

# Îngrijirea dinților

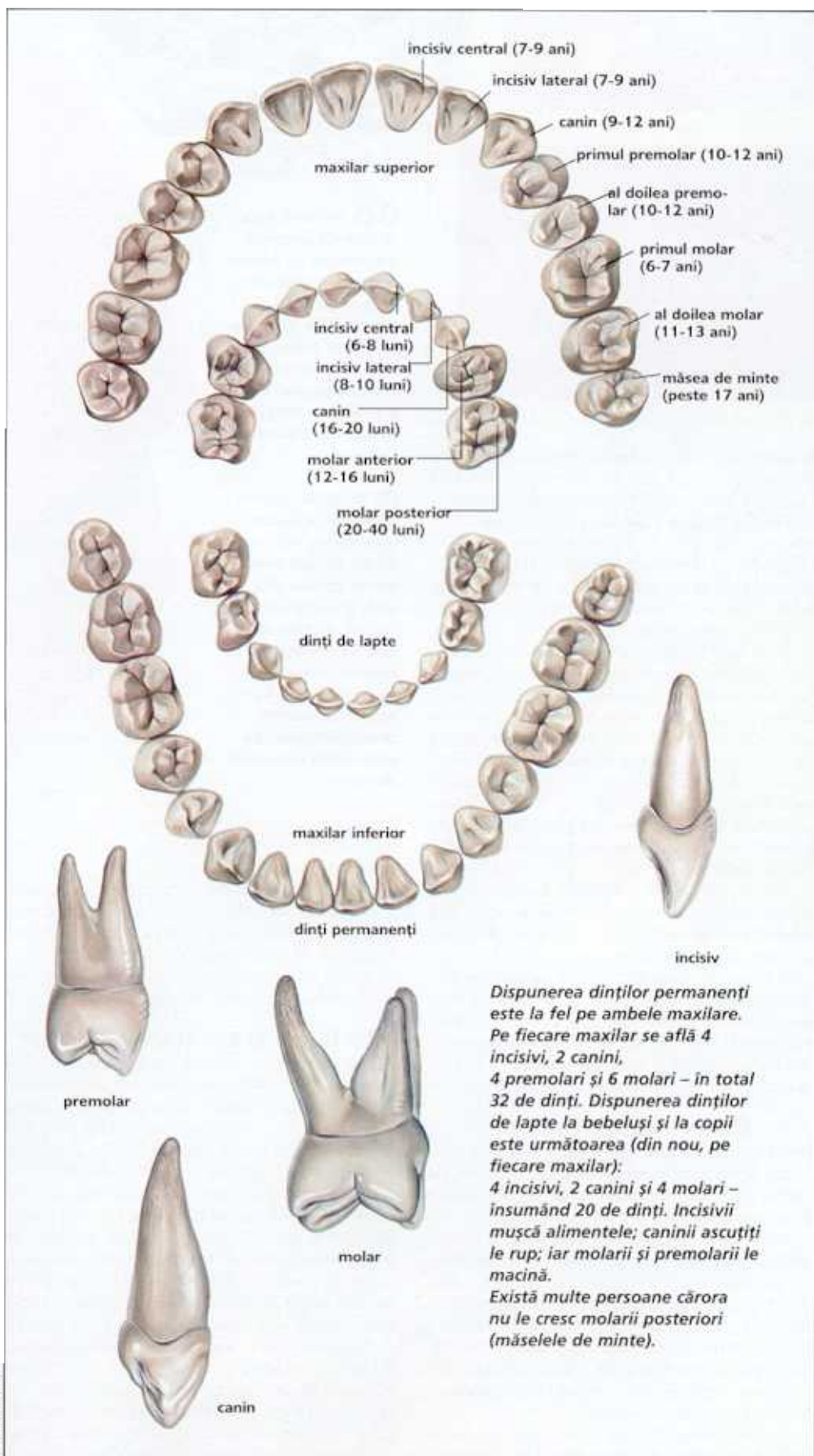
*Dacă dorim ca dinții noștri să reziste cât timp avem nevoie de ei, trebuie să facem tot posibilul pentru a evita cariile și afecțiunile gingiilor. Îngrijirea corectă a dinților presupune o bună igienă dentară și vizite regulate la dentist.*

