

**Suport informativ**  
**către desfășurarea Zilei mondiale a sănătății orale - 20 martie 2026**  
**cu tema “O gură fericită este o viață fericită”.**

În fiecare an, în data de 20 martie, la nivel internațional este marcată Ziua mondială a sănătății orale. Această zi pune accentul pe importanța unei sănătăți orale cât mai bune, crește gradul de informare cu privire la bolile cavității orale și încurajează oamenii să aibă o igienă dentară corespunzătoare.

Ziua Mondială a Sănătății Orale 2026 marchează ultimul an al temei campaniei de 3 ani „Gură Fericită”.

Anul 2026 crește gradul de conștientizare cu privire la importanța îngrijirii gurii în fiecare etapă a vieții - de la naștere până la vârsta înaintată.

Prin promovarea unor obiceiuri sănătoase și a îngrijirii regulate în fiecare etapă a vieții, le oferim oamenilor puterea de a zâmbi, de a mânca, de a vorbi și de a trăi cu încredere - pentru că O Gură Fericită este... o Viață Fericită.

Ziua Mondială a Sănătății Orale este o reamintire importantă: îngrijirea gurii este esențială pentru o viață mai sănătoasă și mai fericită. O sănătate orală precară poate duce la durere, disconfort și pierderea încrederii în sine, iar cercetările continuă să dezvăluie cât de strâns legată este sănătatea orală de sănătatea generală.

Fiecare etapă a vieții este mai strălucitoare cu un zâmbet sănătos, deoarece este puternic legată de bunăstarea generală.

Prin construirea unor obiceiuri zilnice puternice în îngrijirea gurii, ne dăm încrederea să râdem, să ne conectăm și să prosperăm - pentru că o gură fericită înseamnă o viață fericită. Iar sănătatea orală nu este independentă: este strâns legată de alte boli netransmisibile prioritare, având în comun mulți dintre aceiași factori de risc modificabili, inclusiv consumul de tutun și alcool, o alimentație nesănătoasă bogată în zaharuri libere și o igienă orală precară. Gestionarea acestor factori pe tot parcursul vieții este esențială pentru a ne proteja nu doar zâmbetul, ci întregul corp și minte.

Menținerea sănătății orale pe tot parcursul vieții este esențială pentru sănătate, bunăstare generală și o calitate optimă a vieții.

Sănătatea orală este o componentă cheie a sănătății generale și a bunăstării psihosociale. Gura nu este un sistem izolat. Este o poartă de acces pentru microorganisme care intră în organism. Sănătatea orală este legată de 57 de boli sistemice, cele mai importante fiind diabetul și bolile cardiovasculare. Este bine stabilit că nevoile de sănătate orală se schimbă de-a lungul diferitelor etape ale vieții, fiecare perioadă prezentând propriile provocări unice, factori de risc și oportunități de prevenire.

Menținerea unui nivel adecvat de igienă orală este esențială deoarece are impact asupra sănătății orale, care, la rândul său, afectează semnificativ multe domenii ale vieții de zi cu zi.

O gură sănătoasă ne permite să vorbim, să zâmbim, să mirosim, să gustăm, să atingem, să mestecăm, să înghițim și să exprimăm emoțiile confortabil și încrezător, fără durere sau disconfort. În schimb, o sănătate orală precară poate avea, de asemenea, un

impact negativ asupra multor domenii ale vieții, inclusiv asupra relațiilor, stimei de sine și bunăstării generale, provocând durere, infecții și chiar retragere socială. Astfel, sănătatea orală este o piatră de temelie a unei vieți împlinite și sănătoase.

Pe măsură ce trecem prin diferite etape ale vieții, nevoile și riscurile legate de sănătatea orală se schimbă, necesitând abordări personalizate privind igiena orală, dieta și îngrijirea preventivă.

Fiecare etapă a vieții, de la copilărie până la vârsta înaintată, necesită abordări specifice privind igiena orală, considerații alimentare și îngrijire preventivă pentru a ne asigura că dinții, gingiile și gura noastră rămân sănătoase pe tot parcursul vieții.

## **Mesajele cheie ale Campaniei**

### **Sănătate orală pentru bebeluși și copii mici**

Gura unui bebeluș este locul unde încep zâmbetele, chicotelile și primele cuvinte. Menținerea sănătoasă a acestuia îl ajută să crească, să se conecteze și să exploreze lumea cu bucurie.

- Ștergeți ușor gingiile bebelușului după fiecare masă folosind un tifon curat și umed sau o cârpă moale.
- Folosiți biberoanele doar pentru laptele matern, formulă de lapte praf, lapte sau apă - niciodată băuturi zaharoase, inclusiv lapte sau apă îndulcită.
- Descurajați sugerea degetului mare, utilizați suzete și căni cu sifon pentru a proteja dezvoltarea orală.
- Evitați să culcați bebelușul cu biberonul, deoarece îi poate afecta dinții și gingiile.
- Începeți vizitele regulate la stomatolog imediat ce apare primul dinte.
- Periați timp de două minute, de două ori pe zi, folosind o cantitate mică de pastă de dinți cu fluor (aproximativ de mărimea unui bob de orez). Asigurați-vă că unul dintre aceste periaje este înainte de culcare.

