

Συμβουλές για καλή στοματική υγεία



Στις μέρες μας η οδοντιατρική έχει βελτιωθεί σε μεγάλο βαθμό χάρη στην εξέλιξη της τεχνολογίας και στις συνεχείς έρευνες και ανακαλύψεις στον τομέα των υλικών. Ακόμη μελέτες σε θέματα ψυχολογίας και αντιμετώπισης παιδιών έδωσαν στον οδοντίατρο και πιο συγκεκριμένα στον παιδοοδοντίατρο τα εφόδια ώστε να ασκεί το επάγγελμα του στις μικρές ηλικίες με περισσότερη ευκολία. Ο πόνος στην οδοντιατρική καρέκλα πρέπει να θεωρείται παρελθόν γιατί και οι πιο δύσκολες οδοντιατρικές πράξεις γίνονται ανώδυνα. Έχοντας κατά νου ότι η καλύτερη θεραπεία είναι η πρόληψη, οι γονείς πρέπει να ενημερωθούν σωστά για τις καταστάσεις εκείνες που πρέπει να προλάβουν ώστε να μεγαλώσουν τα παιδιά τους χωρίς οδοντιατρικά προβλήματα. Οι πιο κάτω πληροφορίες θα σας φανούν χρήσιμες. Δεν είναι τίποτε άλλο από απλές συμβουλές για να έχουν τα παιδιά σας καλή στοματική υγεία και ένα όμορφο χαμόγελο για μια ζωή!

Η πρώτη επίσκεψη του παιδιού στον οδοντίατρο

Η πρώτη επίσκεψη του παιδιού στον οδοντίατρο πρέπει να γίνεται πριν την ηλικία του ενός έτους ή μόλις το παιδί αποκτήσει το πρώτο νεογιλό δόντι. Θα περιλαμβάνει συμβουλές στοματικής υγιεινής και εξοικείωση του παιδιού με τον οδοντίατρο. Η έγκαιρη επίσκεψη του παιδιού σας πριν δημιουργηθούν οδοντιατρικά προβλήματα τα οποία θα χρειάζονται θεραπεία θα οδηγήσει στην καλή εμπειρία του παιδιού και σε μια σχέση εμπιστοσύνης με τον οδοντίατρο. Έχετε υπόψη σας ότι, η οδοντική **τερηδόνα** (σάπιο δόντι) μπορεί να εμφανιστεί από την ηλικία των 12-13 μηνών και να καταστρέψει τα **δόντια** ολοσχερώς. Πως μπορεί ένα παιδί λοιπόν να έχει καλή εμπειρία όταν επισκεφθεί τον οδοντίατρο με σάπια δόντια τα οποία θα πονούν και θα έχουν απόστημα και τα οποία μπορεί να χρειάζονται μέχρι και εξαγωγή;

Διατροφή από Μπιμπερό

Μην αφήνετε το παιδί σας να κοιμάται θηλάζοντας **μπιμπερό** το οποίο περιέχει γάλα, τσάι ή χυμό. Η πολύωρη επαφή των σακχάρων τα οποία περιέχονται μέσα στο γάλα, το τσάι ή τον χυμό με τα δόντια, οδηγεί στην αυξημένη παραγωγή οξέων τα οποία προκαλούν μια από τις σοβαρότερες μορφές τερηδόνας που μπορεί να καταστρέψει τα δόντια μέσα σε διάστημα λίγων μηνών στη βρεφική κιόλας ηλικία. Το μπιμπερό πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για λίγα λεπτά από το παιδί, για πει το γάλα ή το τσάι του, και όχι σαν ηρεμιστικό ή στη θέση της **πιπίλα**.

Βούρτσισμα

Αρχίστε να βουρτσίζετε τα δόντια του παιδιού σας από ενός έτους. Χρησιμοποιείστε παιδική οδοντόβουρτσα με **νερό** μέχρι 2 ετών. Από 2 ετών και μετά και σύμφωνα με τις οδηγίες του οδοντίατρου σας μπορείτε να χρησιμοποιείτε και ελάχιστη παιδική φθοριούχο οδοντόπαστα (μεγέθους μπιζελιού). Βουρτσίζετε πρωί μετά το πρόγευμα και βράδυ πριν τον **ύπνο**. Μέχρι την ηλικία των 8 ετών πρέπει οι γονείς να βουρτσίζουν τα δόντια των παιδιών τους.

Διατροφή

Μάθετε το παιδί σας να τρέφεται σωστά. Περιορίστε τη συχνότητα που τρώει στις 6 φορές την ημέρα. Δηλ. τρία (3) κύρια γεύματα και τρία (3) ενδιάμεσα. Κρατείστε έξω από το διαιτολόγιο του τις ζαχαρούχες τσίχλες, τα γλειφιτζούρια, τα φρουτάκια και τα πολλά τσιπς. Οι πιο πάνω τροφές περιέχουν αυξημένη ποσότητα ζάχαρης ή αμύλου και είναι κολλώδεις τροφές που δύσκολα απομακρύνονται με την οδοντόβουρτσα και κατά συνέπεια είναι τερηδογόνες. Γενικά μειώστε τα ζαχαρούχα ενδιάμεσα εάν είναι δυνατόν στη μία φορά την ημέρα, ενώ προτιμήστε ένα σάντουιτς, φρούτο ή γάλα για ενδιάμεσο. Οι διατροφολόγοι συνιστούν τα παιδιά να καταναλώνουν γλυκά αν είναι δυνατόν μία φορά την εβδομάδα.

