



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Direcția de Sănătate Publică a județului Hunedoara
Compartiment Evaluare și Promovare a Sănătății

Campania de promovare a sănătății orale

**”Cu un zâmbet mai aproape de
sănătate!”**

martie 2024





TEMA CAMPANIEI

Importanța sănătății orale ca parte a sănătății generale și cunoașterea metodelor adecvate de prevenire a afecțiunilor oro-dentare.



SLOGANUL CAMPANIEI

Cu un zâmbet mai aproape de sănătate!



PERIOADA DE DERULARE A CAMPANIEI

1 - 31 martie 2024




SCOPUL CAMPANIEI

Promovarea cunoașterii importanței sănătății orale ca parte a sănătății generale a copiilor precum și a aspectelor legate de:

- Formarea deprinderilor sănătoase de igienă orală
- Accesarea serviciilor stomatologice preventive
- Rolul tratamentului precoce al potențialelor probleme dentare.



**Cu un zâmbet
mai aproape
de sănătate**



**Cu obiceiuri
sănătoase îți
păstrezi
dinții sănătoși!**

Martie 2024

insp.gov.ro

OBIECTIVE GENERALE

1. Creșterea numărului de copii și adulți informați despre importanța sănătății orale;
2. Creșterea numărului de copii informați despre modalitățile de menținere a unei bune igiene orale;
3. Creșterea numărului de copii informați despre modalitățile de prevenire a afecțiunilor oro-dentare.



MESAJELE CAMPANIEI

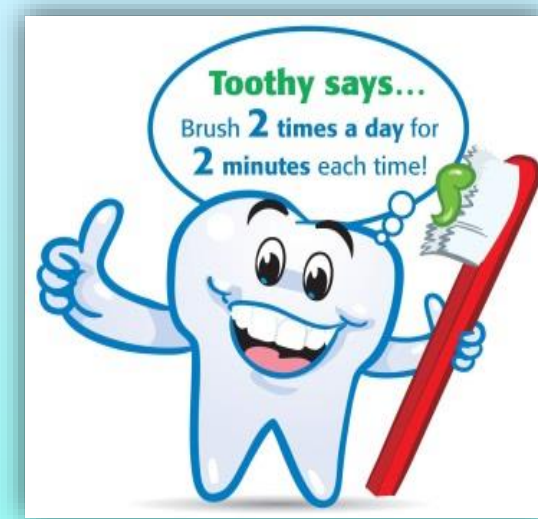
- **Fii mândru de zâmbetul tău!**
- **Aplică regula 2+2+2: Spală-te pe dinți de 2 ori pe zi, periază dinții minim 2 minute și mergi la stomatolog de minim 2 ori pe an!**
- **Cu obiceiuri sănătoase îți păstrezi dinții sănătoși!**
- **Folosește o pastă de dinți cu fluor și o periuță cu peri moi.**
- **Nu uita să periezi pe toate părțile dinților: interior, exterior și suprafețele pe care mesteci.**
- **Nu mânca niciodată după ce ți-ai periat dinții seara. Este foarte important să te culci cu gura curată.**
- **Băuturile cu zahăr și snacks-urile nesănătoase îți pot caria dinții dacă le consumi prea des!**
- **O gură sănătoasă ajută la protejarea întregului corp!**





GRUPURILE ȚINTĂ

- copii din ciclul primar de învățământ (6 – 11 ani)
- părinții copiilor din ciclul primar
- populație generală