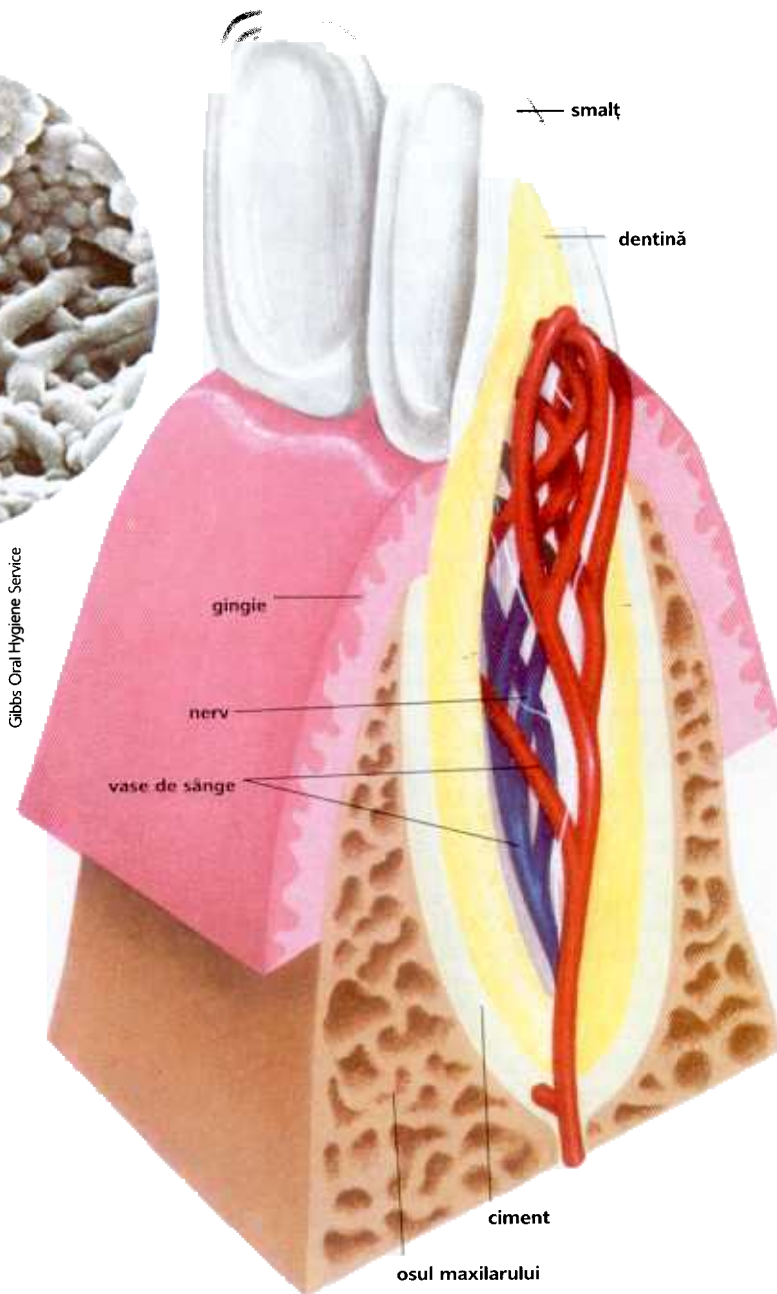
**S**tomatologia modernă face minuni cu dinții noștri cu ajutorul plombelor, coroanelor, punților, dinților falși, ale aparatelor pentru îndreptarea dinților și a multor altor metode. Dar înainte de toate, dinții sunt responsabilitatea fiecăruia dintre noi. Dacă dorim să avem dinți sănătoși, curați și frumoși, să fim scutiți de dureri sau de afecțiuni ale gingiilor sau alte probleme de acest gen, totul depinde de noi. Pentru a face toate acestea eficient, trebuie să înțelegem structura dinților și modul lor de creștere. Ca întotdeauna, prevenirea este preferabilă (și mai puțin costisitoare și dureroasă) vindecării.

