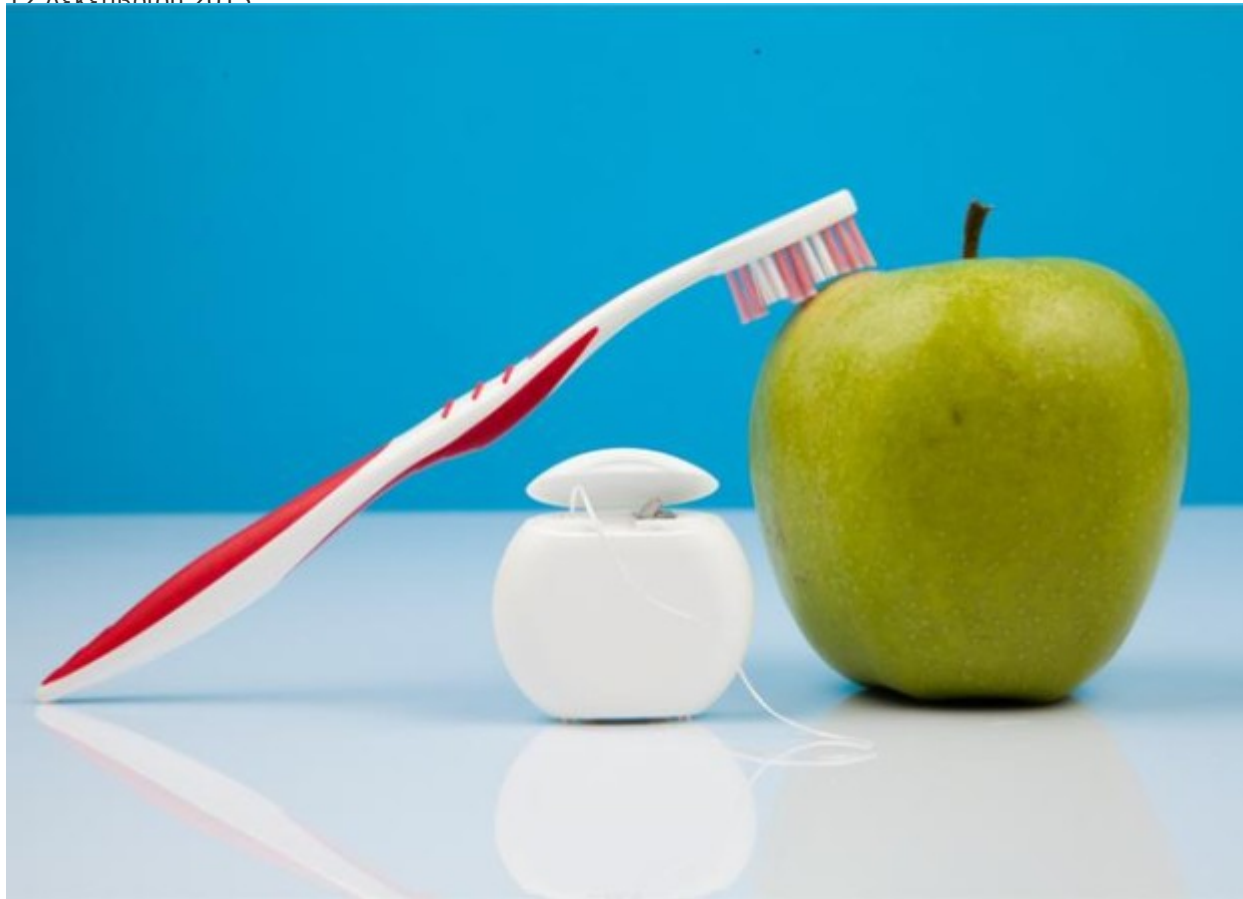




Πώς

πρέπει να πλένουμε τα δόντια μας; Κάθετα ή οριζόντια; Η σωστή απάντηση θα σας εκπλήξει!

Δεν πέφτετε ποτέ για ύπνο χωρίς να βουρτσίσετε τα δόντια σας. Και όμως, είναι πολύ πιθανό να διαπράττετε ένα (ή και περισσότερα) από τα παρακάτω λάθη. Καιρός να τα διορθώσετε!

#1: Βουρτσίζετε τα δόντια σας οριζόντια

Όχι, η εικόνα του ερωτευμένου ζευγαριού στην τηλεόραση που βουρτσίζει τα δόντια του κρατώντας οριζόντια την οδοντόβουρτσα δεν ανταποκρίνεται σε αυτό που κανονικά θα έπρεπε να συμβαίνει. Ίσως να σας φανεί περίεργο σαν εικόνα και σαν αίσθηση, αν το δοκιμάζετε για πρώτη φορά, αλλά ο σωστός τρόπος βουρτσίσματος προϋποθέτει ότι κρατάτε την οδοντόβουρτσα κάθετα μπροστά στο στόμα σας και καθαρίζετε ένα-ένα δόντι με κυκλικές κινήσεις. Με την ίδια λογική (με ελαφρώς πιο διαγώνιες κινήσεις) πρέπει να καθαρίζονται και τα πίσω δόντια, στα οποία μάλιστα πρέπει να δίνετε ιδιαίτερη προσοχή, γιατί συνήθως εκεί κρύβεται μεγάλο ποσοστό οδοντικής πλάκας.