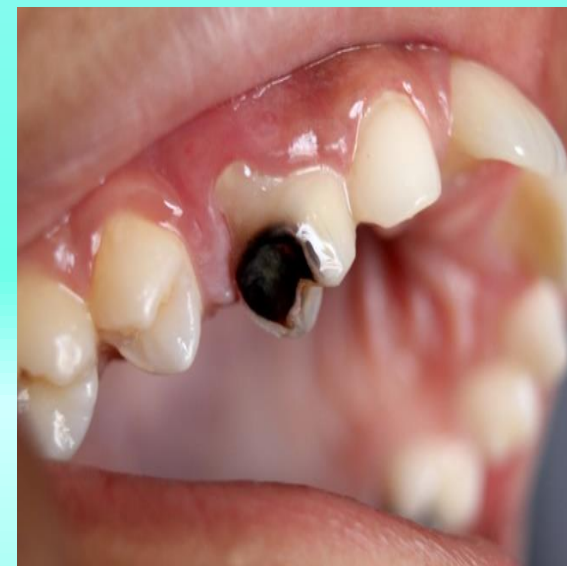
Recunoașteți afecțiunile orale

CARIA DENTARĂ

Caria dentară este o afecțiune care apare atunci când germenii patogeni se înmulțesc în cavitatea bucală conducând la apariția plăcii bacteriene. Aceasta se formează pe dinți și gingii, hrănindu-se cu zaharurile din alimentele sau din băuturile pe care le consumăm, fenomen în urma căruia se produc acizi. Acești acizi pot distruge smalțul dentar ducând la apariția unor cavități numite carii dentare.

Ați putea avea carii dacă prezentați unul din următoarele semne:

- ▶ Alimentele rămân frecvent “prinse” în spațiile interdentare
- ▶ Disconfort sau durere la nivelul gurii
- ▶ Dificultăți în a mânca anumite alimente
- ▶ Sensibilitate la alimente fierbinți, reci sau chiar dulci
- ▶ Respirație urât mirositoare
- ▶ Pete pe dinți, la început albe, apoi închise la culoare

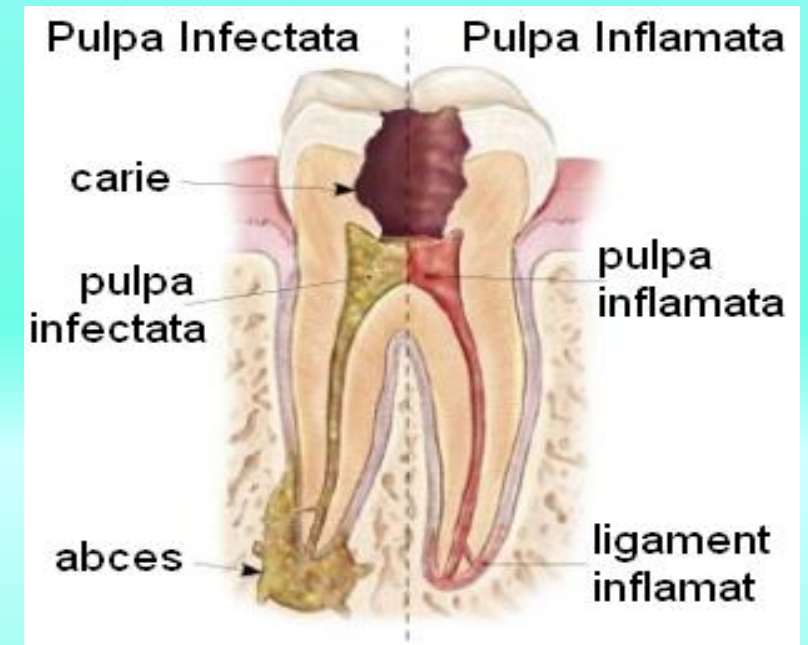
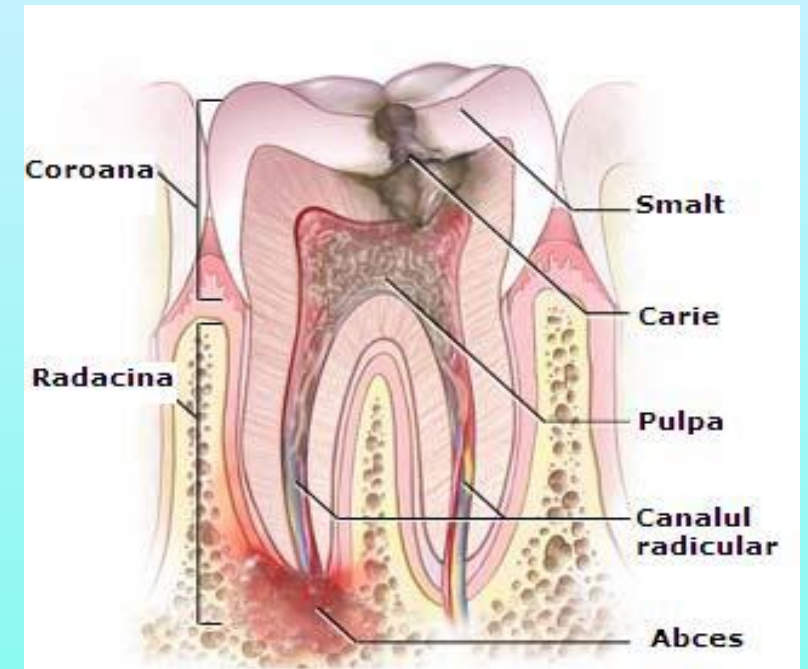




