specializare în Ortopedie Dento facială Pediatrică la Londra
- 11 ani ca Medic Specialist Ortodonție și Ortopedie Dento-Facială
- 8 ani ca Medic Specialist Ortodonție și Ortopedie Dento-Facială la clinica OrthoExclusive

Abordarea holistică a ortodonție (rezultatul a mai mult de 13 ani de experiență și cercetări personale, în contact cu diferite școli din lume) constă într-o abordare diferită a problemelor generale și dentare ale individului. Simptomele (malpozițiile dentare, pierderea precoce dinților), au legătură cu alte probleme de sănătate generale, care aparent par să nu aibă o relație între ele.



Sănătatea orală

GHID DE VACANȚĂ