



Οι γονείς, υπεύθυνοι για

Οι περισσότεροι που προσφεύγουν κάποια στιγμή στον οδοντίατρό τους, επειδή τους ενοχλεί κάποιο δόντι, έκπληκτοι μαθαίνουν ότι έχουν και άλλα χαλασμένα δόντια. Το κακό δεν άρχισε πριν από λίγο, αλλά έχει τις ρίζες του στα παιδικά μας χρόνια. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι τα παιδιά μιμούνται ιδιαίτερα τις συνήθειες των μεγάλων. Το παιδί από πολύ μικρό πρέπει να συνηθίσει, με τη βοήθεια των γονέων του, να βουρτσίζει τα δόντια του, αλλά είναι εξίσου σημαντικό να βλέπει και τους γονείς του να φροντίζουν και αυτοί τα δόντια τους.

Γράφει ο **ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΤΣΙΛΙΓΩΝΕΑΣ***

Η πλειονότητα των ασθενών καταφεύγουν στον οδοντίατρό τους όταν τους πονάει κάποιο δόντι ή νιώθουν κάποια ενόχληση στα ούλα τους. Εκπληκτοι τότε ενημερώνονται για το μέγεθος της βλάβης που έχει συντελεστεί και πολλές φορές μαθαίνουν ότι έχουν και άλλα χαλασμένα δόντια στο στόμα τους, κάτι το οποίο αγνοούσαν και ούτε καν είχαν φανταστεί. Μάλιστα, με παράπονο, ίσως και αγανάκτηση, λένε στον οδοντίατρό τους ότι βουρτσίζουν τα δόντια τους, αποδίδουν το χάλασμα τους στην κακή κατασκευή τους, «στην πάστα τους», όπως λένε χαρακτηριστικά, και αναρωτιούνται έντονα γιατί καλάνε, ενώ τα φροντίζουν.

Η μόνιμη απειλή για το στόμα μας είναι τα μικρόβια (μικροβιακή πλάκα) που παραμένουν μετά τα γεύματα πάνω στα δόντια μας, αλλά και

μεταξύ δοντιών και ούλων (ουλοδοντική σχισμή). Όταν λοιπόν δεν απομακρύνουμε μετά τα γεύματα τα παθογόνα μικρόβια, που φυσιολογικά υπάρχουν στο στόμα, τους παρέχουμε τη δυνατότητα να αυξηθούν πολύ και καταναλώνοντας τα υπολείμματα των τροφών που δεν έχουν απομακρυνθεί από το στόμα μας, να παράγουν, ως προϊόντα απέκκρισης, οξέα τα οποία καταστρέφουν είτε τα δόντια (τερηδόνα) είτε τα ούλα (ουλίτιδα).

Για να προστατέψουμε λοιπόν το στόμα μας, αρκεί σε καθημερινή βάση να μην επιτρέψουμε, όσο είναι δυνατό, στα μικρόβια (μικροβιακή πλάκα) να προσκολλώνται στα δόντια μας και να παραμένουν στο στόμα μας. Δυστυχώς όμως, από τα παιδικά μας χρόνια δεν έχουμε κατανοήσει ότι μπορούμε μόνοι μας να διαφυλάξουμε τη στοματική μας υγεία ούτε μας έχουν



τα δόντια των παιδιών

μάθει με ποιους τρόπους μπορούμε να το πετύχουμε αυτό.

■ Πώς όμως μπορούμε να προφυλάξουμε τα δόντια μας;

▶ Το επιμελές βούρτσισμα των δοντιών, που διαρκεί 3-5 λεπτά και γίνεται ύστερα από κάθε γεύμα, είναι ο καλύτερος τρόπος, αφού αφαιρούμε τα παθογόνα μικρόβια και τα υπολείμματα τροφών που προσκολλώνται σε αυτά. Δυστυχώς, η αξία του βουρτσίσματος υποτιμάται από πολλούς και γίνεται πρόχειρα και περιστασιακά. Γι' αυτό και είναι ιδιαίτερα χρήσιμο ο οδοντίατρος να μας δείξει πώς πρέπει να βουρτσίζουμε τα δόντια μας.

▶ Επειδή ανάμεσα στα δόντια δεν μπορεί να εισχωρήσει η οδοντόβουρτσα, γι' αυτό μετά το βούρτσισμα πρέπει να χρησιμοποιούμε οδοντικό νήμα ή μεσοδόντια βουρτσάκια, ύστερα από υπόδειξη του οδοντιάτρου μας.

▶ Το φθόριο είναι ένα φυσικό στοιχείο που συμβάλλει στην προστασία των δοντιών, αλλά βρίσκεται σε λίγες τροφές (ψάρια, τσάι) και σε μικρή ποσότητα. Γι' αυτό και οι οδοντόκρεμες που χρησιμοποιούμε περιέχουν φθόριο. Για να προσλάβουν τα δόντια μας περισσότερο φθόριο που τους κάνει καλά, μπορούμε να κάνουμε φθορίωση στον οδοντίατρο

(τοποθετούμε με ειδικά δισκάρια στο στόμα ένα gel ή βάζουμε ένα βερνίκι στα δόντια, με μεγάλη περιεκτικότητα φθορίου) δύο φορές το χρόνο.

Στα παιδιά ειδικά, και στους εφήβους, η φθορίωση είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική, αλλά και στους ενήλικους είναι εξαιρετικά ωφέλιμη.