CARIA DENTARĂ:

- Împiedică mestecarea corectă a alimentelor, favorizând unele boli ale stomacului și ale intestinului.
- Provoacă dureri foarte greu de suportat, care se resimt și în ureche, în ochi, spre gât, în tot capul.
- Duc la formarea unor mici punji cu puroi (abcese), la rădăcina dintelui sau la nivelul gingiei, cauze ale îmbolnăvirilor inimii și încheieturilor.
- Afectează dezvoltarea fizică și neuropsihică, scad puterea de muncă, provoacă stări de nervozitate, tulburări ale somnului, dureri de cap, ceea ce duce la rezultate slabe la învățătură.

Netratate, cariile dentare pot cauza dureri, infecții sau pierderea dinților.





1
Curățarea suprafeței exterioare a dinților de sus, apoi a celor de jos
Fixați periuța de dinți la un unghi de 45° pe dantură și periați cu mișcări scurte și circulare suprafețele exterioare, având grijă să curățați și șanțul gingival.



2
Curățarea suprafeței interioare a dinților din spate
Fixați perii periuței de dinți pe suprafața interioară a dinților și periați cu mișcări circulare dinspre șanțul gingival.



3
Curățarea suprafeței interioare a dinților din față
Fixați perii periuței de dinți pe suprafața interioară a dinților și periați cu mișcări scurte, sus-jos, folosind perii din vârful periuței.



4
Curățarea suprafețelor premolarilor și molarilor folosite pentru masticăție
Periați cu mișcări înainte-înapoi, folosind perii din vârful periuței pentru a ajunge în zonele greu accesibile.



5
Curățarea limbii timp de 10 secunde, dimineața și seara
Curățați suprafața limbii cu mișcări din spate spre vârful limbii. Astfel, prin înlăturarea bacteriilor, veți reduce respirația urât mirositoare.



6
Periuța de dinți prevăzută cu inserție specială pe spatele capului periuței
Ajută la curățarea limbii și, în același timp, curăță partea interioară a obrazilor în timpul periajului dinților.



7
Folosirea aței dentare
Sunt recomandate mișcări sus-jos, în spațiile interdentare, pentru îndepărtarea resturilor de mâncare și a plăcii bacteriene în aceste zone.



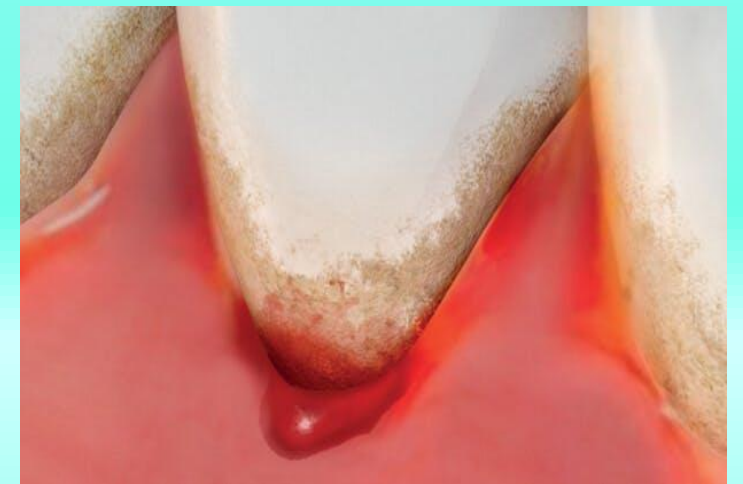
AFECȚIUNILE GINGIVALE

Afecțiunile gingivale reprezintă inflamații ale gingiilor care, în stadiile incipiente, se prezintă ca o gingivită și pot progresa până la boală parodontală (stadiul avansat) ce distruge țesuturile gingivale și osoase.