Οδοντικό νήμα

Όταν το παιδί σας γίνει τεσσάρων ετών αρχίστε να χρησιμοποιείτε το οδοντικό νήμα. Τα παιδιά συνήθως χρειάζονται βοήθεια μέχρι την ηλικία των 8 ετών. Το νήμα καθαρίζει τα δόντια στα ενδιάμεσα των δοντιών και προστατεύει από τις ενδιάμεσες τερηδόνες. Χρησιμοποιείστε το κάθε βράδυ πριν το βούρτσισμα.

Θηλασμός πιπίλας ή δακτύλου

Μην αφήνετε το παιδί σας να θηλάζει την πιπίλα ή το δάκτυλο του πέραν της ηλικίας των 2 ετών. Θηλασμός πιπίλας πέραν αυτής της ηλικίας μπορεί να προκαλέσει ορθοδοντικά προβλήματα, όπως ανοικτή δήξη και σταυροειδή σύγκλιση. Εάν το παιδί σας συνεχίζει την συνήθεια αυτή πέραν του κανονικού, τότε ο ορθοδοντικός σας μπορεί να σας βοηθήσει τοποθετώντας ειδικό ορθοδοντικό μηχανισμό.

Στραβά δόντια

Η ηλικία των 7 ετών θεωρείται ως η ιδανική ηλικία για την πρώτη εξέταση του παιδιού σας από τον ορθοδοντικό.

Αυτό συστήνει η Αμερικάνικη Οδοντιατρική Ομοσπονδία και η Αμερικάνικη Εταιρεία Ορθοδοντικών. Σε μικρές ηλικίες και κυρίως στη **εφηβεία** έχουμε τη μεγαλύτερη αύξηση του προσώπου. Η ορθοδοντική θεραπεία επηρεάζει θετικά το προφίλ σ' ένα παιδί που αναπτύσσεται με σκελετικές ανωμαλίες. Αν αφήσουμε να ολοκληρωθεί η αύξηση των οστών του προσώπου χωρίς να παρέμβουμε ορθοδοντικά η διόρθωση των σκελετικών ανωμαλιών συνήθως θα χρειαστεί χειρουργική επέμβαση. Για το λόγο αυτό η θεραπεία από μικρή ηλικία μπορεί να γλιτώσει ταλαιπωρία, χρόνο και χρήμα. Η ορθοδοντική θεραπεία μπορεί να μειώσει την αρνητική συναισθηματική φόρτιση που έχει να κάνει με την αισθητική του προσώπου, ιδιαίτερα όταν το παιδί βρίσκεται στην ηλικία της ήβης.

Τακτική επίσκεψη στον οδοντίατρο

Επισκέπτεστε τον οδοντίατρο σας κάθε έξι μήνες. Ο οδοντίατρος θα εξετάσει τα δόντια του παιδιού σας κλινικά αλλά και ακτινογραφικά. Πολλές φορές οι τερηδόνας βρίσκονται μεταξύ των δοντιών και δεν είναι ορατές με το μάτι. Μια καλή ακτινογραφία μπορεί να διαγνώσει αυτές τις τερηδόνας.

Φθορίωση δοντιών

Φθορίωση δοντιών γίνεται στο οδοντιατρείο κάθε έξη μήνες ξεκινώντας από 3-4 ετών μέχρι 18 ετών. Έχει αποτέλεσμα τη σημαντική μείωση της τερηδόνας. Ιδιαίτερα στους ασθενείς υψηλού κινδύνου για εμφάνιση τερηδόνας.

Προληπτικά σφραγίσματα

Τα προληπτικά σφραγίσματα είναι λευκά σφραγίσματα που τοποθετούνται σε υγιή δόντια χωρίς να αφαιρείται οδοντική ουσία με σκοπό την πρόληψη της τερηδόνας. (Δηλ. για να μη χαλάσει το δόντι). Είναι πολύ σημαντικά για την πρόληψη της τερηδόνας των οπών και σχισμών οπισθίων δοντιών. Έχει βρεθεί ότι μειώνουν την τερηδόνα.

Τα παιδικά δόντια είναι σημαντικά

Εάν δείτε χαλασμένα δόντια στο παιδί σας μη σκεφτείτε “δεν πειράζει θα τα αλλάξει”. Τα παιδικά δόντια είναι πολύ σημαντικά δόντια. Χρησιμεύουν στη μάσηση, στην **ομιλία**, την αισθητική αλλά κυρίως στην καθοδήγηση της ανατολής των μόνιμων δοντιών. Πρόωρη απώλεια νεογιλών δοντιών λόγω τερηδόνας έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια χώρου η οποία στη συνέχεια οδηγεί σε στράβωμα των μόνιμων δοντιών. Τα μπροστινά παιδικά δόντια αρχίζουν να αλλάζουν στην ηλικία

των 6-7 ετών, αλλά τα πίσω δόντια αλλάζονται μεταξύ 11-13 ετών. Γι' αυτό το λόγο, εάν μια τερηδόνα ξεκινήσει στην ηλικία των 4-5 ετών μέσα σε λίγους μήνες ή 1-2 χρόνια, η ίδια τερηδόνα μπορεί να προκαλέσει σοβαρό πόνο ή απόστημα στο δόντι. Έρευνες έχουν δείξει ότι σοβαρές τερηδόνες στα δόντια παιδιών προκαλούν δυσφαγία στο παιδί και κατά συνέπεια μείωση της πρόσληψης τροφής, απώλεια βάρους, εκνευρισμό μέχρι και αϋπνίες. Γι' αυτό λοιπόν η θεραπεία της τερηδόνας στα παιδικά δόντια είναι απολύτως απαραίτητη για το "ευ ζειν" του παιδιού σας.

**Υπάρχει τίποτα καλύτερο από ένα υγιές και όμορφο παιδικό χαμόγελο;
Τηρώντας τις πιο πάνω συμβουλές θα το έχετε για πάντα !!!**