

Iulia Stoker-Corbu

SĂNĂTOS ESTE NORMAL

Ești curios/curioasă: Cum se menține sănătatea gurii?

Cum slăbim fără să facem dietă?

Cum menții sănătatea copilului și ce faci să nu apară cariile?

Cartea asta este o oglindă cu informații și sfaturi pentru o sănătate optimă a gurii și a organismului pentru orice individ.

Când știi că sănătatea începe în cavitatea bucală, ai să privești cu alți ochi ceea ce mănânci, când mănânci și cât de importantă este dantura pentru viață.

Editura Magic Print
Onești, 2019

Respect pentru oameni și cărți

CÂND TREBUIE SĂ SE SPELE SINGURI? 9

- diferite moduri de periaj
- periuța electrică
- periuța manuală

CAVITATEA ORALĂ 16

- dinții de lapte
- dinții care se schimbă
- dinții permanenți
- saliva
- bacteriile
- mestecatul
- înghițitul
- bolile dinților
- periajul dinților

CEVA DESPRE MÂNCARE 24

- stilul de a mânca
- bomboane și alte dulciuri
- erozie

SĂNĂTOS ESTE NORMAL 33

- gustările dintre mese
- televizorul și nutriția
- reguli și idei de stat la masa

CONCEPTE NUTRIȚIONALE 42

- discul lui 5
- piramida alimentară
- triunghi alimentar

MÂNCĂM SĂNĂTOS, SLĂBIM ȘI RĂMÂNEM LA KILOGramele DORITE 56

- micul dejun
- prânzul
- cina

CUM NE HIDRATĂM? 65

- băuturi fără calorii
- băuturi alcoolice, cafeină și cu calorii
- băuturi cu calorii și aditivi

RENUNȚĂM LA CELE MAI MULTE ALIMENTE CARE ÎNGRAȘĂ .. 68

- alimentația sănătoasă
- ceva despre metabolism
- cred că mă îngraș
- acesta este efectul yo-yo

MÂNCĂM SĂNĂTOS 78

- fructe
- legume
- pâine, grâne, cartofi, orez, paste și păstăi (fasole)
- produse lactate, carne, pește, ouă și înlocuitori de carne
- grăsimi și uleiuri
- apă și ceaiuri
- mănâncă sănătos și nu prea mult!
- fii zgârcită cu sarea!
- mănânci vegetarian?

CERE STOMACUL SAU CERE CREIERUL? 83

- fericirea stă în tine și nu în greutatea ta!
- foame sau sete?
- învață să zici, NU!
- un stomac plin și totuși foame?
- fă-ți și ia-ți timp să stai la masă
- chef de ciocolată?
- o față de masă frumoasă previne boli
- băuturi nedorite în timpul slăbirii
- băuturi bune în timpul slăbirii
- muncă multă, stres și presiune

Respectă-ți corpul și mintea

- dietă cu puține calorii
- dietă fără grăsimi
- dietă fără glucide
- dietă fără pâine
- dietă-cură cu fructe
- medicamente care te slăbesc
- cât de light este light?
- la cumpărături

- așa mănânci fibre
- cum pierzi balanța?
- cum rămâne flora intestinală sănătoasă?

- te îngrașă glucidele?
- bombe de zahăr
- îndulcitori
- zahărul... chiar așa rău?
- după sărbători
- stresul
- fă-ți o recompensă!
- construcție
- pentru asta trebuie să mergi la doctor
- menopauza

- fără vitamine nu putem
- vitamine din tub

- fă-ți un compliment
- alcool

TOATE RESURSELE MINERALE LA LINIE 120

Respectă-ți corpul și cărți

- bea minerale
- pierdere de minerale
- calciu
- magneziu
- potasiu
- fier
- zinc

DE ACUM NU NE MAI ÎNGRĂȘĂM 123

- fii realist!
- simte-te sănătos
- mâncăm la timp, sănătos și bun
- sfaturi care te vor ajuta

ZĂMBETUL CARE ȚI SE POTRIVEȘTE 126

- periajul
- baza unei danturi sănătoase
- avem gingia sănătoasă sau inflamată?
- tratament și igienă orală
- cum se face periajul?
- periuța interdentară
- scobitorile
- ața dentară
- soft-picks.

CÂND TREBUIE SĂ SE SPELE SINGURI?

PREVENIREA ESTE MAI BUNĂ, MAI IEFTINĂ ȘI MAI SĂNĂTOASĂ DECÂT VINDECAREA.

De la naștere, fiecare bebeluș are dinți de lapte. Când copilășul împlinește vârsta de 6-8 luni apar primii dinți. Din acest moment este important ca în fiecare zi să fie câte puțin îngrijiți.