#2: Χρησιμοποιείτε λάθος οδοντόβουρτσα

Νομίζετε ότι όσο πιο σκληρές τρίχες έχει η οδοντόβουρτσα τόσο πιο αποτελεσματικά καθαρίζει τα δόντια; Λάθος, τονίζουν οι ειδικοί. Προτιμήστε μαλακές ή μεσαίας σκληρότητας οδοντόβουρτσες, οι οποίες δεν τραυματίζουν τα ούλα και τα δόντια. Οι οδοντόβουρτσες με σκληρές τρίχες απευθύνονται σε ανθρώπους που έχουν βάλει γέφυρες ή θήκες πορσελάνης.

#3: Πλένετε τα δόντια σας λάθος ώρα

Αγουροξυπνημένοι κατευθύνεστε προς το μπάνιο και με κλειστά ακόμα τα μάτια πιάνετε την οδοντόβουρτσα. Το πρωινό πλύσιμο των δοντιών είναι ρουτίνα. Στην πραγματικότητα, όμως, δεν πρέπει να βουρτσίζετε τα δόντια σας για να φρεσκάρετε την αναπνοή σας, αλλά για να απομακρύνετε τα υπολείμματα των τροφών. Γι' αυτό, λοιπόν, η κατάλληλη ώρα είναι μετά το πρωινό γεύμα και όχι μόλις ξυπνήσετε. Το ιδανικό, βέβαια, θα ήταν να βουρτσίζετε τα δόντια σας ακόμη και όταν δεν έχετε καταναλώσει κάποια τροφή, αφού η οδοντική μικροβιακή πλάκα δημιουργείται και από μικρόβια της φυσιολογικής χλωρίδας του στόματος. Επειδή, όμως, είναι δύσκολο για τους περισσότερους, οι ειδικοί συστήνουν το βούρτσισμα των δοντιών τουλάχιστον 2 φορές ημερησίως, μία το πρωί μετά το πρωινό και μία το βράδυ πριν τον ύπνο.

#4: Δεν αλλάζετε (αρκετά συχνά) την οδοντόβουρτσα

Μια μέση οδοντόβουρτσα περιέχει περισσότερα από 10 εκατομμύρια βακτήρια, σύμφωνα με βρετανική έρευνα. Γι' αυτό, καλό είναι να αντικαθιστάτε τη δική σας κάθε 3-4 μήνες, συμβουλεύει η Αμερικανική Οδοντιατρική Ομοσπονδία (ADA). Οι κατεστραμμένες τρίχες της οδοντόβουρτσας δεν μπορούν να απομακρύνουν αποτελεσματικά την πλάκα ή τα βακτήρια.

#5: Χρησιμοποιείτε μόνο οδοντόβουρτσα

Η οδοντόβουρτσα καθαρίζει ικανοποιητικά τις επιφάνειες των δοντιών, όχι όμως και τα διαστήματα μεταξύ των δοντιών, από όπου ξεκινούν στην πραγματικότητα τα νοσήματα των ούλων και όπου δημιουργείται πιο εύκολα τερηδόνα. Γι' αυτό, τόσο το νήμα όσο και τα μεσοδόντια βουρτσάκια είναι απαραίτητο να χρησιμοποιούνται καθημερινά από όλους. Οι οδοντίατροι συστήνουν τη χρήση τους ιδανικά το βράδυ, πριν ή μετά το βούρτσισμα των δοντιών. Το νήμα συνιστάται σε δόντια με πολύ στενά μεσοδόντια διαστήματα και είναι απαραίτητο σε στραβά δόντια. Προτιμάτε το κηρωμένο αν τα διαστήματα είναι μικρά και το superfloss (μοιάζει με σφουγγαράκι) όταν τα διαστήματα είναι μεγαλύτερα. Τα μεσοδόντια βουρτσάκια είναι ιδανικά για όσους έχουν αρκετά μεγάλα μεσοδόντια διαστήματα, αλλά και σε περιπτώσεις που τα δόντια έχουν αποκατασταθεί με πορσελάνες, έχουν γέφυρες, εμφυτεύματα, απογυμνωμένες ρίζες. Επίσης, χρησιμοποιούνται από άτομα που φοράνε σιδεράκια ή έχουν κάποιο περιοδοντικό

νόσημα (π.χ. περιοδοντίτιδα). Μην ξεχνάτε να ξεπλένετε το βουρτσάκι με νερό από δόντι σε δόντι, αλλιώς γίνεται διασπορά των μικροβίων. Στην αγορά υπάρχουν πολλά μεγέθη. Επιλέξτε αυτό που σφηνώνει ελαφρώς στα δόντια, χωρίς να σας τραυματίζει.

#6: Καθαρίζετε μόνο τα δόντια σας

Ε, λοιπόν, αν νομίζετε ότι βουρτσίζοντας τα δόντια σας ξεμπερδέψατε, κάνετε λάθος. Επικίνδυνα βακτήρια που δημιουργούνται από τα υπολείμματα των τροφών συσσωρεύονται και στη γλώσσα, προκαλώντας δυσάρεστη αναπνοή. Στην αγορά υπάρχουν ειδικά προϊόντα για τον καθαρισμό της γλώσσας, μπορείτε, όμως, να τη βουρτσίζετε και με την οδοντόβουρτσά σας. |

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΝ κ. ΘΕΟΛΟΓΟ Α. ΣΙΟΥΤΗ, χειρουργό οδοντίατρο-εμφυτευματολόγο.

Μυρτώ Αντωνοπούλου

Πηγή: vita.gr