

Δόντια γερά, όμορφο χαμόγελο, χαρούμενα παιδιά

Χριστόδουλος Λάσπος, Ορθοδοντικός



Πώς θα βοηθήσουμε τα παιδιά μας να αποκτήσουν υγιή **δόντια και όμορφο χαμόγελο για μια ζωή;**

Η υγεία αποτελεί το πολυτιμότερο αγαθό της ζωής μας. «Υγεία πάνω απ'όλα» είναι η πρώτη ευχή που κάνουμε με κάθε ευκαιρία. Για να διατηρήσουμε υγιή τον οργανισμό μας οφείλουμε να τον φροντίζουμε συστηματικά με βήματα όπως η σωστή **διατροφή**, η προσωπική υγιεινή, η **άσκηση**. Ας μιλήσουμε όμως για ένα κομμάτι του οργανισμού μας, που αν ξεκινήσουμε να το φροντίζουμε από νωρίς και σωστά, εκτός

από υγεία, μας εξασφαλίζει και ομορφιά εφ' όρου ζωής! Τα δόντια. Η υγεία των δοντιών και του στόματος είναι χωρίς αμφιβολία ιδιαίτερα σημαντική. Σύμφωνα με τους επιστήμονες αποτελεί ένα σημαντικό όπλο για τη γενικότερη καλή υγεία. Η σωστή φροντίδα των δοντιών από μικρή ηλικία, όχι μόνο μας χαρίζει ένα υγιές στόμα και ένα όμορφο χαμόγελο, αλλά συμβάλει στο χτίσιμο ενός υγιούς οργανισμού. Οι βάσεις για τη σωστή στοματική υγιεινή πρέπει να μπαίνουν από νωρίς, από την παιδική ηλικία. Γι' αυτό, ο ρόλος των **γονιών** είναι καθοριστικός. Οφείλουμε με υπομονή και επιμονή, να κάνουμε τα παιδιά μας να κατανοήσουν τη σημασία της στοματικής υγιεινής από μικρή ηλικία. Περαιτέρω, η διαδικασία διατήρησης της υγείας του οργανισμού μας γενικότερα και των δοντιών μας ειδικότερα, εξαρτάται από μια μικρή αλλά μαγική λέξη: την Πρόληψη. Ο **πατέρας** της ιατρικής Ιπποκράτης είχε πει: «Καλύτερα να προλαβαίνεις, παρά να θεραπεύεις». Και είχε απόλυτο δίκιο. Τι σημαίνει «πρόληψη» στην οδοντιατρική; Τι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε τα παιδιά μας να εντάξουν στο καθημερινό τους πρόγραμμα τις συνήθειες εκείνες που απαιτεί η σωστή φροντίδα των δοντιών τους;

Οι εχθροί των δοντιών

Εχθρός Νο. 1: Η τερηδόνα!

Τι είναι η τερηδόνα ;

Η τερηδόνα είναι μια μικροβιακή νόσος των δοντιών η οποία χαρακτηρίζεται από τη σταδιακή καταστροφή των σκληρών ιστών του δοντιού.

Τι προκαλεί την Τερηδόνα:

Η κύρια αιτία της τερηδόνας είναι ο καταστροφικός συνδυασμός των μικροβίων και των σακχάρων των τροφών που δημιουργούν οξέα στο στόμα. Αν τα μικρόβια δεν

απομακρυνθούν άμεσα και αποτελεσματικά από το στόμα, δημιουργούν οδοντική πλάκα και πέτρα, ενώ τα σάκχαρα θα μεταβολιστούν και θα παράξουν οξέα. Τα οξέα αυτά αποδομούν την αδαμαντίνη του δοντιού με αποτέλεσμα τον σχηματισμό τερηδονικών κοιλοτήτων. Με απλά λόγια, τα δόντια εμφανίζουν τρύπες. Έτσι, η **κακή στοματική υγιεινή** σε συνδυασμό με μια διατροφή γεμάτη από «κακές» τροφές που ευνοούν τον σχηματισμό οξέων από τα μικρόβια της οδοντικής πλάκας, οδηγούν στο σχηματισμό της τερηδόνας.