### **Sănătate orală pentru copii și adolescenți**

Dinții sănătoși și puternici îi ajută pe copii și adolescenți să mănânce bine, să vorbească clar, să descopere gusturi noi și să strălucească cu încredere pe măsură ce cresc.

- Consolidăți obiceiurile bune de igienă orală în fiecare zi.
- Supravegheați periatul de dinți de două ori pe zi cu pastă de dinți cu fluor până când copilul se poate peria corect singur. Periatul înainte de culcare este deosebit de important. Asigurați-vă că copiii cu vârste cuprinse între 3 și 6 ani folosesc doar o cantitate de pastă de dinți de mărimea unui bob de mazăre.
- Asigurați-vă că curăță între dinți cel puțin o dată pe zi folosind ață dentară sau periute interdentare sau conform recomandărilor medicului dentist.
- Vizitați medicul dentist în mod regulat pentru a monitoriza creșterea și alinierea dinților.
- Încurajați alimentele sănătoase și limitați gustările și băuturile zaharoase, în special între mese.

- Asigurați-vă că poartă o gutieră potrivită în timpul sporturilor de contact și al ciclismului.

### **Sănătate orală pentru adulți**

Zâmbetul este o parte din noi. O gură sănătoasă susține întregul corp și face momentele de zi cu zi mai luminoase, fie că luați o masă, vorbiți cu un prieten sau râdeți cu cei dragi.

- Mențineți o igienă orală bună și vizitați medicul dentist în mod regulat. Controalele regulate permit medicilor stomatologi să detecteze și să trateze problemele din timp.
- Protejați zâmbetul evitând tutunul, limitând consumul de alcool, reducând zahărul și adoptând un stil de viață sănătos.
- Consumați mese echilibrate și înlocuiți băuturile zaharoase cu apă. Consumul frecvent de zahăr pe parcursul zilei crește riscul de carii dentare.
- Purtați o gutieră potrivită în timpul sporturilor de contact și al ciclismului.
- Aveți grijă deosebită în timpul sarcinii, deoarece schimbările hormonale pot afecta sănătatea orală.

### **Sănătate orală pentru seniori**

Dinții și gingiile sănătoase ajută să rămâneți sănătoși, să vă bucurați de alimentele pe care le iubiți și să mențineți independența, astfel încât să puteți trăi viața la maximum, cu un zâmbet.

- Îngrijirea preventivă este esențială pentru o îmbătrânire sănătoasă.
- Aflați despre riscurile pentru sănătatea orală care vin odată cu înaintarea în vârstă, cum ar fi uscăciunea gurii, și luați măsuri pentru a le preveni. Rețineți că unele medicamente și afecțiuni sistemice pot afecta, de asemenea, gura - discutați orice modificări cu medicul dentist sau cu medicul de familie.
- O igienă orală bună, o nutriție adecvată și vizitele regulate la medicul dentist vă vor ajuta să: evitați durerea și infecțiile; să evitați căderile; să vă bucurați de alimente sănătoase și diverse; să evitați uscăciunea gurii.

### **Fapte cheie:**

Se estimează că bolile bucale afectează aproape 3,5 miliarde de oameni. 3 din 4 persoane afectate trăind în țări cu venituri medii. La nivel global, se estimează că 2 miliarde de oameni suferă de carie de dinți permanenți și 514 milioane de copii suferă de carie de dinți primari. Cariile dentare netratate la dinții permanenți sunt cea mai frecventă afecțiune de sănătate. Majoritatea țărilor cu venituri mici și medii nu au suficiente servicii disponibile pentru prevenirea și tratarea afecțiunilor de sănătate orală.

Majoritatea afecțiunilor de sănătate orală sunt în mare măsură prevenite și pot fi tratate în stadiile incipiente. Cele mai multe cazuri sunt cariile dentare, bolile parodontale, pierderea dinților și cancerul bucal. Alte afecțiuni orale de importanță pentru sănătatea

publică sunt crăpăturile orofaciale, noma (boală gangrenoasă severă care debutează în cavitatea bucală și afectează mai ales copiii) și traumatismele oro-dentare.

Prevalența principalelor boli orale continuă să crească la nivel global odată cu creșterea urbanizării și schimbările condițiilor de viață. Acest lucru se datorează în primul rând expunerii inadecvate la fluor (în alimentarea cu apă și produsele de igienă orală, cum ar fi pasta de dinți), disponibilitatea și accesibilitatea alimentelor cu conținut ridicat de zahăr și accesul redus la serviciile de îngrijire orală în comunitate. Comercializarea alimentelor și a băuturilor bogate în zahăr, precum și a tutunului și a alcoolului, au condus la un consum în creștere de produse care contribuie la afecțiunile de sănătate orală și la alte boli netransmisibile.

