

Τα «ναι» και τα «όχι» για να έχετε πάντα λαμπερό χαμόγελο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η καλή υγεία των δοντιών σημαίνει πολύ περισσότερα από ένα εκτυφλωτικό χαμόγελο.

Τα χαλασμένα δόντια, εκτός από σημαντικά προβλήματα υγείας, προκαλούν και μεγάλη ψυχολογική επιβάρυνση, καθώς η επίσκεψη στον οδοντίατρο είναι για τους περισσότερους μια ιδιαίτερα επίπονη διαδικασία.

Το πρόβλημα είναι μεγαλύτερο ειδικά στη χώρα μας, όπου τα στοιχεία δείχνουν ότι οι Έλληνες υστερούν στο θέμα της στοματικής υγιεινής. Τα Ελληνόπουλα κυρίως έχουν υψηλότερα ποσοστά τερηδόνας σε σχέση με τα παιδιά από άλλες χώρες.

Στο ερώτημα ποιος είναι ο απλούστερος τρόπος για καλύτερη στοματική υγιεινή η απάντηση που δίνουν οι γιατροί είναι ότι το σωστό βούρτσισμα μειώνει τις επισκέψεις στην καρέκλα του οδοντίατρου και κατά συνέπεια τον πόνο και την ταλαιπωρία.

Δυστυχώς οι περισσότεροι δεν γνωρίζουν τον σωστό τρόπο για να βουρτσίσουν τα δόντια τους και περιορίζονται σε μηχανικές κινήσεις με τις οποίες δεν προσφέρουν σωστό καθαρισμό. Με αφορμή τη σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας, παρουσιάζονται στο ένθετο «Υγεία» χρήσιμες συμβουλές για τον σωστό τρόπο

βουρτσίσματος των δοντιών αλλά και όσα θα πρέπει να αποφεύγονται.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ

Το βούρτσισμα των δοντιών είναι απαραίτητο δύο φορές την ημέρα: πρωί και βράδυ. Η διάρκεια του σωστού βουρτσίσματος είναι ανάμεσα στα δύο και τα τρία λεπτά. Αυτός είναι ο χρόνος που απαιτείται για να απορροφηθούν από τα δόντια τα συστατικά της οδοντόκρεμας. Πιο σημαντικό είναι το βραδινό βούρτσισμα, γιατί με αυτό φεύγουν οι τροφές που έχουν συσσωρευτεί κατά τη διάρκεια της ημέρας. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια του ύπνου μειώνεται η ροή του σάλιου με αποτέλεσμα να δημιουργείται ευνοϊκό περιβάλλον για την ανάπτυξη μικροβίων.

Σημαντική είναι η αλλαγή οδοντόβουρτσας κάθε τρεις ή τέσσερις μήνες. Οι τρίχες της οδοντόβουρτσας που αποκλίνουν από την κεφαλή της μετά από ένα χρονικό διάστημα μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμούς στα ούλα.

Για τις περιοχές ανάμεσα στα δόντια μπορεί να χρησιμοποιηθεί οδοντικό νήμα ή μεσοδόντιο βουρτσάκι αφού τις περισσότερες φορές η οδοντόβουρτσα δεν μπορεί να τις καθαρίσει. Οι ειδικοί τονίζουν ότι το μεσοδόντιο βουρτσάκι πρέπει να χρησιμοποιείται προσεκτικά για να μην τραυματίζει τα ούλα και συμπληρώνουν ότι το μειονέκτημά τους είναι η αδυναμία να καθαρίσουν την οδοντική πλάκα στα σημεία επαφής των δοντιών.

Συνιστάται επίσης η χρήση στοματικού διαλύματος το οποίο βοηθά σημαντικά τα ούλα.

ΤΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ

Δεν πρέπει να ρίχνετε νερό στην οδοντόβουρτσα και την οδοντόκρεμα. Είναι ένα λάθος που οι περισσότεροι κάνουν κάθε φορά που πλένουν τα δόντια τους. Σκοπός του βουρτσίσματος δεν είναι να δημιουργηθεί αφρός στο στόμα αλλά να κολλήσει η οδοντόκρεμα στα δόντια για να απορροφηθούν ευκολότερα τα συστατικά της. Επιπλέον, η οδοντόκρεμα δρα ως λιπαντικό για να μη γδέρνονται τα δόντια από τις τρίχες της οδοντόβουρτσας.

Είναι λάθος να βουρτσίζονται τα δόντια κάθετα με τις εξωτερικές και εσωτερικές επιφάνειές τους. Η σωστή φορά του βουρτσίσματος πρέπει να είναι από τα ούλα προς τα δόντια. Μόνο οι πλευρές των δοντιών με τις οποίες μασάμε μπορούν να καθαριστούν με κάθετες κινήσεις.

Η οδοντόβουρτσα δεν πρέπει να πιέζεται πολύ πάνω στα ούλα και τα δόντια αλλά ούτε απλά να τα ακουμπάει. Στην πρώτη περίπτωση υπάρχει κίνδυνος

τραυματισμών και φθορών ενώ στη δεύτερη δεν γίνεται καθαρισμός.

Η διαδικασία του βουρτσίσματος δεν θα πρέπει να σταματήσει αν κάποιο σημείο των ούλων ματώσει. Αντίθετα, όποιος παρατηρήσει κάτι τέτοιο θα πρέπει να επιμένει στο βούρτσισμα στο συγκεκριμένο σημείο καθώς το αίμα στα ούλα υποδηλώνει ουλίτιδα. Στη συνέχεια θα πρέπει να επισκεφθεί άμεσα τον οδοντίατρο για να αντιμετωπιστεί ριζικά η πάθηση καθώς τα υγιή ούλα δεν ματώνουν.

Τέλος, είναι λάθος το δυνατό ξέπλυμα των δοντιών μετά το βούρτσισμα. Η οδοντόκρεμα φεύγει με μεγάλη ευκολία με αποτέλεσμα τα δόντια να μην μπορούν να απορροφήσουν το φθόριο. Μεγαλύτερη προσοχή πρέπει να δώσουν όσοι πλένουν τα δόντια τους για λιγότερο από δύο λεπτά.

Πηγή: ethnos.gr