Boala parodontală poate avea consecințe grave cum ar fi probleme de mestecat, vorbit și pierderea dinților, cu un impact imens asupra stării de bine și calității vieții. Spre deosebire de gingivită, distrugerile cauzate de boala parodontală sunt ireversibile și permanente.

Ați putea suferi de afecțiuni gingivale dacă prezentați unul din următoarele semne:

- ▶ Gingii roșii și inflamate care sângerează ușor (ex. în timpul periajului sau clătirii dinților)
- ▶ Gingii îndepărtate de dinți
- ▶ Respirație urât mirositoare
- ▶ Puroi între dinți și gingii
- ▶ Dinți care cad sau sunt mobili





SFATURI UTILE

Puteți ajuta la prevenirea cariilor dentare urmând aceste sfaturi:

- ✓ Spălați-vă pe dinți de două ori pe zi, dimineața și seara;
- ✓ Folosiți pastă de dinți cu fluor (utilizați pasta de dinți adecvată vârstei);
- ✓ Periați-vă dinții minim două minute;
- ✓ Nu uitați să periați pe toate părțile dinților: interior, exterior și suprafețele pe care mestecați;
- ✓ Mesele trebuie să fie nutritive și echilibrate;
- ✓ Evitați gustările care conțin zahăr adăugat;
- ✓ Nu mâncați niciodată după ce v-ați periat dinții seara. Este foarte important să vă culcați cu gura curată.
- ✓ Vizitați medicul stomatolog de două ori pe an și întrebați-l despre metodele de prevenție a afecțiunilor oro-dentare.





1. Periați-vă și curățați-vă zilnic:

- dinții, • planșeul bucal, • partea interioară a buzelor
- limba, • interiorul obrajilor,

2. Pentru efectuarea igienei orale utilizați:

- periuța de dinți; • ața dentară; • dușul bucal.
- pasta de dinți cu fluor; • apă de gură;

3. Folosirea gumei de mestecat nu vă asigură o bună igienă orală.

4. Spălați-vă pe dinți de cel puțin doua ori pe zi în primele 10 minute după ce terminați de mâncat.

5. Efectuați periajul dinților timp de minimum 2 minute.

6. Schimbați periuța de dinți în fiecare lună. Periuța electrică de dinți curăță mult mai eficient dinți.

7. Mergeți la medicul stomatolog pentru control la 6 luni.

8. Nu consumați frecvent dulciuri.

9. Nu fumați, deoarece fumatul poate produce boli ale dinților și gingiilor.

10. Evitați abuzul de alcool. Acesta reprezintă un factor de risc pentru afecțiunile orale, în special cancer.



10
Recomandări
pentru sănătatea
dumneavoastră orală

SFATURI UTILE

Bolile orale, deși pot fi prevenite în mare măsură, afectează oamenii pe tot parcursul vieții lor, provocând durere sau discomfort. Puteți ajuta la prevenirea cariilor dentare urmând aceste sfaturi:

1. Periați-vă și curățați-vă zilnic: dinții, limba, planșeul bucal, interiorul obrajilor, partea interioară a buzelor
2. Pentru efectuarea igienei orale utilizați periuța de dinți, pasta de dinți, ața dentară, apa de gură.
3. Folosirea gumei de mestecat nu vă asigură o bună igienă orală.
4. Spălați-vă pe dinți de două ori pe zi, dimineața și seara, în primele 10 minute după ce terminați de mâncat.
5. Efectuați periajul dinților timp de minimum 2 minute.
6. Schimbați periuța de dinți în fiecare lună. Periuța electrică de dinți curăță mult mai eficient dinți.
7. Mergeți la medicul stomatolog pentru control la 6 luni.
8. Nu consumați frecvent dulciuri.
9. Nu fumați, deoarece fumatul poate produce boli ale dinților și gingiilor.
10. Evitați abuzul de alcool. Acesta reprezintă un factor de risc pentru afecțiunile orale, în special cancer.

