

# ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ

Η υγιεινή των δοντιών αποτελεί ένα πολύ σημαντικό κεφάλαιο στη ζωή του ανθρώπου, γιατί συμβάλει όχι μόνο στη γενικότερη υγεία, αλλά και στην αισθητική του προσώπου.

Πρέπει να κατανοήσουμε ότι η σωστή σωματική υγιεινή είναι μία συνήθεια που πρέπει να ακολουθούμε προσεκτικά σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας ξεκινώντας από την παιδική ηλικία. Με τον όρο **στοματική υγιεινή**, εννοούμε όλες τις ενέργειες που πρέπει να ακολουθούμε για να μπορούμε να διατηρούμε υγιή τα δόντια και τα ούλα μας. Η καθημερινή υγιεινή σε συνδυασμό με τη σωστή διατροφή και τις τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο αποτελούν τους τρεις σημαντικότερους παράγοντες για τη διατήρηση της στοματικής υγιεινής.

## Κίνδυνοι - προβλήματα λόγω κακής στοματικής υγιεινής

Το λεπτό στρώμα των μικροβίων που συσσωρεύεται πάνω στα δόντια - οδοντική πλάκα - είναι η κύρια αιτία των οδοντιατρικών προβλημάτων. Όταν η στοματική υγιεινή δεν είναι ικανοποιητική, τα μικρόβια (που τρέφονται από τα σάκχαρα των τροφών) πολλαπλασιάζονται και δημιουργούν οξέα τα οποία καταστρέφουν την αδαμαντίνη των δοντιών προκαλώντας **τερηδόνα**. Παράλληλα ερεθίζουν και μολύνουν τα ούλα προκαλώντας **ουλίτιδα** η οποία αν παραμεληθεί μπορεί να εξελιχθεί σε **περιοδοντίτιδα**.

## Πέντε βήματα που πρέπει να ακολουθήσουμε για να έχουμε σωστή στοματική υγιεινή

1. Καθημερινό βούρτσισμα των δοντιών για 3 λεπτά τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα (εάν είναι δυνατόν μετά από κάθε γεύμα) με οδοντόβουρτσα και φθοριούχο οδοντόκρεμα. Η οδοντόβουρτσα πρέπει να είναι μέτρια, εκτός από κάποιες ειδικές περιπτώσεις που θα αξιολογήσει ο οδοντίατρος, και να ανανεώνεται κάθε τρεις μήνες
2. Χρήση οδοντικού νήματος τουλάχιστον μία φορά την ημέρα για τον καθαρισμό των μεσοδοντίων διαστημάτων.
3. Βουρτσάκια μεσοδοντίων για τον καθαρισμό κάτω από προσθετικές εργασίες (γέφυρες ή στεφάνες) ή εναλλακτικά της χρήσης του οδοντικού νήματος.
4. Χρήση στοματικών διαλυμάτων τα οποία περιέχουν φθόριο και διάφορους αντιμικροβιακούς παράγοντες
5. Τακτική επίσκεψη στον οδοντίατρο δύο φορές τον χρόνο.

## Το σωστό βούρτσισμα



Τοποθετείστε την οδοντόβουρτσα σε γωνία 45 μοιρών ως προς την παρυφή των ούλων και κινείστε τη βουρτσίζοντας προς τα επάνω.



Με ήπιες, παλινδρομικές κινήσεις βουρτσίστε εξωτερική και εσωτερική επιφάνεια των δοντιών.



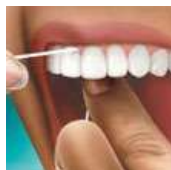
Βουρτσίστε μαλακά και τη γλώσσα σας για να απομακρυνθούν τα βακτηρίδια και να φρεσκαριστεί η αναπνοή σας.

## Το σωστό καθάρισμα με νήμα



Χρησιμοποιείτε 45 πόντους νήμα, και αφήστε 5

περίπου πόντους ανάμεσα στα δάκτυλα.



Με ήπιες κινήσεις καθαρίστε τα κενά ανάμεσα στα δόντια σας.

Καθαρίστε κάτω από την παρυφή των ούλων, αλλά αποφύγετε να πιέσετε το νήμα στα ούλα.

Η πρόληψη είναι πάντα προτιμότερη από τη θεραπεία. Ακολουθώντας σωστές συνήθειες στοματικής υγιεινής, μπορούμε να εξασφαλίσουμε την υγεία των δοντιών και των ούλων για πάρα πολλά χρόνια.