Ποιες είναι οι «κακές» τροφές;

Τροφές πλούσιες σε ζάχαρη που κολλάνε πολύ εύκολα στα δόντια όπως, τα γλυφιτζούρια, οι καραμέλες, οι **σοκολάτες**, τα αποξηραμένα **φρούτα** είναι ωρολογιακές «βόμβες» τερηδόνας. Οι τροφές πλούσιες σε άμυλο όπως τα πατατάκια και το ψωμί τείνουν να κολλούν ανάμεσα στα δόντια. Επίσης, ροφήματα πλούσια σε ζάχαρη όπως τα **αναψυκτικά** πρέπει να αποφεύγονται, ενώ το λεμόνι, το γκρέιπφρουτ και παρόμοιες τροφές υψηλές σε οξέα πιθανόν να διαβρώσουν το σμάλτο των δοντιών.

Πώς θα καταλάβουμε ότι το παιδί μας έχει τερηδόνα;

Ο ελαφρός αποχρωματισμός του σμάλτου και η υπερευαισθησία είναι ενδείξεις τερηδόνας, που αν γίνουν αντιληπτές έγκαιρα μπορεί να προλάβουμε το πρόβλημα πριν προκαλέσει σημαντική βλάβη στο δόντι. Αξίζει να σημειωθεί ότι η τερηδόνα μπορεί να εμφανιστεί από την ηλικία των 12 μηνών και να καταστρέψει τα δόντια ολοσχερώς.

Τι γίνεται αν δεν διαγνωστεί έγκαιρα;

Η βλάβη διαπερνά την αδαμαντίνη και δημιουργεί μια τρύπα στο δόντι (κοιλότητα). Η τερηδόνα προχωρά στην οδοντίνη και φθάνει μέχρι τον πολφό, στον οποίο προκαλεί μόλυνση και σε ορισμένες περιπτώσεις δημιουργεί οδοντικό απόστημα. Ο ιστός του δοντιού καταστρέφεται και αν δεν εφαρμοστεί άμεσα η απαιτούμενη θεραπεία, αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την αναγκαστική εξαγωγή του δοντιού.

Εγθρός Νο. 2: Ουλίτιδα

Τι είναι η ουλίτιδα;

Είναι μια φλεγμονή των ούλων, η οποία προκαλείται από την ύπαρξη μικροβιακής πλάκας στα δόντια. Τι είναι η πλάκα; Είναι μια μαλακή, άχρωμη κολλώδης μάζα που αποτελείται κατά 70% από μικρόβια του στόματος και κατά 30% από πρωτεΐνες και υδατάνθρακες των τροφών σε συνδυασμό με το σάλιο. Κολλά στις επιφάνειες των δοντιών και αφαιρείται με το βούρτσισμα. Αν το βούρτσισμα δε γίνεται συστηματικά και σωστά, η πλάκα συσσωρεύεται ανάμεσα στα δόντια με αποτέλεσμα τα ούλα να ερεθίζονται και να αιμορραγούν.

Πώς συσσωρεύεται η οδοντική πλάκα;

Όταν τα δόντια είναι στραβά δεν καθαρίζονται σωστά. Έτσι, δημιουργούν πλάκα πιο εύκολα. Οι ορθοδοντικές ανωμαλίες αποτελούν έναν από τους κυριότερους παράγοντες που προκαλούν τη συσσώρευση της οδοντικής πλάκας με αποτέλεσμα τη δημιουργία της ουλίτιδας. Επίσης, όταν ένα δόντι έχει σφράγισμα, η επιφάνεια του κατακρατά ευκολότερα πλάκα. Τέλος, η διατροφή πλούσια σε υδατάνθρακες και σάκχαρα, ακριβώς όπως και με την τερηδόνα, ευνοεί τα παθογόνα μικρόβια, με αποτέλεσμα αυτά να πολλαπλασιάζονται και να κάνουν ζημιά στα ούλα.

Μεγαλώνοντας παιδιά με γερά δόντια και όμορφο χαμόγελο.

Οι δέκα εντολές!

1.Αγαπώ τον οδοντίατρο

Η πρώτη επίσκεψη του παιδιού στον παιδοδοντίατρο

Πρέπει να γίνεται στην ηλικία του ενός έτους ή όταν εμφανιστεί το πρώτο δόντι. Η πρώτη επίσκεψη περιλαμβάνει οδηγίες στοματικής υγιεινής και εξοικείωση του παιδιού με τον οδοντίατρο και το χώρο του ιατρείου. Η έγκαιρη επίσκεψη του παιδιού σας πριν δημιουργηθούν οδοντιατρικά προβλήματα, τα οποία θα χρειάζονται θεραπεία, θα οδηγήσει στην καλή εμπειρία του παιδιού και στο χτίσιμο μιας σχέσης εμπιστοσύνης με τον οδοντίατρο. Οι εμπειρίες των παιδιών τα οποία επισκέπτονται τα οδοντιατρεία για προληπτικές επισκέψεις είναι σαφώς πιο εύκολες και ανώδυνες απ'ότι παιδιών που επισκέπτονται τον οδοντίατρο με οδοντιατρικά προβλήματα.