Dinții de lapte sănătoși sunt baza unor dinți adulți sănătoși. Nu numai spălatul pe dinți are influență asupra dinților sănătoși, dar și alimentația (nutriția) joacă un rol important asupra gurii sănătoase.

Cea mai bună bază pentru dinții sănătoși și o gingie sănătoasă este o combinație între periajul dinților, alimentație sănătoasă la timp și control o dată la 6 luni la stomatolog.



Periuțe de dinți pentru copii de la 0 la 2 ani

Nu toți copiii vor să-și lase dinții periați. Un mod de a-i învăța este acela de a da copilului pe la 5-6 luni o periuță mică să se joace cu ea. Sigur o va băga în gură și de aici părinții pot lua periuța în mâna lor și să maseze ușor gingia.

Faceți un ritual din asta, și sigur după un timp copilul va ști că este o necesitate zilnică. Unii copii se obișnuiesc greu cu spălătul (poate dura și un an). Un cântecel cântat în timpul periajului poate ajuta sau faceți un joc ca acesta, „ia să văd câți dinți ai?” sau „aaa, ai mâncat cartofi?” și o bomboană?

Pe la vârsta de 3 ani vor să se spele singuri. Este o diferență mare de a te spăla și de a fi corect și bine spălat. Însă de la vârsta asta pot fi copiii stimulați să se spele și singuri. Așa vor învăța mișcările (motoric) care trebuie făcute. În timpul spălătului copiii mici trebuie mereu supravegheați. O mișcare greșită din joacă poate să cauzeze lovituri în cerul gurii sau la gingie. Părinții vor peria în fiecare seară dinții copilului.

Pe la 8 ani pot să se spele singuri. Însă un periaj bun și corect are nevoie de un motoric bine format. De aceea este important ca părinții să ajute copiii să se spele bine pe dinți făcând în fiecare seară un periaj extra până când copiii împlinesc vârsta de 10 ani. Dimineața se pot spăla singuri pe dinți.

Stai în spatele copilului și pune-l să lase capul pe brațul tău, apleacă-te puțin, ca să vezi bine cum așezi periuta pe gingie și pe dinte. Spală toate laturile. Aceeași spălare se poate face și stând.



În cazul în care copilului îi este greu să țină gura deschisă și nu aveți loc sau vizibilitate în gură, trageți cu degetul arătător puțin de obraz. Așa puteți vedea bine ce laturi spălați și dacă sunt bine spălate.

Degetul se bagă ușor în gură și trageți ușor de obraz, așa faceți bine loc periutei, ca să spălați toate laturile. Dacă trageți mai tare de obraz pentru a face bine loc periutei, nu vă speriați, nu doare.



De asemenea, când spălați partea de la obraz a dinților, lăsați copilul să închidă ușor gura. Așa se relaxează mușchii feței, periuta are mai mult loc și puteți peria bine măselele. Când spălați latura dinților de la cerul gurii sau sub limbă, lăsați copilul să deschidă gura mai mare ca să puteți vedea bine, dacă în timpul periajului și gingia este bine spălată.

SUNT DIFERITE MODURI DE SPĂLARE

Bebelușii și copilașii până la aproximativ 5 și chiar 8 ani se spală întinși pe pat sau cu capul pe brațe. Așa părintele are control asupra copilului și asupra gurii.

Când copilul poate sta mai bine în șezut, poate fi spălat pe brațe, iar capul să fie lăsat pe brațul părintelui. (figura 1 și 2)

O altă modalitate de spălare la copiii mai mari este să stea pe scaun sau în picioare, dar capul trebuie să fie mereu rezemat de ușa sau perete, sau rezemat de părinte care stă în spatele copilului. În felul acesta, este control asupra gurii și asupra mișcărilor. (figura 3)

figura 1



figura 2



figura 3



Atât dinții, cât și gingia este important să fie spălate. Dinții și măselele care se schimbă trebuie să fie foarte bine îngrijite.

În timpul schimbării dinților, smalțul lor nu este bine format, deci nu este foarte puternic și apar foarte ușor carii. Primele măsele de adulți care ies, (NU SE SCHIMBĂ!), ci apar în spatele măselelor de lapte pe la vârsta de 6 ani.

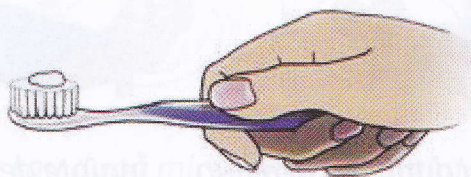
Până la momentul când încep să se schimbe dinții, se folosește pasta de dinți pentru copii fără fluorură, sau cu foarte puțină fluorură. Aceasta este făcută special ca să poată fi înghițită de copii și nu se folosește apă. Și periajul fără pastă de dinți este la fel de bun.

