



ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Το πρώτο και σημαντικότερο είναι το σωστό βούρτσισμα. Αυτό πρέπει να γίνεται τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα, πρωί και βράδυ. Ιδανικό είναι να βουρτσίζετε μετά από κάθε γεύμα. Τελείως απαραίτητο θεωρείται το βούρτσισμα πριν κοιμηθείτε, μια και κατά τη διάρκεια του ύπνου μειώνεται σημαντικά η ποσότητα του σάλιου και η αντιμικροβιακή δράση του. Σημαντικό στο βούρτσισμα είναι να γίνεται με μια οδοντόβουρτσα, που δεν είναι φθαρμένη (δεν έχουν λυγίσει οι τρίχες) και με σωστή τεχνική. **Το βιαστικό βούρτσισμα των 30 δευτερολέπτων δεν καθαρίζει, απλά δίνει την αίσθηση φρεσκάδας.**

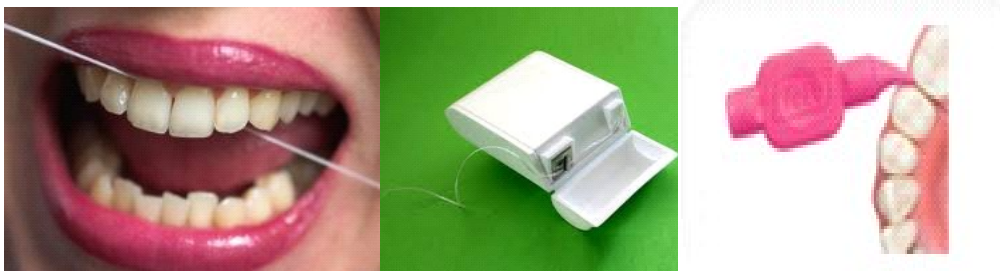
Κάντε το βούρτσισμα συνειδητά κι όχι σαν αγγαρεία. Προσπαθήστε να νοιώσετε τις κινήσεις του χεριού σας και τον τρόπο, που ακουμπά η βούρτσα στα δόντια και κινείται πάνω σ' αυτά. Πάντα για να πετύχουμε ένα σωστό βούρτσισμα ξεκινάμε από τα πίσω δόντια πάνω ή κάτω. Ακουμπάμε την οδοντόβουρτσα οριζόντια πάνω στα δόντια με τέτοιο τρόπο που περίπου ο μισός φύσανος της οδοντόβουρτσας να εφάπτεται στα δόντια και ο μισός στα ούλα, δίνοντας της κλίση προς τα ούλα. Αρχίστε μικρές παλινδρομικές κινήσεις σαν μικρές ταλαντώσεις, μεταξύ δοντιών και ούλων, προσπαθώντας να αισθάνεστε κάθε δόντι που καθαρίζετε. Σημαντικό είναι να νοιώθετε ότι οι τρίχες της οδοντόβουρτσας μπαίνουν ελαφρά μέσα στην ουλοδοντική σχισμή (τη σχισμή ανάμεσα στο ούλο και το δόντι). Κάντε γρήγορες, κοφτές κινήσεις επιμένοντας σε κάθε δόντι περίπου δέκα (10) φορές. Αφού βουρτσίσετε την εξωτερική επιφάνεια των δοντιών πάνω και κάτω, κάντε το ίδιο και στις εσωτερικές (γλωσσικές) επιφάνειες.

Προσοχή στην γλωσσική επιφάνεια των μπροστινών δοντιών πάνω και κάτω. Η οδοντόβουρτσα στα σημεία αυτά τοποθετείται κάθετα κι όχι οριζόντια και οι κινήσεις γίνονται πάνω-κάτω. Τελευταίες καθαρίζονται οι μασητικές επιφάνειες των δοντιών με κινήσεις μπρος-πίσω. Δώστε έμφαση σε σημεία δύσκολα, όπως στραβά, συνωστισμένα δόντια ή φρονιμίτες που μισο-προβάλλουν από τα ούλα. Ο χρόνος που θα χρειαστείτε για ένα σωστό βούρτσισμα είναι γύρω στα 3-4 λεπτά.