## Structura dintelui

De-a lungul vieții, oamenii au două rânduri de dinți. Prima dentiție cuprinde 20 de dinți "de lapte", sau temporari – ei cad la vârsta de 5-6 ani. Aceștia sunt înlocuiți de 32 de dinți permanenți. Unor persoane nu le cresc toți dinții. La unele, cele patru măsele de minte, situate în spatele celorlalte – câte una pe

Un ortodont și asistenta sa se ocupă de corectarea dentiției unui pacient într-un cabinet stomatologic bine dotat. Un dispozitiv de absorbție îndepărtează excesul de salivă, în timp ce limba este dată la o parte.





Gibbs Oral Hygiene Service

⦿ Această imagine mărită prezintă fragmente de tartru vechi de două zile. În mod normal, tartrul este greu de observat (stânga sus), însă există substanțe speciale care îl scot în evidență, colorându-l în roșu (stânga).

▶ Secțiune printr-un incisiv sănătos, unul dintre cei patru de pe fiecare maxilar, în partea din față. Aceștia sunt folosiți pentru mușcat, iar premolarii și molarii, situați lateral și în spate, la măcinat. Smaltul protector este cea mai solidă substanță din corp.

fiecare parte a maxilarului de sus și câte una pe fiecare parte a maxilarului de jos – pot să nu apară niciodată (cresc deasupra gingiei).

Fiecare dinte are două părți principale. Una este coroana, aflată la suprafața gingiei. Cealaltă este rădăcina. În funcție de tipul dintelui și poziția acestuia în cavitatea bucală, un singur dinte poate avea de la una la trei rădăcini. Acestea sunt înfipte în osul maxilarului.

Cea mai mare parte a dintelui constă dintr-un țesut osos de culoare galbenă, dentina. Suprafețele exterioare ale coroanei sunt acoperite de o substanță albicioasă, densă și extrem de tare, numită smalt, cel mai rezistent material din organism. Suprafețele rădăcinii sunt învelite într-un strat subțire dintr-un alt material solid, denumit ciment. Cimentul fixează fibrele ligamentului periodontal – acesta poate fi considerat ca un bandaj care leagă dintele de osul maxilarului.

Fiecare dinte are o cavitate în care se află pulpa acestuia. Vasele de sânge și nervii din această cavitate sunt legate de vasele de sânge și nervii din osul maxilarului prin intermediul unui canal îngust al rădăcinii. Gingiile sunt formate dintr-un țesut epitelial, care este strâns legat prin fibre de osul maxilarului, formând un strat protector la baza fiecărui dinte. Acesta împiedică răspândirea infecției din cavitatea bucală în interiorul oaselor maxilarului, prin cavitățile dentare.

### Deteriorarea dinților

Dinții neîngrijiți se acoperă cu un strat de substanță lipicioasă, formată dintr-un amestec de resturi de mâncare, salivă și germeni, cum ar fi bacteriile. Acesta poartă numele de tartru.

Bacteriile din tartru se hrănesc și se înmulțesc cu zaharurile din alimente. În urma acestor procese, bacteriile eliberează acid. Smaltul este foarte rezistent, însă sensibil la atacul substanțelor chimice. Acidul distruge smaltul, apoi dentina, până când pătrunde în pulpa dintelui. Acest proces duce la carii, iar dacă pulpa dintelui este atinsă și nervii senzitivii ai acesteia se inflamează, apare durerea.

Deteriorarea dinților începe de obicei în porțiunile cele mai vulnerabile ale smaltului,

fie între dinți, unde tartrul este greu de îndepărtat, fie în partea inferioară a fisurilor (mici crăpături) din coroane.

