



# CUM PREVENIM CARIA DENTARĂ

**D**r. Loredana Dumitrașcu ne spune cum putem să prevenim cariera dentară:

---

Câți dintre prietenii tăi se pot lăuda că nu au avut nici o carie dentară? Probabil că, într-o viață de om, îi poți număra pe degetele de la o mână!

Organizația Mondială a Sănătății apreciază că 60-80% dintre copii și aproape toți adulții au avut experiența cariei. Această boală aduce cu ea probleme de alimentație, fizionomie afectată, dar mai ales multă suferință.

---

**O** igienă orală corectă contribuie la îndepărtarea mecanică a microbilor și a resturilor alimentare. În plus, pastele de dinți cu fluor cresc rezistența smalțului la atacul acid și contribuie la remineralizarea acestuia.

În același timp, trebuie să micșorăm numărul de mese și gustări zilnice. Alimente precum dulcurile, produsele de panificație, băuturile îndulcitate cu zahăr, fructele dulci și chiar sucurile naturale de fructe, au o mare cantitate de zaharuri, pe care microbii le descompun și creează mediul acid. Și, nu în ultimul rând, pentru a surprinde cariile în prima lor etapă, trebuie să vizităm medicul dentist de două ori pe an pentru control și prevenție.

**E**xistă trei factori care determină apariția cariei: bacteriile, dieta bogată în zaharuri și fragilitatea smalțului dentar.

---

Microbii patogeni din cavitatea orală se organizează într-o peliculă aderentă de dinte, numită placă dentară. Acești microbi descompun zaharurile din alimente și produc acizi. La interfața dintre placă și dinte, acizii produc demineralizare, adică pierderea mineralelor din smalț. Astfel apare primul stadiu al cariei: o pată albă, ca desenată cu creta.

Vestea bună este că, în stadiul de început, caria poate fi oprită din evoluție. Procesul este reversibil: smalțul poate fi remineralizat!