Martie 2024

insp.gov.ro



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Cancerul oral

Cancerul oral include cancerul buzei, al altor părți ale gurii și al orofaringelui și se situează, împreună, pe locul al 13-lea cel mai frecvent cancer la nivel mondial. Incidența globală a cancerelor de buză și cavitatea bucală este estimată la 377.713 de cazuri noi și 177.757 de decese în 2020 . Cancerul oral este mai frecvent la bărbați și la persoanele în vârstă, mai mortal la bărbați comparativ cu femei și variază puternic în funcție de circumstanțe socio-economice.

Consumul de tutun, alcool și nuci de areca (nuca de betel - prin masticăție, betelul are un efect psihoactiv euforic – consumată regulat mai ales de populația din Papua Noua Guinee, Pakistan și sud-estul Africii) sunt printre principalele cauze ale cancerului oral. În America de Nord și Europa, infecțiile cu papiloma-virus uman sunt responsabile pentru un procent tot mai mare de cancere orale în rândul tinerilor.



Cazuri nou diagnosticate de cancer de buză și cavitate bucală, în județul Hunedoara

<u>CAZURI NOI</u>	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016
Cancer cavitate bucală	1	49	44	34	41	1	2
Cancer buză	3	6	1	5	5	3	5



Afecțiuni asociate problemelor dentare





Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII ORALE ”CU UN ZÂMBET MAI APROAPE DE SĂNĂTATE”

MARTIE 2024

insp.gov.ro

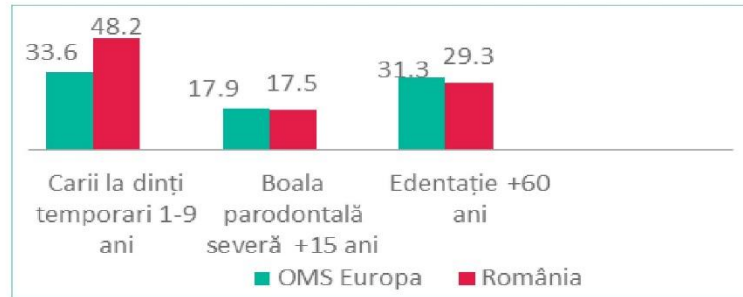


MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Studiul "Supravegherea stării de sănătate orală a școlărilor din ciclul primar și gimnazial INSP în parteneriat cu UMF "Carol Davila"
Participanți: 4.000 de copii cu vârste 6-15 ani.

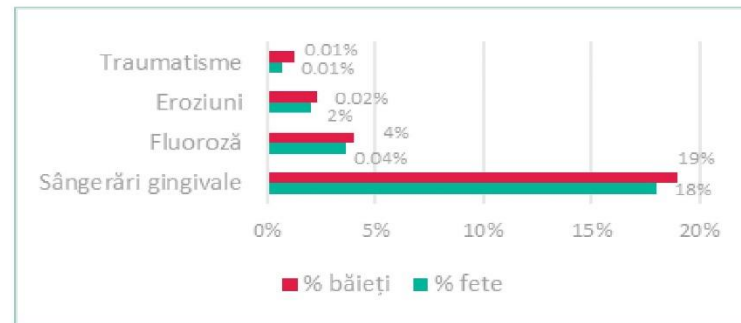


Prevalența afecțiunilor orodentale,
OMS/Europa vs. România, 2019



Sursa: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/366987/9789289058988-eng.pdf?sequence=2>

Distribuția cazurilor de sângerări gingivale,
fluoroză, eroziuni dentare și traumatisme dentare



3 din 4 părinți ai copiilor examinați consideră starea de sănătate a dinților copiilor lor ca fiind cel puțin bună

