

## Τα 7 «αμαρτήματα» που βλάπτουν τα δόντια σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Διαβάστε παρακάτω τα 7 αμαρτήματα που διαπράττουμε ενάντια στα δόντια μας και αλλάξτε πλεύση όσο είναι ακόμα νωρίς. Είναι κρίμα να μην έχετε το χαμόγελο που αρμόζει στην προσωπικότητά σας.

Θυμηθείτε όλες τις φορές που σας άρεσε ένα αγόρι ή ένα κορίτσι, στην άλλη άκρη της μπάρας και αποφασίσατε, μετά από πολλή σκέψη και ακόμα περισσότερο αλκοόλ να τον/την προσεγγίσετε και μόλις σας σκάει το πρώτο χαμόγελο, καταλήγετε να ψάχνετε την έξοδο κινδύνου.

Από εκείνη τη στιγμή κι έπειτα, μάλλον θα αντιληφθήκατε την πραγματική σημασία ενός ωραίου χαμόγελου, που μέχρι πρότινος θεωρούσατε δεδομένη και από εκείνη τη στιγμή κι έπειτα θα αρχίσατε να προσέχετε με περισσότερη συνέπεια την υγεία των δοντιών σας.

Αν δεν σας έχει συμβεί όμως το προαναφερθέν περιστατικό, ίσως και να μην έχετε αντιληφθεί τη σημασία που έχει η σωστή φροντίδα των δοντιών. Διαβάστε παρακάτω τα 7 αμαρτήματα που διαπράττουμε ενάντια στα δόντια μας και αλλάξτε πλεύση όσο είναι ακόμα νωρίς. Είναι κρίμα να μην έχετε το χαμόγελο που αρμόζει στην προσωπικότητά σας.

Τα βουρτσίζετε με πάθος

Εάν βουρτσίζετε τα δόντια σας με δύναμη, νομίζοντας, ότι έτσι τα καθαρίζετε

καλύτερα κάνετε λάθος. Το δυνατό βούρτσισμα προκαλεί φθορά στο σμάλτο των δοντιών, κάνοντας τα έτσι πιο ευαίσθητα, ενώ τραυματίζετε έτσι και τα ούλα σας. Χρησιμοποιείτε μαλακή ή μέτρια οδοντόβουρτσα και βουρτσίζετε πάντα με κυκλικές κινήσεις.

Καταναλώνετε πολλές όξινες τροφές

Οι όξινες τροφές έχουν την ικανότητα να προκαλούν ζημιά και αυτές στο σμάλτο των δοντιών, στερώντας τα από την προστασία που τους παρέχει ο σμάλτος. Το πρόβλημα όμως με τη συγκεκριμένη ουσία είναι ότι δεν αναπληρώνεται, με αποτέλεσμα να μένουν εκτεθειμένα τα νεύρα που ήταν κάτω από το σμάλτο και καταλήγετε να νιώθετε πόνο, όταν τρώτε κάτι ζεστό ή κρύο. Οι συνήθειες όξινοι ύποπτοι είναι τα αναψυκτικά, ο χυμός από πορτοκάλι και λεμόνι, το κρασί και κάποιες καραμέλες.

Ένας τρόπος για να συνεχίσετε να τρώτε τις αγαπημένες σας καραμέλες με γεύση λεμόνι είναι να ουδετεροποιείτε το pH του στόματος κάθε φορά, πίνοντας νερό, όσο τις καταναλώνετε ή να χρησιμοποιείτε καλαμάκι όταν πίνετε φυσικό χυμό πορτοκάλι.

Υπερβάλλετε με τη λεύκανση

Όσο μεγαλώνουμε τα δόντια χάνουν την λαμπερότητά τους αλλά η επιθυμία μας να τα διατηρήσουμε λευκότερα λευκά, μας οδηγεί σε τεχνικές που τελικά τα βλάπτουν. Το χημικό που χρησιμοποιείται για τη λεύκανση είναι ελαφρώς όξινο, προκαλώντας έτσι σταδιακή αποδυνάμωση του σμάλτου, δημιουργώντας πόρους που τελικά αφήνουν εκτεθειμένα τα δόντια. Σε κάθε περίπτωση, να θυμάστε πως το φυσικό λευκό των δοντιών δεν είναι το αφύσικο άσπρο, αλλά το σπασμένο λευκό.

Συνδυάζετε καυτό με παγωμένο

Όταν τρώτε ένα ζεστό κομμάτι πίτσα, προκαλείτε διαστολή του σμάλτου. Όταν αυτό το κομμάτι πίτσα, ακολουθείται από μια παγωμένη γουλιά αναψυκτικού, προκαλείτε συστολή του σμάλτου. Αυτή εναλλαγή διαστολής και συστολής, ζεστού και κρύου, έχει σαν αποτέλεσμα τη δημιουργία μιας πολύ λεπτής γραμμής στην επιφάνεια των δοντιών, που καταλήγει σε λεκέδες και ραγίσματα. Για να προστατέψετε τα δόντια σας από μακροχρόνιες συνέπειες, τρώτε την πίτσα με το μαχαιροπέρουνο και πίνετε το αναψυκτικό με καλαμάκι.

Δεν είναι καλή η οδοντόπαστα που χρησιμοποιείτε

Αποφεύγετε τις δυνατές οδοντόκρεμες που πιθανώς προκαλέσουν αμυχές στο σμάλτο των δοντιών. Προτιμάτε τις φθοριούχες, καθώς το συγκεκριμένο μέταλλο παρέχει extra προστασία στα δόντια, ακόμα και αν δεν καταφέρνει να αναπληρώνει την ενδεχόμενη απουσία του σμάλτου.

Τα χρησιμοποιείτε και για άλλα πράγματα, εκτός από μάσημα

Μπορεί εσείς να μην το συνηθίζετε, αλλά δεν είναι λίγοι εκείνοι που αντιλαμβάνονται τα δόντια τους σαν ένα ακόμα εργαλείο και είτε σπάνε παγάκια με αυτά, είτε σκίζουν πλαστικά σακουλάκια, είτε ανοίγουν μπουκάλια μπύρας. Τα δόντια υπάρχουν για να μασάμε την τροφή και να χαρίζουμε στους άλλους διάπλατα χαμόγελα. Μπορεί να μην είναι εμφανείς οι ζημιές που τους προκαλείτε, αλλά θα φανούν σε βάθος χρόνου όταν εμφανιστούν τα πρώτα ραγίσματα και χρειαστείτε τα πρώτα σφραγίσματα.

Δεν είστε συνεπείς όσον αφορά στην καθαριότητα

Μην υποτιμάτε τις συνέπειες που έπονται όταν δεν καθαρίζετε καθημερινά τα δόντια σας και δεν φροντίζετε για τη στοματική σας υγιεινή. Αν δεν έχετε πρόσβαση σε οδοντόβουρτσα, φροντίστε να έχετε πάντα μαζί σας οδοντικό νήμα και να κάνετε ένα πρώτο καθάρισμα με αυτό. Να θυμάστε πως η πρόληψη της στοματικής υγιεινής είναι πολύ φθηνότερη και σαφώς πιο ανώδυνη από τη θεραπεία της.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)