▶ Ολοι γνωρίζουμε ότι τα γλυκά είναι επιβλαβή για τα δόντια. Αυτό όμως που οι περισσότεροι δεν γνωρίζουμε είναι πως δεν έχει σημασία τόσο η ποσότητα των γλυκών που καταναλώνουμε όσο το πόσο συχνά γίνεται αυτό και σε τι μορφή είναι (στερεή, υγρή, κολλώδης).

Η κατανάλωση συνεχώς ακόμα και μικρών ποσοτήτων γλυκών και ζάχαρης είναι ιδιαίτερα επιβλαβής συνήθεια. Γι' αυτό και τα γλυκά δεν πρέπει να είναι εύκαιρα μέσα στο σπίτι, αποτελώντας πειρασμό για μικρούς και μεγάλους. Σε καμία περίπτωση βέβαια δεν χρειάζεται να τα

Δεν έχουμε κατανοήσει ότι μπορούμε μόνοι μας να διαφυλάξουμε τη στοματική υγεία ούτε μας έχουν μάθει με ποιους τρόπους μπορούμε να το πετύχουμε αυτό

Θυμηθείτε: Η μόνιμη απειλή για το στόμα μας είναι τα μικρόβια (μικροβιακή πλάκα) που παραμένουν μετά τα γεύματα πάνω στα δόντια μας, αλλά και μεταξύ δοντιών και ούλων (ουλοδοντική σχισμή).



Υποτιμάται η αξία του βουρτσίσματος από πολλούς και γίνεται πρόχειρα ή περιστασιακά αντί ύστερα από κάθε γεύμα

▶ απαρνηθούμε, ούτε να τα στερήσουμε από τα παιδιά. Απλώς πρέπει να τα τρώμε μετά το φαγητό και ύστερα να βουρτσίζουμε τα δόντια μας.

▶ Ζάχαρη όμως δεν υπάρχει μόνο στα γλυκά. Στον καφέ, στο γάλα, στο γιαούρτι, ακόμα και στους χυμούς, πολλές φορές προσθέτουμε ζάχαρη και μάλιστα τα καταναλώνουμε αρκετές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας και για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Είναι ιδιαίτερα καλό για τα δόντια μας να περιορίσουμε τη χρήση της ζάχαρης όσο μπορούμε.

▶ Αντιθέτως, τα φρούτα, τα λαχανικά και τα γαλακτοκομικά, είναι ιδιαίτερα ωφέλιμα για την υγεία των δοντιών μας, αλλά και του οργανισμού μας γενικότερα. Η κατανάλωση όσο το δυνατόν μεγαλύτερων ποσοτήτων απ' αυτές τις κατηγορίες τροφών, ειδικά αν αντικαταστήσουν στα μεσογεύματα τα γλυκά, επιδρά θετικά στην υγεία του στόματός μας.


▶ Το σάλιο ξεπλένει το στόμα και διευκολύνει την απομάκρυνση των υπολειμμάτων των τροφών. Το τσιγάρο όμως, το αλκοόλ, πολλά φάρμακα, ακόμα και η πάροδος της ηλικίας, μειώνουν πολλές φορές την ποσότητά του. Το μάσημα τσίχλας χωρίς ζάχαρη συμβάλλει στην αύξηση της παραγωγής σάλιου. Γι' αυτό και γενικότερα, όταν δεν μπορούμε να βουρτσίσουμε

τα δόντια μας, είναι ωφέλιμο να μασάμε τσίχλα χωρίς ζάχαρη, χωρίς σε καμία περίπτωση να υποκαθιστούμε έτσι το βούρτσισμα.

▶ Η χρήση φθοριούχων και αντιμικροβιακών στοματικών διαλυμάτων συμβάλλει επίσης στην καλή υγιεινή του στόματος. Πρέπει όμως να χρησιμοποιούνται ύστερα από υπόδειξη του οδοντίατρου.

▶ Οι ασθενείς που πάσχουν από χρόνια ουλίτιδα και, κυρίως, περιοδοντίτιδα, πρέπει να είναι ιδιαίτερα σχολαστικοί με τη στοματική τους υγιεινή και δεν πρέπει να ξεχνούν να πηγαίνουν στον οδοντίατρο στα τακτά χρονικά διαστήματα (κάθε 4-6 μήνες ή και συχνότερα) που τους έχει υποδείξει.

▶ Όλοι μας πάντως θα πρέπει κάθε έξι μήνες να επισκεπτόμαστε τον οδοντίατρό μας, για να ελέγχει το στόμα μας και να αφαιρεί την πέτρα (τρυγία), αν υπάρχει, από τα δόντια μας. Με τακτές σύντομες και ανώδυνες επισκέψεις στον οδοντίατρο μπορούμε να διαφυλάξουμε την υγεία του στόματός μας και να αποφύγουμε δυσάρεστες και επώδυνες πολλές φορές καταστάσεις.

Δεν οφείλεται λοιπόν η καταστροφή των δοντιών μας στην ελαττωματική κατασκευή τους, αλλά κυρίως στην προσοχή που τους δίνουμε. Για να έχουμε, λοιπόν, υγιή δόντια και ούλα, πρέπει να «δαπανούμε» για τη φροντίδα τους μερικά λεπτά κάθε μέρα και να μην τα αμελούμε. Το ευτύχημα είναι ότι εύκολα μπορούμε μόνοι μας να προστατεύσουμε την υγεία του στόματός μας και για όλη μας τη ζωή να έχουμε γερά δόντια και ωραίο χαμόγελο. 

*Οδοντίατρος

Τα γλυκά: Η κατανάλωση συνεχώς, ακόμη και μικρών, ποσοτήτων γλυκών και ζάχαρης είναι ιδιαίτερα επιβλαβής συνήθεια για την καλή υγεία των δοντιών.