



**ΕΙΝΟ;**

**ΕΙΝΑΙ**

## **Θέμα Υγείας**

Πόσο σημαντικό είναι να μην αμελούμε ποτέ το πλύσιμο των δοντιών μας πριν πέσουμε για ύπνο το βράδυ; Η απάντηση είναι μόνο μία: πολύ! Οι οδοντογιατροί συνιστούν να βουρτσίζουμε τα δόντια μας τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα, ιδανικά λίγη ώρα μετά το φαγητό. Το βούρτσισμα των δοντιών δεν είναι απαραίτητο μόνο για τη βελτίωση της αναπνοής λίγο πριν από ένα σημαντικό ραντεβού, αλλά κυρίως για την καλή στοματική μας υγεία.

Αν παραλείψει κανείς ένα βούρτσισμα... ενθαρρύνει την ανάπτυξη βακτηρίων με τη μορφή πλάκας, που οδηγούν στην εμφάνιση τερηδόνας, κοιλοτήτων στα δόντια και ουλίτιδας.

«Αν δεν πλύνει κανείς τα δόντια του αρχίζουν αμέσως να συσσωρεύονται βακτήρια, τα οποία επιτίθενται στο σμάλτο των δοντιών. Όσο περισσότερο παραμένει η πλάκα σε ένα σημείο, τόσο πιο πιθανό είναι να γίνει σαν πέτρα -αυτό το σκληρό υλικό που αισθάνεστε πολλές φορές να υπάρχει ανάμεσα στα δόντια σας- που προκαλεί φλεγμονές και αιμορραγία στα ούλα. Αν δε μεριμνήσετε για την υγεία των δοντιών σας, ρισκάρετε να τα χάσετε μια για πάντα» εξηγεί η

οδοντίατρος Deepinder Sahota στη Huffington Post.

Φυσικά, δεν αρκεί απλά να «περάσετε» την οδοντόβουρτσα επάνω από την οδοντοστοιχία σας, αλλά να αφιερώσετε τον απαραίτητο χρόνο και τεχνική για να βουρτσίσετε τα δόντια σας σωστά. Διαφορετικά είναι σαν να μην το έχετε κάνει.

Μην ξεχνάτε ότι οι τσίχλες, οι καραμέλες και τα στοματικά διαλύματα δεν αντικαθιστούν την οδοντόβουρτσα. «Μπορεί να σας προσφέρουν ένα αίσθημα φρεσκάδας, όμως το τακτικό και σωστό βούρτσισμα και η χρήση οδοντικού νήματος είναι ο μοναδικός τρόπος για να διατηρήσετε καλή την υγεία των δοντιών σας» κατέληξε η ίδια.

**Πηγές:** newsbeast.gr- [offsite.com.cy](http://offsite.com.cy)