Dacă procesul de deteriorare continuă, atacurile substanțelor chimice și ale germeilor avansează, prin pulpa dintelui și prin canalul rădăcinii, în osul maxilarului. Inflamația care va urma, însoțită de puroi și presiuni asupra osului, poartă numele de abces dentar.

### Perierea și curățarea dinților

Există mai multe metode de prevenire a cariilor. Una este înlăturarea tartrului, germeilor, acidului și resturilor de mâncare, prin perierea dinților. Acesta este unul dintre cele mai importante aspecte ale igienei orale, care este vitală pentru îngrijirea corectă a dinților.

De ani de zile, medicii stomatologi se contrazic cu privire la modul corect de periere a dinților. În general, periștea de dinți ar trebui să îndepărteze tartrul și resturile de mâncare, de la gingie la partea superioară a dinților, pentru ca acestea să nu fie blocate între gingii și dinți. Se recomandă și o mișcare circulară a periștei. Aceasta trebuie să curețe toată suprafața dinților, inclusiv porțiunile greu de atins dintre dinții alăturați. Se recomandă folosirea unei paste de dinți de calitate. Este ideal ca dinții să fie periți după fiecare masă. Cele mai importante perieri se fac dimineața la prima oră și seara,

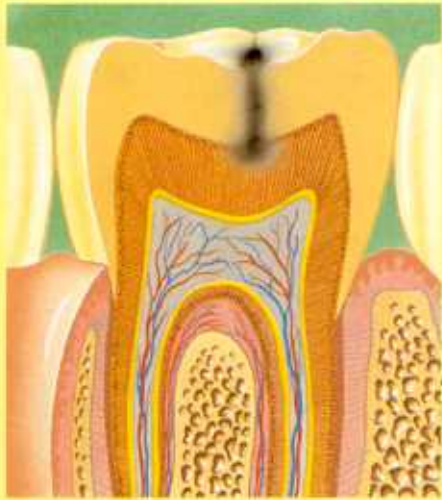
înainte de culcare, această acțiune durând cel puțin două, trei minute, urmată eventual de clătire cu apă de gură.

Ața dentară este un fir ceruit care se ține între degete și se strecoară între dinți și pe suprafața acestora pentru a îndepărta tartrul, resturile de mâncare și alte impurități. Curățarea însoțită de perierea dinților este benefică, dar efectuată incorect face mai mult rău decât bine. La fel se întâmplă și cu scobitorile dentare. Este bine să cerem sfatul medicului stomatolog asupra folosirii periștei, aței dentare și scobitorilor.

Dentistul poate să ne trimită la persoana care se ocupă cu igiena bucală. Aceasta este special instruită pentru a da sfaturi referitoare la îngrijirea corectă a dinților, la perierea și curățarea lor și, în general, la menținerea sănătății dinților, gingiilor și cavității bucale. Tabletele pentru înlăturarea tartrului pot fi folositoare – acestea colorează părțile necurățate ale dinților, astfel încât putem observa zonele în care periștea nu poate pătrunde. Aceste tablete pot fi cumpărate de la farmacie.

### Îndepărtarea pietrei dentare

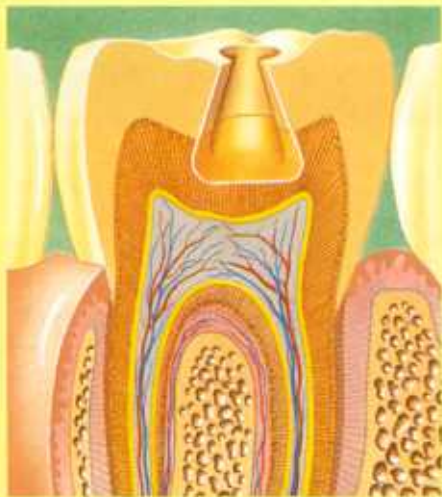
Calcarul se poate depune pe dinții necurățați. Această substanță este mai solidă și mai rezistentă decât tartrul și nu poate fi îndepărtată prin simplă periere. Medicul stomatolog poate folosi un aparat special, cu ultrasunete în acest scop.