Bolile bucale sunt din ce în ce mai recunoscute ca fiind una dintre cele mai răspândite afecțiuni în Europa, afectând aproape jumătate din populația europeană. 33,6% din populație are carii dentare permanente. Aproximativ 25,2% dintre persoanele cu vârsta de peste 20 de ani au suferit pierderea dinților. Regiunea are a doua cea mai mare rată de cazuri noi de cancer oral. Problemele de sănătate orală afectează în mod disproporționat grupurile defavorizate. Peste 60% dintre persoanele cu venituri mici din unele țări consideră costul o barieră în calea îngrijirii dentare. Pe măsură ce populația îmbătrânește, se așteaptă ca povara bolilor să crească, 96% dintre adulții peste 65 de ani având carii dentare.

Problemele de sănătate orală încep devreme. De îndată ce apare primul dinte al unui copil, părinții sunt încurajați să-și ducă copilul la dentist pentru sfaturi preventive privind dieta, periajul și igiena orală. Cariile dentare precoce sunt răspândite: aproximativ 50% dintre copii prezintă carii dentare în copilărie, ceea ce poate duce la probleme ortodontice dacă dinții de lapte se pierd prea devreme.

Adolescenții se confruntă, de asemenea, cu riscuri specifice. Schimbările hormonale din timpul pubertății pot crește sensibilitatea gingiilor, făcându-i mai predispuși la gingivită dacă igiena orală este neglijată. Combinată cu tendința de a sări peste periaj sau de a consuma gustări și băuturi dulci, acest lucru face ca adolescența să fie o perioadă critică pentru consolidarea obiceiurilor sănătoase. În Europa, 77% dintre adolescenți sunt afectați de carii, 73% prezentând semne de inflamație a gingiilor, cum ar fi sângerarea gingivală.

În Republica Moldova, se observă o tendință de creștere a vizitelor la stomatologi a populației de la 58,0 la 100 mii populație în 2023, la 61,8 în 2024. La copii de vârsta 0-17 ani numărul de vizite la stomatologi a constituit în anul 2024 - 107,3 vizite, în 2023 - 94,0 vizite la 100 mii locuitori. De asemenea, a crescut ponderea adulților și a copiilor antrenați în profilaxie, ajungând la 18,2% la adulți în 2024, respectiv 16,9% în anul 2023, la copii de vârsta 0-17 ani în 2024 a constituit 62,2% și respectiv, 55,4% în anul 2023.

Potrivit datelor Studiului prevalenței factorilor de risc ai BNT (STEPS, 2021), 86,5% dintre adulți de 18 – 69 ani au menționat că se spală pe dinți cel puțin o dată pe zi (91,4% printre femei și 81,6% printre bărbați.). În total, 33,8% din adulți au consultat medicul stomatolog în ultimele 12 luni (40,2% printre femei și 27,3% printre bărbați).

Conform datelor Studiului “Comportamentele de sănătate a adolescenților în context de criză” (HBSC, 2022), 44% de adolescenți cu vârsta 11-17 ani se spală pe dinți mai des decât o dată pe zi, respectiv în 2018 - 43%.

**Povara bolilor orale și a altor boli netransmisibile poate fi redusă prin intervenții de sănătate publică, prin abordarea factorilor de risc comuni.**

Aceștia includ:

- promovarea unei diete echilibrate, sărace în zaharuri libere și bogate în fructe și legume, și favorizarea consumului de apă ca băutură principală;
- renunțarea la consumul de toate formele de tutun.
- reducerea consumului de alcool;
- încurajarea utilizării echipamentului de protecție atunci când se practică sport și se deplasează cu bicicleta și motocicletă (pentru a reduce riscul de leziuni faciale).
- Expunerea adecvată la fluor este un factor esențial în prevenirea cariilor dentare.
- Periatul dinților de două ori pe zi.

Un nou document, Strategia globală și planul de acțiune privind sănătatea orală 2023–2030, a fost lansat de către Organizația Mondială a Sănătății (OMS), care conține setul complet de politici care definesc agenda globală de sănătate orală a OMS pentru 2030. Împreună, aceste documente de politică stabilesc calea pentru a aborda provocările cu care se confruntă comunitățile din întreaga lume și pledează pentru consolidarea integrării sănătății orale în pachetele de beneficii privind bolile netransmisibile și acoperirea universală a sănătății.

**Împreună, trebuie să lucrăm pentru a elimina disparitățile, astfel încât până în 2030, sănătatea orală să fie un drept accesibil pentru toți.**

**Ex: V.Prisacari**