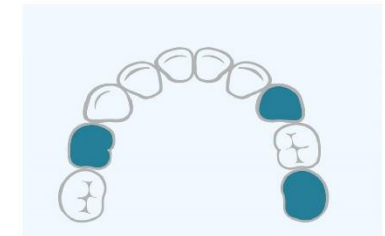


Sursa: proiect pilot „Zâmbet și educație”, defășurat în parteneriat de INSP cu UMF "Carol Davila"

3 din 4 copii cu dentiție primară examinați de medicul stomatolog școlar au dentiția primară (dinții de lapte) afectată (n=2439)



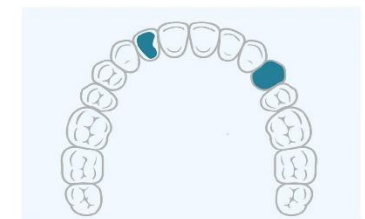
Copiii examinați de medicul stomatolog școlar au în medie 3 dinți din dentiția primară afectată (n=2439)



1 din 2 copii cu dentiție permanentă examinați de medicul stomatolog școlar are dentiția permanentă afectată (n=1973)



Copiii examinați de medicul stomatolog școlar au în medie 2 dinți din dentiția permanentă afectată (n=2439)





Proiectul „Supravegherea și monitorizarea stării de sănătate orală a copiilor din școli” (INSP). În cadrul acestui proiect, inițiat în anul 2022, coordonat de INSP și inclus în PN XII - Programul național de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate, s-au derulat activități de evaluare a sănătății orale la nivelul cabinetelor stomatologice școlare, pe două paliere: supraveghere și monitorizare.

1. Supravegherea stării de sănătate orală a școlărilor din ciclul primar și gimnazial, cu vârste cuprinse între 6 și 15 ani.

În cadrul proiectului pilot „Zâmbet și educație”, defășurat în parteneriat de INSP cu UMF ” Carol Davila”, s-au derulat activități de evaluare a stării de sănătate orale, pentru un lot de studiu de 90 de elevi/județ.

2. Monitorizarea stării de sănătate orală a școlărilor din ciclul primar și gimnazial, cu vârste cuprinse între 6 și 14 ani. Au fost analizate datele înregistrate în lunile septembrie 2022 și Iunie 2023 raportate de către medicii stomatologi școlari către Direcțiile de Sănătate Publică HUNEDOARA .

Datele au fost colectate din 8 cabinete stomatologice școlare.

AN SCOLAR: 2023-2024 Trimestru I școlar (sept., octombrie, noiembrie) Mediu urban	NUMĂR DE ELEVİ								
	6 ANI	7 ANI	8 ANI	9 ANI	10 ANI	11 ANI	12 ANI	13 ANI	14 ANI
Număr de elevi examinați	253	204	221	172	161	145	146	111	273
Număr de copii cu dentiție integră, fără leziuni	89	58	49	41	45	44	59	46	125

AN SCOLAR: 2022-2023 Mediu urban	NUMĂR DE ELEVİ								
	6 ANI	7 ANI	8 ANI	9 ANI	10 ANI	11 ANI	12 ANI	13 ANI	14 ANI
Număr de elevi examinați	319	344	983	271	397	362	206	217	247
Număr de copii cu dentiție integră, fără leziuni	91	87	109	75	129	99	51	62	51



**Medicii stomatologi
recomandă tuturor
copiilor din clasele 0-4:**



- ✓ Să se spele pe dinți de 2 ori pe zi cu pastă de dinți cu fluor, 1450 ppm fluor.



- ✓ Să folosească ața dentară.



- ✓ Să urmeze o dietă sănătoasă care limitează consumul de băuturi cu zahăr și gustările.



- ✓ Să consulte regulat un medic stomatolog pentru prevenirea și tratamentul afecțiunilor cavității orale.





DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI HUNEDOARA

Compartiment Evaluare și Promovare a Sănătății



**DIRECTOR EXECUTIV,
Jr. Băda Delia**

**MEDIC ȘEF DEPARTAMENT S.S.P.,
Dr. Birău Cecilia**

**COORDONATOR C.E.P.S.E.S.,
Dr. Roșca Daniela**