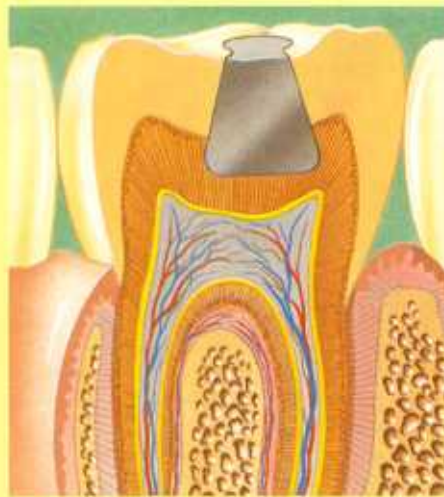
1. Diagramă ilustrând caria dentară. Caria din centrul măselei a pătruns în stratul de la suprafață (smalțul), străbătând dentina și ajungând până în interiorul dintelui.



2. Caria a fost îndepărtată, dar plomba nu poate fi încă introdusă, deoarece nu se va lipi de dinte – va cădea imediat.



3. Pentru a rezolva această problemă, dentistul trebuie să dea cavității o formă ca cea din imagine, aceasta fiind mai lată la bază decât la vârf.



4. Materialul folosit pentru plombă este introdus și dentistul verifică dacă pacientul poate mușca. Când materialul se întărește, rămâne fixat în cavitatea făcută de dentist.

Aparatul are un vârf ascuțit care efectuează mii de vibrații pe secundă, zdrobind calcarul în bucăți minuscule. Dinții pot fi apoi lustruiți, iar suprafețele lor netede și strălucitoare vor fi mai ușor de curățat prin periere normală.

### Fluorul

O metodă importantă de prevenire a cariilor este folosirea fluorului. În cantități mici, această substanță chimică reduce carierea. Fluorul este încorporat în dintele în creștere și "întărește" smalțul și dentina, făcându-le mai rezistente la atacurile acide. Acumularea unei cantități adecvate de fluor în copilărie este importantă.

În multe zone, fluorul este adăugat în apa potabilă locală, într-o concentrație de aproximativ unu la un milion. Aceasta înseamnă că dintele primește cantitatea adecvată de fluor atunci când mâncăm sau bem. Printre alte metode se numără folosirea unei paste de dinți ce conține fluor, care este des recomandată de medici, precum și tabletele cu fluor. Se pot cere

informații de la cabinetul dentistului, despre concentrațiile de fluor din apa potabilă cu care este aprovizionată localitatea fiecăruia.

### Alimente

Un alt aspect important al igienei bucale corecte este să fim atenți la ceea ce mâncăm și ce bem. Mâncărurile dulci încurajează înmulțirea germenilor și atacurile acide. Gustările dulci între mesele principale mențin concentrația de zahăr din gură, agravând lucrurile.

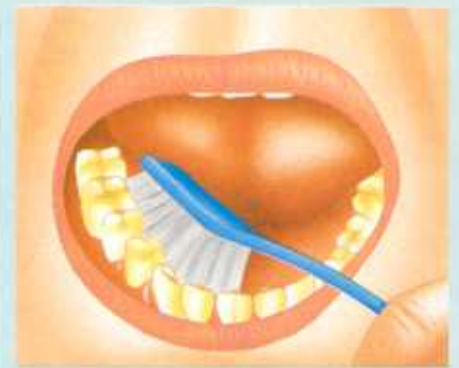
Pentru sănătatea dinților, dar și pentru sănătatea sistemului digestiv și al întregului organism, este recomandat, între mese, consumul de fructe, legume și alimente similare, și nu dulciuri, cum ar fi ciocolata.

### Verificarea dinților

De o importanță vitală sunt și vizitele regulate la dentist. Acesta poate verifica dinții, asigurându-se de creșterea lor corectă, și poate depista eventualele probleme din timp, când acestea sunt mai ușor de tratat.



