

Χαμόγελο: Καθρέπτης υγείας





Της Αντιγόνης Τσιπλακίδη
(i-Dentity DENTAL CLINIC)

Δέκα συμβουλές για ένα υγιές χαμόγελο

Όλοι μας μπορούμε να έχουμε ένα αστραφτερό και υγιές χαμόγελο αρκεί να ακολουθήσουμε δέκα «χρυσούς» κανόνες στοματικής υγιεινής. Η καθημερινή φροντίδα των δοντιών μας θα μας προσφέρει υγεία και λιγότερες επισκέψεις στον οδοντίατρο.

1) Βουρτσίζουμε τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα
Κάθε πρωί και πριν πάμε για ύπνο. Η λειτουργία των σιελογόνων αδένων έχει μειωμένη παραγωγή σιέλου όταν κοιμόμαστε αφήνοντας το πεδίο ελεύθερο για τα βακτηρίδια να δράσουν.

2) Χρησιμοποιούμε σωστή τεχνική
Ο οδοντίατρος σας θα σας υποδείξει το σωστό τρόπο βουρτσίσματος. Η λάθος τεχνική δεν είναι μόνο αναποτελεσματική, αλλά μπορεί να προκαλέσει και βλάβη στα δόντια. Μην ξεχνάμε να βουρτσίζουμε και τη γλώσσα. Το στοματικό διάλυμα που χρησιμοποιούμε δεν πρέπει να πε-

ριέχει αλκοόλη.

3) Αλλάζουμε οδοντόβουρτσα κάθε 2-3 μήνες
Η οδοντόβουρτσα είναι πηγή βακτηριδίων εάν δε στεγνώνει καλά μετά από κάθε βούρτσισμα και εάν δεν αντικαθίσταται τακτικά. Επίσης δεν είναι αποδοτική όταν οι ίνες της έχουν λυγίσει. Είναι καλό να χρησιμοποιούμε μαλακιές ή μέτριες οδοντόβουρτσες.

4) Χρησιμοποιούμε οδοντικό νήμα τακτικά

Είναι ο μόνος τρόπος για να καθαρίσουν τα μεσοδόντια διαστήματα, στα οποία δεν εισχωρεί τίποτε άλλο (π.χ. μεσοδόντια βουρτσάκια). Η ουλίτιδα και η περιοδοντίτιδα συνήθως αρχίζουν από το μεσοδόντιο διάστημα. Ο οδοντίατρός σας θα σας υποδείξει τη σωστή τεχνική.

5) Το «παράθυρο» των 30 λεπτών

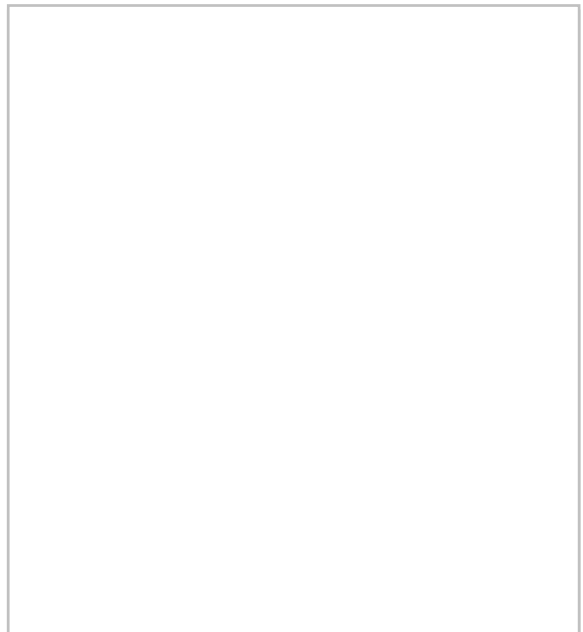
Όταν τρώμε, «τρώνε» και τα βακτηρίδια που βρίσκονται στο στόμα μας με αποτέλεσμα το pH να γίνεται όξινο. Τότε αποδυναμώνεται το σμάλτο μας και γίνεται η βλάβη. Το σάλιο μπορεί να επαναφέρει το pH σε φυσιολογικά επίπεδα, όμως χρειάζεται 30 λεπτά περίπου. Για καλύτερη πρόληψη πρέπει να πλένουμε τα δόντια μας μετά από κάθε γεύμα ή να μασάμε μια τσίχλα χωρίς ζάχαρη.