De la 6 ani, este bine să se folosească pasta de dinți cu fluorură. Copiii pot acum ușor să clătească gura.

Atât la copii, cât și la adulți, se pune pe periuța de dinți pastă, nu mai mare decât un bob de mazăre. Este mai mult decât de ajuns.

Un stomatolog poate să vă învețe cum se efectuează un periaj corect, atât la adulți, cât și la copii.

Faceți din periaj un ritual. În fiecare seară înainte de culcare, se spală bine dinții. Dați exemplu copiilor. Mai ales celor mici le place să-și copieze părinții. Începeți cu dinții de sus, de exemplu, partea de la obraz și buze, apoi partea de la cerul gurii și pe partea cu care mestecăm, apoi dinții de jos, partea de la obraz și buze, sub limbă și partea cu care mestecăm. În așa fel nu uitați nici o parte și sigur va fi totul bine spălat.

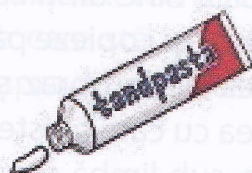
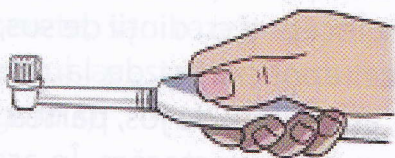


Libris

PERIUȚA ELECTRICĂ

Respect pentru oameni și cărți

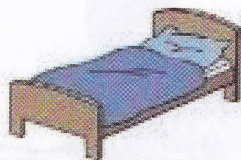
Cu ce?



Periuță de dinți cu păr moale

Puțină pastă de dinți

Când?



Înainte sau după micul dejun

Înainte de culcare

Cât durează?

2 minute periem!



Cum?



Așează periuța înclinată la gingie!

Mișcă periuța de la un dinte la altul!

Periază de fiecare dată în aceeași ordine

Întâi toți dinții
de sus



pe dinafară



pe dinăuntru



pe deasupra

Apoi toți dinții
de jos



pe dinafară



pe dinăuntru

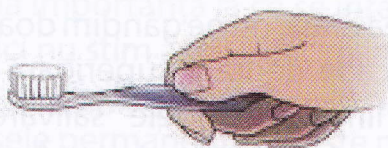


pe deasupra

Periază în fiecare zi!

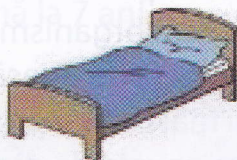
Doar așa nu vei face carii și infecții la gingie.

Cu ce?



Periuță de dinți cu păr moale — Puțină pastă de dinți

Când?



Înainte sau după micul dejun — Înainte de culcare

Cât durează?

2 minute periem!



Cum?



*Așează periuța înclinată la gingie!
Mișcă periuța (mișcări scurte) un du-te-vino!*

Periază de fiecare dată în aceeași ordine

Întâi toți dinții
de sus



pe dinafară



pe dinăuntru



pe deasupra

Apoi toți dinții
de jos



pe dinafară



pe dinăuntru



pe deasupra

Periază în fiecare zi!

Doar așa nu vei face carii și infecții la gingie.

Când spunem cavitatea orală, nu ne gândim doar la dinți, însă aici este vorba despre arcada dentară superioară și inferioară, gingia, mucoasa orală, limba, glandele salivare, lueta sau omușorul, frenurile labiale și frenul lingual, care fixează buzele și limba pe structurile învecinate. Aceste toate elemente ale gurii sunt foarte importante în menținerea sănătății cavității orale, dar și în sănătatea organismului. Aici, în gură, începe digestia. Cu cât gura este mai sănătoasă și alimentația este bine mestecată, cu atât vor fi mai puține probleme de sănătate a intestinelor. Pentru asta avem nevoie de dinți sănătoși.

DINȚII AU TREI PERIOADE:

Dinții de lapte;

Dinții care se schimbă;

Dinții permanenți;

Dinții temporari sau dinții de lapte (se numesc așa din cauză că au culoarea albă), încep să apară pe la vârsta de 6 luni. În total sunt 20 de dinți.



Pe la vârsta de 5-6 ani începe prima parte de schimbare a dinților. În perioada asta apar incisivii centrali, apoi cei laterali. Ei sunt înlocuiți de incisivii permanenți. Tot în acest timp apar primele măsele permanente. Ele nu se schimbă, ci apar deodată în spatele măselelor de lapte.