Înainte de periere, folosiți ața dentară pentru a îndepărta particulele de alimente dintre dinți, unde este greu de ajuns.



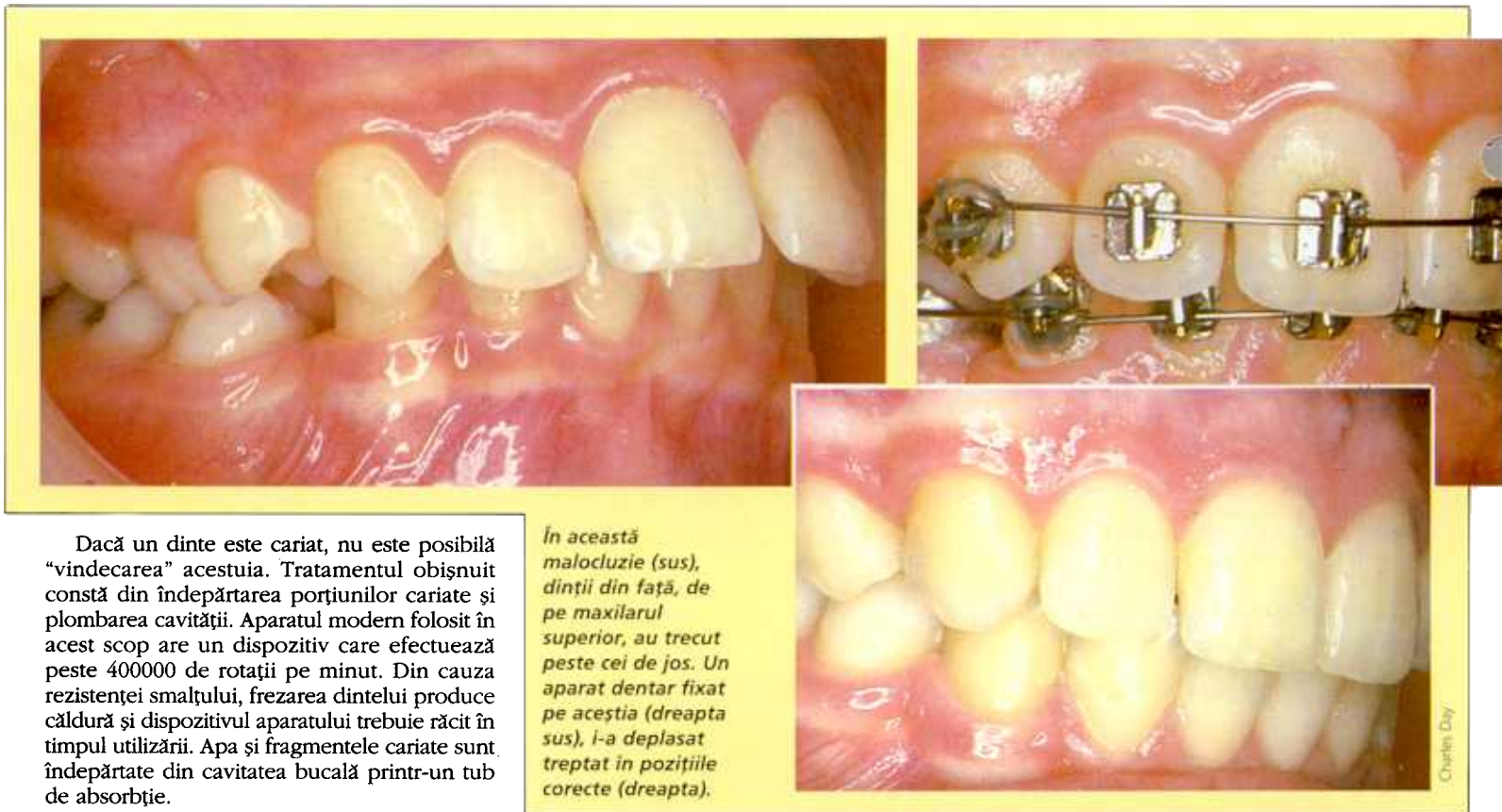
Periați dinții superiori în jos, iar pe cei de jos, în sus. Periați suprafețele interioare, exterioare și părțile superioare ale măselelor.