6) Αποφεύγουμε ζάχαρη, κολλώδεις τροφές,

Αντιγόνη Τσιπλακίδη
Χειρουργός Οδοντίατρος
Πτυχιούχος Πανεπ. Βερολίνου
(FU Berlin - Germany)

Λεωφ. Μαραθώνος 138
19005 Νέα Μάκρη
ΤΗΛ.: 22940 99480, ΚΙΝ.: 6974 007604

www.i-dentity.gr • info@i-dentity.gr





αναψυκτικά και τσιγάρο

Το άμυλο και τα σάκχαρα είναι η καλύτερη τροφή για τα βακτηρίδια να δημιουργήσουν οξέα. Οι τροφές που κολλάνε στα δόντια δεν «καθαρίζονται» εύκολα με το σάλιο. Τα αναψυκτικά περιέχουν οξέα και αρκετή ποσότητα ζάχαρης. Είναι καλύτερα να χρησιμοποιούμε καλαμάκι. Το τσιγάρο ελαττώνει την κυκλοφορία του αίματος στα ούλα και αφήνει έτσι τα βακτηρίδια να εισέλθουν ανεξέλεγκτα. Οι καπνιστές έχουν τέσσερις φορές μεγαλύτερες πιθανότητες να αποκτήσουν ουλίτιδα ή περιοδοντίτιδα.

7) Πίνουμε αρκετό νερό & προσέχουμε τη διατροφή μας

Όταν πίνουμε αρκετά υγρά το σάλιο μας «ξεπλένει» καλύτερα τις τροφές. Η βιταμίνη C προστατεύει τα ούλα και το ασβέστιο δυναμώνει τα δόντια. Προτιμάμε τροφές σκληρές (μήλο, σέλινο, καρότο) , ιδιαίτερα όταν δεν έχουμε ευκαιρία να πλύνουμε τα δόντια μας. Επίσης, προτιμάμε τυρί και γάλα, για να εξουδετερώσουμε την οξύτητα στο στόμα. Ο μαϊντανός, το φασκόμηλο και η μέντα έχουν αντισηπτικές ιδιότητες.

8) Προσέχουμε τα παιδιά

Τα νεογιλά δόντια είναι πιο ευαίσθητα στην τερη-

δόνα και είναι σημαντικό να μη χάνονται προώρα. Ορίζουν τη μετέπειτα πορεία της υγείας των μόνιμων δοντιών. Ενθαρρύνουμε τα παιδιά για καλή στοματική υγεία. Κάνουμε καθαρισμό και φθορίωση δύο φορές το χρόνο.

9) Κάνουμε επικάλυψη σε δόντια με έντονες σχισμές

Καλύπτουμε με λεπτή στρώση ρητίνης τις σχισμές ώστε να μην προχωρήσει ή αναπτυχθεί η τερηδόνα.

10) Επίσκεψη στον οδοντίατρο τουλάχιστον δύο φορές το χρόνο

Θα αφαιρέσει την πέτρα (τρυγία) και θα γυαλίσει τις επιφάνειες των δοντιών. Με τον τρόπο αυτό όχι μόνο γίνονται πιο καθαρά και λαμπερά τα δόντια μας, αλλά «αναζωογονούνται» τα σημεία των δοντιών που είχαν πέτρα. Η φθορίωση προσφέρει επιπλέον προστασία. Άτομα με ουλίτιδα ή περιοδοντίτιδα χρειάζονται ειδική θεραπεία, παρακολούθηση και πιο συχνές επισκέψεις. Το ίδιο ισχύει και για τα άτομα που παίρνουν φάρμακα, τα οποία ελαττώνουν τη λειτουργία των σιελογόνων αδένων ή που έχουν την προδιάθεση να δημιουργούν ευκολότερα πέτρα. ✕

