

Caria dentara ramane si in mileniul al treilea una din cele mai raspandite boli, chiar daca progresul stiintei si cercetarilor in domeniu sunt incontestabile.

Ne place, adesea, sa ne consolam cu presupunerea ca avem o “predispozitie genetica” la carie. Din fericire insa, de cele mai multe ori lucrurile nu stau chiar asa. Caria dentara, asemenea altor tipuri de imbolnaviri, poate fi nu doar tratata (de retinut ca tratamentul cariilor nu vindeca boala, ci doar reda functionalitatea – si eventual estetica - dintilor). Ea poate fi si prevenita. Iar atunci cand preventia este aplicata consecvent si din timp, caria, care este in esenta o boala infectioasa, nu va mai aparea sau nu va ajunge sa imbrace forme dramatice.

Cea mai la indemana forma de preventie a cariei este, cu siguranta, periajul dentar. O intrebare frecventa si fireasca este: de cand e bine sa incepem periajul? Periajul ar trebui introdus in rutina zilnica de indata ce apare primul dinte de lapte, adica de pe la varsta de 6 luni. Cu perseverenta si rabdare din partea parintilor, el va deveni parte obligatorie a programului zilnic, un reflex conditionat pe care copilul il va pastra si ulterior, ca adult, desi mijloacele utilizate vor fi diferite in functie de stadiul de dezvoltare parcurs. Intr-o prima etapa se poate folosi o compresa din tifon infasurata pe deget si inmuata intr-o solutie slab antisepetica (de exemplu in ceai de musetel), un dispozitiv tip “deget de manusa” cu peri din silicon sau o perie de dinti pentru bebelusi. La inceput utilizarea pastei de dinti nu este obligatorie, dar larga varietate de paste disponibile pe piata poate fi atractiva pentru copii si va face periajul nu doar mai eficient, ci si mai agreabil. Cu singura mentiune ca pasta va trebui aleasa adecvat, in functie de varsta copilului, si utilizata in cantitate foarte mica pana cand copilul este destul de mare ca riscul de inghitire sa dispara (in jurul varstei de 3 ani).

La orice varsta periajul trebuie efectuat cu regularitate, de doua ori pe zi, dupa micul dejun si dupa cina. El trebuie sa vizeze toate suprafetele dentare accesibile si trebuie realizat de la gingie catre coroana dentara pe fetele verticale ale dintilor si din spate in fata pe suprafetele ocluzale (pe care se mesteca). O zona vulnerabila este reprezentata de fetele externe -dinspre obraz- ale ultimilor molari, unde peria va patrunde cu dificultate sau deloc atunci cand periajul se face cu gura larg deschisa. Cu alte cuvinte, pentru a putea peria corect ultimii molari, este de dorit ca gura sa fie intredeschisa, cu musculatura obrazului relaxata, permitand accesul periei pana in zona cel mai greu accesibila.

O atentie speciala trebuie acordata si zonelor din imediata vecinatate a gingiei, care scapa adeseori periajului fie din graba, fie din dorinta pacientului de a “proteja” gingiile care eventual sangereaza la un periaj mai viguros. Stagnarea placii dentare bacteriene la acest nivel (ca in imaginea atasata) nu protejeaza insa decat microbii care, nederanjati de periaj, vor demineraliza smaltul, provocand, in timp, aparitia cariei. Demineralizarea suprafetelor de smalt este evidenta atunci cand zona din vecinatatea gingiei devine mai albicioasa decat restul suprafetei dintelui. Albul mai intens nu este, in astfel de situatii, un semn bun. Dimpotriva. Este un semnal de alarma, o dovada ca smaltul a suferit deja un atac carios. Din fericire insa, astfel de leziuni depistate la timp nu trebuie neaparat sa devina cavitate. In astfel de situatii, in afara de un periaj eficient, este de dorit sa se solicite si ajutorul medicului stomatolog. Utilizarea pastelor de dinti dedicate, alaturi de

tratamente specifice (ca de pilda aplicarea locala in cabinet de produse concentrate pe baza de fluor) pot favoriza remineralizarea leziunilor incipiente si induce repararea smaltului afectat.

Adolescentii reprezinta o categorie de varsta la care intalnim adeseori adevarate "explozii" de carii. La aceasta contribuie, pe de-o parte, dieta extrem de cariogena, cu gustari formate de cele mai multe ori din dulciuri, produse de patiserie sau de tip fast-food si sucuri acidulate. In plus, preocuparea intensa pentru aspectul exterior lasa, la aceasta varsta, putin timp si energie pentru periajul dentar corect. Este rolul (ingrat) al parintilor sa insiste pentru frecventa si eficienta periajului si al medicului stomatolog sa intervina cu mijloace profesionale atunci cand este cazul.

Iar pentru ca medicul sa poata depista la timp leziunile incipiente, indiferent de varsta, controlul periodic este obligatoriu. Cel putin de doua ori pe an, in fiecare an. La fel ca periajul de 2 ori pe zi, in fiecare zi.

Arina Vinereanu