Uneori nu se observă profunzimea cariei și nici existența ei. Cu ajutorul radiografiei dentare se pot detecta zonele cariate. Astfel de radiografii se folosesc și pentru a depista dinții care nu cresc la locul lor, deoarece aceștia necesită o îngrijire specială pentru a fi realiniați.

Dacă tratamentul este dureros, dentistul îi poate injecta pacientului un anestezic local în zona afectată, pentru a inhiba reacția nervilor. În tratamentele mai complicate și de lungă durată, pacientului i se poate administra o anestezie generală, iar intervențiile chirurgicale pot fi efectuate într-o clinică stomatologică.



Această radiografie reprezintă o plombă în rădăcina molarului stâng.



Dacă un dinte este cariat, nu este posibilă "vindecarea" acestuia. Tratamentul obișnuit constă din îndepărtarea porțiunilor cariate și plombarea cavității. Aparatul modern folosit în acest scop are un dispozitiv care efectuează peste 400000 de rotații pe minut. Din cauza rezistenței smalțului, frezarea dintelui produce căldură și dispozitivul aparatului trebuie răcit în timpul utilizării. Apa și fragmentele cariate sunt îndepărtate din cavitatea bucală printr-un tub de absorbție.

*În această malocluzie (sus), dinții din față, de pe maxilarul superior, au trecut peste cei de jos. Un aparat dentar fixat pe aceștia (dreapta sus), i-a deplasat treptat în pozițiile corecte (dreapta).*

### Plombele

Dintele cariat este plombat cu unul dintre numeroasele materiale dentare. Amalgamul de argint conține particule fine de argint, cositor, cupru și zinc, amestecate cu o cantitate mică de mercur. După preparare, acest amalgam este moale și maleabil și este introdus în dinte, unde ia forma cavității acestuia. O dată aplicat, acesta se întărește. Dacă zona tratată este vizibilă, ca material de umplere se poate folosi un plastic special alb, cum ar fi rășina de plastic cu granule de cuarț. Acesta poate fi amestecat cu vopsele speciale, pentru a avea o culoare apropiată cu cea a celorlalți dinți. Unele tipuri de plastic folosit pentru plombe se întăresc prin expunere la raze ultraviolete.

Pentru ca pulpa dintelui să nu fie afectată, suprafața curățată poate fi căptușită cu un material moale, care protejează interiorul dintelui de schimbările de temperatură: aceasta este o metodă eficientă, deoarece amalgamul folosit pentru plombe este un bun conductor termic.

### Coroane și punți

Dacă un dinte este atât de deteriorat sau cariat încât plombarea lui nu ar fi suficientă, este necesar un tratament mai complex. Dintele este curățat până la rădăcină, iar apoi acoperit de o coroană confecționată din aur, aliaj de aur și platină sau porțelan alb. Coroanelor de porțelan li se poate da culoarea dinților din jur.

Dentistul ia amprenta dinților, folosind o substanță nedăunătoare, preparată într-o tăviță mică. Aceasta se aplică pe dinți, fixându-se în jurul acestora. Când este înlăturată, substanța păstrează forma dinților. Aceasta este folosită ca model de tehnicianul dentar, pentru confecționarea mulajului. Pacientului i se aplică o coroană din plastic sau aluminiu, până când este confecționată coroana propriu-zisă. La momentul potrivit, această coroană este fixată și cimentată în locul celeilalte.

În cazul în care caria ajunge la pulpa dintelui, dentistul poate lărgi cavitatea dintelui, pentru a îndepărta toate zonele cariate și germeii, pătrunzând până aproape de baza rădăcinii (tratamentul canalului radicular). O bucătică de aur sau un material asemănător poate fi introdusă în cavitatea dintelui, astfel încât ridică suprafața gingiei. Apoi este fixată coroana. Acest procedeu este cunoscut sub numele de fixarea coroanei.