2.Ορθοδοντική για υγιές και όμορφο χαμόγελο

Η ορθοδοντική θεραπεία είναι απαραίτητη σε περιπτώσεις με οδοντικές, σκελετικές και λειτουργικές ανωμαλίες του στόματος. Τα πλεονεκτήματα είναι πολλά και ποικίλα. Προσφέρει σωστή σύγκλειση των γνάθων και γενικότερη υγεία της κροταφογναθικής άρθρωσης, παράγοντες που συμβάλουν στη βελτίωση της ικανότητας για μάσηση και σωστή **ομιλία**. Τα ίσια δόντια μπορούν να καθαριστούν πιο εύκολα και αποτελεσματικά με αποτέλεσμα να συμβάλει στην υγιεινή του στόματος και των ούλων και την πρόληψη και αποφυγή οδοντιατρικών νοσημάτων. Οι δύο πιο πάνω παράγοντες συμβάλουν στην μακροβιότητα των δοντιών, ενώ η βελτίωση της αισθητικής του προσώπου και ιδιαίτερα του χαμόγελου αυξάνει την αυτοπεποίθηση του παιδιού, με εξαιρετικά θετικές επιπτώσεις στην αυτοεκτίμηση, στην αύξηση της σιγουριάς προς στον εαυτό του και στη γενικότερη ψυχική του υγεία. Συμπερασματικά, η ορθοδοντική φροντίζει στη δημιουργία και απόδοση μιας σωστής σχέσης στα δόντια του παιδιού. Αυτή η σχέση με τη σειρά της οδηγεί σε μια

ιδεώδη λειτουργία του στοματογναθικού συστήματος, η οποία όχι μόνο του εξασφαλίζει το γεγονός ότι θα αντιμετωπίσει πολύ λιγότερα οδοντιατρικά προβλήματα και γενικότερα προβλήματα υγείας, για το υπόλοιπο της ζωής του, αλλά του προσφέρει ένα όμορφο χαμόγελο, που θα αποτελεί πάντα μια εσωτερική πηγή ψυχικής γαλήνης και δύναμης.

Η πρώτη ορθοδοντική εξέταση των παιδιών πρέπει να γίνεται όχι αργότερα από την ηλικία των επτά χρόνων. Αυτό συστήνει η Αμερικανική Οδοντιατρική Ομοσπονδία και η Αμερικανική Εταιρεία Ορθοδοντικών.

Η έγκαιρη ορθοδοντική θεραπεία μας προσφέρει σημαντικά πλεονεκτήματα όπως την πολύ καλή συνεργασία, τη μείωση πιθανότητας μακρόχρονης θεραπείας στο μέλλον, τη βελτίωση της σχέσης της πάνω με την κάτω γνάθο, επιτρέποντας πιο φυσιολογική **ανάπτυξη** στο μέλλον, τη μείωση πιθανότητας εξαγωγής μόνιμων δοντιών. Φυσικά μην ξεχνάτε ότι ο κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και έτσι πρέπει να θεραπεύεται. Γι' αυτό ο καταλληλότερος χρόνος έναρξης της ορθοδοντικής θεραπείας εξαρτάται από το πρόβλημα του κάθε παιδιού και όχι την ηλικία του.

3.Οδοντόβουρτσα, η καλύτερη μου φίλη

Το σημαντικότερο και το πιο απαραίτητο μέτρο για τη διατήρηση μιας καλής στοματικής υγιεινής, είναι το καθημερινό βούρτσισμα των δοντιών. Η οδοντόβουρτσα πρέπει να καταστεί η καλύτερη φίλη των παιδιών μας, προκειμένου να εξασφαλιστεί η σωστή στοματική τους υγιεινή. Ο καθαρισμός των δοντιών με την οδοντόβουρτσα απομακρύνει τη μικροβιακή πλάκα και τα υπολείματα των τροφών. Για να γίνεται σωστά, το βούρτσισμα πρέπει να γίνεται μετά από κάθε γεύμα με διάρκεια μεταξύ τριών και πέντε λεπτών. Η χρήση της οδοντόκρεμας βοηθά στον καθαρισμό και παράλληλα προσφέρει επιπλέον χρήσιμα, για την προστασία των δοντιών, συστατικά, όπως το **φθόριο** και άλλοι παράγοντες που καταπολεμούν τα μικρόβια και την οδοντική πλάκα και κατ'επέκταση δυναμώνουν τα δόντια. Αρχίζετε