Το βούρτσισμα, όσο σωστά κι αν γίνεται, δεν μπορεί να καθαρίσει τα σημεία ανάμεσα στα

δόντια, εκεί που ακουμπάει το ένα με το άλλο. Είναι κρίσιμα σημεία, απ' όπου ξεκινούν πάρα πολλές τερηδόνες. Στο σημείο αυτό μπορεί να δράσει μονάχα το **οδοντικό νήμα**. Το νήμα καλό είναι να χρησιμοποιείται τουλάχιστον μια φορά την ημέρα μετά το βούρτσισμα. Τυλίγουμε κάθε φορά ένα κομμάτι νήματος γύρω από τους δείκτες των χεριών μας και το περνάμε μια φορά σε κάθε μεσοδόντιο διάστημα. Αν σας δυσκολεύει να το κρατήσετε με τα δάκτυλα, χρησιμοποιείτε τις εξαιρετικά βολικές λαβές νήματος που μπορείτε να προμηθευτείτε από τα φαρμακεία. Επίσης για να καθαρίζουμε τα ενδιάμεσα διαστήματα μεταξύ των δοντιών πολύ χρήσιμα είναι και τα **μεσοδόντια βουρτσάκια** που διατίθενται σε διάφορα μεγέθη από τα φαρμακεία. Είναι παρά πολύ χρήσιμα σε ασθενείς με προσθετικές εργασίες ή γενικευμένη περιοδοντίτιδα.



Κακοσμία στόματος και όλα όσα θα πρέπει να ξέρουμε :

Κακοσμία μπορεί να ορισθεί η δυσοσμία που προέρχεται από αεριούχες κοιλότητες του στόματος όπως φάρυγγας, μύτη, παραρρινικοί κόλποι. Χρειάζεται να γνωρίζουμε ότι :

1. Η ύπαρξη φλεγμονής των ούλων αποτελεί σημαντική αίτια της κακοσμίας
2. Η κακοσμία συνήθως προέρχεται από τοπικά στοματικά αίτια
3. Η έντονη κακοσμία μπορεί να είναι αντιληπτή από τον ασθενή
4. Η διατροφή συμβάλλει σημαντικά στην δημιουργία της κακοσμίας
5. Η κακοσμία δεν είναι κληρονομική
6. Η κακοσμία σπάνια είναι ένδειξη εξαιρετικά σοβαρής νόσου, συνήθως υπάρχουν και άλλα συμπτώματα
7. Για την αποτελεσματική θεραπεία της κακοσμίας χρειάζεται να επισκεφθείτε οδοντίατρο



Συμβουλές για την επιλογή της κατάλληλης οδοντόκρεμας :

1. Οδοντόκρεμες που περιέχουν φθόριο, ενδυναμώνουν την αδαμαντίνη των δοντιών, προστατεύουν από την τερηδόνα και βοηθούν στην αποφυγή της οδοντικής ευαισθησίας.
2. Οδοντόκρεμες που περιέχουν θειούχο νάτριο αποκρίνουν τα βακτήρια, αλλά δυστυχώς προάγουν την δημιουργία ελκώσεων, κακοσμίας και ουλικού ερεθισμού.
3. Οδοντόκρεμες που περιέχουν πυροφωσφορικό νάτριο, συνιστώνται για τον έλεγχο της πέτρας στα δόντια, αλλά δεν απομακρύνουν την ήδη υπάρχουσα και είναι πιθανό επίσης να προκαλέσουν οδοντική ευαισθησία.

4. Οδοντόκρεμες που περιέχουν λευκαντικές ουσίες, δεν αλλάζουν το χρώμα των δοντιών, απλά εμποδίζουν την εμφάνιση επιφανειακών χρωστικών ουσιών. Σε υπερβολική ποσότητα είναι πιθανό να προκληθούν βλάβες στα ούλα και αποτριβές δοντιών. Καλό είναι να χρησιμοποιούνται με μέτρο.