O punte este un dinte fals, fixat cu ajutorul unor coroane de fiecare parte. O altă variantă este îmbrăcarea cu porțelan, care este aplicat pe suprafața refăcută a dintelui.

### Extractii și dinți falși

În ciuda existenței acestor opțiuni, uneori dinții trebuie scoși. Majoritatea dinților pot fi extrași cu un clește special care apucă rădăcina de sub coroana dintelui. Dintele este mișcat dintr-o parte în alta, până iese din cavitate. Locul rămas gol sângerează la început, dar de obicei se vindecă foarte repede. Măselele mari, cu rădăcini multiple, trebuie extrase la o clinică stomatologică, folosind tehnici chirurgicale.

Dacă un pacient a pierdut doar câțiva dinți, acestuia i se poate aplica o plăcuță din plastic sau metal, care este atașată de dinții rămași cu ajutorul unor cleme. Dinții falși sunt fixați pe această plăcuță. În cazul în care dinții lipsesc parțial sau total, plăcuțele își păstrează locul prin mișcările instinctive ale persoanei în cauză, ce folosește în acest scop mușchii obrazilor, limba și buzele.

### Ortodonția

Grupările de dinți strâmbi, aliniați greșit, aglomerați și cu forme diferite poartă denumirea de malocluzii. Este posibil ca mecanismele genetice responsabile de creșterea osului maxilarului să fie diferite de cele care influențează mărimea dinților, astfel încât dinții nu se potrivesc formei maxilarelor. Ramura stomatologiei care se ocupă de îndreptarea dinților, de prevenirea și de tratarea malocluziilor se numește ortodontie.

Există două tipuri de aparate dentare folosite pentru deplasarea dinților – acestea sunt detașabile sau fixe. Asupra dinților care necesită reglaj se exercită presiuni cu ajutorul unor arcuri sau șuruburi. Presiunea continuă, de-a lungul mai multor săptămâni, luni sau ani, face ca dinții să se "deplaseze" în poziția și unghiul corect. Aceste intervenții se fac de obicei în timpul copilăriei.

Există două tipuri de aparate dentare folosite pentru deplasarea dinților – acestea sunt detașabile sau fixe. Asupra dinților care necesită reglaj se exercită presiuni cu ajutorul unor arcuri sau șuruburi. Presiunea continuă, de-a lungul mai multor săptămâni, luni sau ani, face ca dinții să se "deplaseze" în poziția și unghiul corect. Aceste intervenții se fac de obicei în timpul copilăriei.

### Afecțiuni ale gingiilor

Sănătatea gingiilor este strâns legată de sănătatea dinților. Parodontoză este una dintre cele mai frecvente boli ale omului. Aceasta este un proces lent care distruge țesuturile care susțin dinții, ducând în cele din urmă la căderea lor.

Dacă tartrul nu este îndepărtat cu ocazia consultațiilor la stomatolog, acesta va irita în cele din urmă gingiile, epitelul gingival, care se va inflama și umezi în mod excesiv. Dacă această afecțiune nu este tratată, va duce la distrugerea nedureroasă a fibrelor ligamentului periodontal și al osul din apropiere. În final, dinții cad. În acest stadiu, tratamentul este uneori imposibil de aplicat.

În primele faze, afecțiunile gingiilor sunt tratate în general prin îndepărtarea meticuloasă a tartrului vizibil și prin curățarea completă a dinților. Cu toate acestea, dacă afecțiunea s-a extins prea mult, s-ar putea ca gingiile să trebuiască să fie îndepărtate prin intervenție chirurgicală. Acesta este un proces dificil, costisitor și destul de dureros însă, ca multe alte afecțiuni ale dinților, poate fi evitat. Dacă avem grijă de dinți, aceștia vor rezista o viață întreagă.