να βουρτσίζετε τα δόντια του παιδιού σας από ενός έτους με παιδική οδοντόβουρτσα και ελάχιστη παιδική φθοριούχα οδοντόκρεμα. Ας μην ξεχνάμε όμως πως τον σπουδαιότερο ρόλο όμως στη διαδικασία του βουρτσίσματος, διαδραματίζει η οδοντόβουρτσα. Πρέπει να μάθουμε στο παιδί μας πώς να τη χρησιμοποιεί σωστά, ενώ χρειάζεται να την αλλάζουμε τακτικά προκειμένου να διατηρείται πάντοτε σε άριστη κατάσταση.

4.Νήμα, απολύτως απαραίτητο!

Το οδοντικό νήμα ολοκληρώνει το έργο της οδοντόβουρτσας, βοηθάει στο καθάρισμα ανάμεσα στα δόντια και προστατεύει από τις ενδιάμεσες τερηδόνες. Βοηθήστε το παιδί σας να μάθει να χρησιμοποιεί το οδοντικό νήμα από την ηλικία των έξι χρονών. Η χρήση του νήματος μπορεί να το δυσκολέψει. Χρειάζεται υπομονή και σταθερότητα και θα γίνει και αυτό μια καθημερινή συνήθεια.

5.Βουρτσάκι μεσοδοντίων - μικρό και θαυματουργό!

Στο παιδί που ακολουθεί ορθοδοντική θεραπεία, το βουρτσάκι μεσοδοντίων είναι απολύτως απαραίτητο κι αυτό γιατί η χρήση του οδοντικού νήματος είναι σχετικά δύσκολη σε δόντια με σιδεράκια. Τα ειδικά αυτά μικρά βουρτσάκια, τα οποία είναι διαθέσιμα σε διάφορα πάχη, καθαρίζουν εύκολα και αποτελεσματικά τα διαστήματα ανάμεσα στα δόντια.

6.Στοματικό διάλυμα = αντίο μικρόβια!

Μετά την ολοκλήρωση του βουρτσίσματος, οι οδοντίατροι συστήνουν τη χρήση ενός στοματικού διαλύματος. Τα στοματικά διαλύματα συμπληρώνουν τη διαδικασία διατήρησης μιας σωστής στοματικής υγιεινής, περιέχουν φθόριο και άλλους αντιμικροβιακούς παράγοντες και έτσι βοηθούν σημαντικά στην περαιτέρω

προστασία των δοντιών. Ας μην ξεχνάμε πως κανένα στοματικό διάλυμα δεν μπορεί να λειτουργήσει ως υποκατάστατο του βουρτσίσματος και της χρήσης του οδοντικού νήματος.

7.Λέμε ΝΑΙ στις «καλές» τροφές

Η σωστή διατροφή είναι απολύτως απαραίτητη για τη σωστή στοματική υγεία αλλά και για τη γενικότερη υγεία του οργανισμού μας. Υπάρχει πληθώρα «καλών», χρήσιμων για τα δόντια μας, τροφών, που είναι απαραίτητο να εντάξουμε στο καθημερινό μας διαιτολόγιο. Τέτοιες καλές τροφές είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι τα οποία είναι άριστες πηγές ασβεστίου και φωσφόρου, παράγοντες που βοηθούν για γερά δόντια. Επίσης, τροφές πλούσιες σε φθόριο όπως τα **ψάρια**, τα θαλασσινά, το τσάι, θωρακίζουν την αδαμαντίνη των δοντιών και έτσι τα οξέα δεν μπορούν να διαβρώσουν το σμάλτο τους. Η βιταμίνη C, είναι πολύ χρήσιμη για τα δόντια, αλλά ιδιαίτερα απαραίτητη όταν ακολουθείτε ορθοδοντική θεραπεία. Βοηθά στην αναγέννηση των οστών τα οποία μεταβάλλονται κατά τη μετακίνηση των δοντιών καθώς και στη δημιουργία κολλαγόνου το οποίο περιβάλλει τα δόντια. Παράλληλα, βοηθάει τα ούλα να παραμείνουν υγιή κατά τη διάρκεια της ορθοδοντικής θεραπείας. Άριστες πηγές βιταμίνης C είναι μεταξύ άλλων: πορτοκάλι, μανταρίνι, γκρέιπφρουτ, μάνγκο, φράουλες, ακτινίδια, **μπρόκολο**, πράσινη και κόκκινη πιπεριά, κουνουπίδι.

Η κατανάλωση ωμών φρέσκων λαχανικών όπως σέλινο, μπρόκολο, καρότα, κ.α. και ωμών φρούτων ενεργοποιεί την παραγωγή του σάλιου το οποίο έχει αντισηπτικές ιδιότητες και βοηθά στην καταπολέμηση των οξέων. Την ίδια ιδιότητα έχουν και οι τσίχλες! Όταν μασάμε τσίχλες, χωρίς ζάχαρη ασφαλώς, οι τροφές που πιθανόν να είναι κολλημένες στα δόντια, ξεκολλούν, ενώ ταυτόχρονα αυξάνεται και η έκκριση σάλιου.

8.Φθόριο, το απαραίτητο

Κάθε έξι μήνες και ξεκινώντας από την ηλικία των τριών με τεσσάρων χρόνων, πρέπει να γίνεται φθορίωση των δοντιών στον παιδοδοντίατρο. Σε μορφή ζελέ, το φθόριο εφαρμόζεται στην άνω και στην κάτω γνάθο με τη χρήση ειδικών δισκαρίων τα οποία παραμένουν στα δόντια για περίπου τρία με τέσσερα λεπτά. Το φθόριο μπορεί να τοποθετηθεί και με ειδικά βουρτσάκια σε μορφή βερνικιού. Μετά την φθορίωση το παιδί δεν πρέπει να φάει ή να πιεί κάτι για 30 λεπτά. Η φθορίωση προσφέρει εξαιρετική προστασία από την τερηδόνα.

9.Προληπτικά σφραγίσματα, ασπίδα προστασίας!

Επειδή όπως ήδη έχουμε αναφέρει, η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία, ένας τρόπος προστασίας των δοντιών των παιδιών είναι τα προληπτικά σφραγίσματα.

Τα οπίσθια δόντια είναι δυσκολότερο να καθαριστούν αποτελεσματικά με το βούρτσισμα. Γι'αυτό και από αυτά τα σημεία συνήθως ξεκινά η τερηδόνα. Στις σχισμές και τις οπές των μασητικών επιφανειών αυτών των δοντιών τοποθετούνται άχρωμα ή λευκά σφραγίσματα με στόχο την αποτελεσματική προστασία τους. Τα προληπτικά σφραγίσματα (καλύψεις) πρέπει να τοποθετούνται στην ηλικία των 6-7 χρόνων στους πρώτους γομφίους και 12-13 χρόνων στους δεύτερους γομφίους. Στατιστικές έχουν δείξει πως η μείωση της τερηδόνας μπορεί να φτάσει στο εντυπωσιακό ποσοστό του 75%.

10.Μαμά, μπαμπά....εσύ βούρτσισες τα δόντια σου;

Τα παιδιά μιμούνται τους μεγάλους. Με τη βοήθειά μας, με υπομονή και επιμονή και ακολουθώντας τις συμβουλές και τα μέτρα που αναφέρθηκαν πιο πάνω, τα παιδιά μας θα εντάξουν τα βήματα αυτά στην καθημερινότητά τους και η στοματική υγιεινή θα γίνει μια καθημερινή συνήθεια που θα ακολουθούν με προσοχή και επιμέλεια για όλη τους τη ζωή. Όμως, αν εμείς οι **γονείς** δε φροντίζουμε τα δόντια μας σωστά, μην το περιμένουμε από τα παιδιά μας! Το παράδειγμα που δίνουμε στο παιδί μας, είμαστε

εμείς! Και αυτό ισχύει στην καλλιέργεια της σχέσης μας με τα παιδιά μας σε όλα τα επίπεδα. Η στάση μας και ο τρόπος με τον οποίο την υποστηρίζουμε, αλλά και το πόσο συνεπείς είμαστε σε αυτό που προσπαθούμε και θέλουμε να του μεταδώσουμε, θα διαδραματίσουν καταλυτικό ρόλο στη μετάδοση της αξίας που θέλουμε να προσδώσουμε στη σημασία της σωστής στοματικής υγιεινής. Αν εμείς εφαρμόζουμε με συνέπεια όσα επίμονα ζητούμε από το παιδί μας, τότε το πιθανότερο είναι ότι θα τα υιοθετήσει ευκολότερα. Αν λοιπόν θέλουμε να μεγαλώσουμε παιδιά με γερά δόντια και όμορφο χαμόγελο, ας γίνουμε πρώτα εμείς το καλό παράδειγμα!