



Γράφει ο
ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ
Γ.ΤΣΙΛΙΓΩΝΕΑΣ
Οδοντίατρος

Για δόντια **γερά** από **μικρή ηλικία**

Ποιος γονιός δεν θα ήθελε το παιδί του να έχει γερά δόντια; Ποιος δεν θα επιθυμούσε να καμαρώσει το λαμπερό και υγιές χαμόγελο του παιδιού του; Ολοι οι γονείς θα ήθελαν να μην έχουν τα παιδιά τους τις δικές τους δυσάρεστες εμπειρίες με χαλασμένα δόντια και πολύωρες κουραστικές επισκέψεις στον οδοντίατρο. Η σύγχρονη Οδοντιατρική μπορεί να διασφαλίσει ένα υγιές παιδικό χαμόγελο και μελλοντικά έναν ενήλικο που δεν θα αντιμετωπίζει προβλήματα με τα δόντια του. Υπό έναν όρο: ότι η πρώτη επίσκεψη στον οδοντίατρο θα γίνει σε μικρή ηλικία.

Η φθορίωση είναι μια πολύ απλή διαδικασία, όπου καθαρίζονται με ειδικά μηχανικά βουρτσάκια τα δόντια του παιδιού από την οδοντική πλάκα

μπούλα που κρατάει ενέσεις και τεράστιους τροχούς και το ταλαιπωρεί!

Στην ηλικία των 5 ετών το παιδί μπορεί να ξεκινήσει να κάνει φθοριώσεις. Η φθορίωση είναι μια πολύ απλή διαδικασία όπου καθαρίζονται με ειδικά μηχανικά βουρτσάκια τα δόντια του παιδιού από την οδοντική πλάκα (μικρόβια) και ύστερα, με τη βοήθεια ειδικών δισκαρίων φθορίωσης ή πινέλων, τοποθετείται στα δοντάκια του ειδικό gel με υψηλή περιεκτικότητα φθορίου κι ευχάριστη γεύση η οποία παραμένει για λίγα λεπτά. Μετά, το παιδί δεν πρέπει να φάει ή να πιει νερό για μισή ώρα. Η φθορίωση πρέπει να επαναλαμβάνεται κάθε έξι μήνες μέχρι την ηλικία των 18 ετών όπου και θα φανούν τα εντυπωσιακά αποτελέσματα.

Ο ρόλος που χρειάζεται να γίνει οφείλεται στην κατασκευή που έχουν τα μόνιμα δόντια όταν εμφανίζονται στο στόμα του παιδιού. Ενώ έχουν το φυσιολογικό μέγεθος, χρώμα και σχήμα, η αντοχή τους στην προσβολή από τα μικρόβια είναι πολύ μικρή. Δεν έχουν διαπλάσει ακόμα πλήρως, γι' αυτό και χαλάνε πολύ γρήγορα. Αν σκεφτούμε μάλιστα ότι στα παιδιά αρέσουν ιδιαίτερα τα γλυκά που διευκολύνουν την ανάπτυξη της τερηδόνας, καταλαβαίνουμε εύκολα γιατί τα περισσότερα παιδιά στην Ελλάδα έχουν χα-

λασμένα δόντια.

Πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι στην Ελλάδα τα παιδιά των 12 ετών έχουν κατά μέσο όρο 2 χαλασμένα δόντια. Το φθόριο είναι ένα συστατικό που ενισχύει την αντοχή και την άμυνα των δοντιών. Υπάρχει σε πολλές τροφές, στο νερό, στις οδοντόκρεμες που χρησιμοποιούμε.

Επειδή όμως είναι σε μικρές ποσότητες, μέχρι να προσληφθεί από τα καινούρια μόνιμα δόντια του παιδιού και να τα ενισχύσει, περνάνε αρκετά χρόνια. Και τότε είναι ήδη αργά, γιατί τα δόντια έχουν πλέον αρχίσει να προσβάλλονται από την τερηδόνα και να χαλάνε. Με τις τακτικές φθοριώσεις δίνουμε στα δόντια των παιδιών μεγάλες ποσότητες φθορίου και αυξάνουμε σημαντικά την αντοχή τους στην τερηδόνα.

Επίσης κατά την επίσκεψη του παιδιού στον οδοντίατρο κάθε έξι μήνες γίνεται και τακτικός έλεγχος των δοντιών του. Ετσι, αν το παιδί δεν βουρτσίζει σωστά τα δόντια του, θα γίνει εγκαίρως αντιληπτό και θα του δοθούν οι κατάλληλες συμβουλές από τον οδοντίατρο σε μικρή ηλικία. Ή αν κάποιο δοντάκι του αρχίσει να χαλάει, θα εντοπιστεί πολύ γρήγορα η τερηδόνα και θα γίνει μια μικρή έμφραξη (σφράγισμα), χωρίς να χαλάσει επικίνδυνα το δοντάκι του παιδιού και να το πονάει. +

Το παιδί από πολύ μικρή ηλικία θα πρέπει να συνηθίσει στην ιδέα ότι πρέπει να φροντίζει και να βουρτσίζει τα δόντια του. Από την ηλικία του ενός έτους οι γονείς του με μια γαζούλα μετά το φαγητό θα πρέπει να του καθαρίζουν τα πρώτα παιδικά του δοντάκια.

Αργότερα, όταν θα είναι 3-4 ετών, θα πρέπει να γίνει η πρώτη επίσκεψη στον οδοντίατρο, να τον γνωρίσει, να εξοικειωθεί μαζί του και να προσαρμοστεί στον χώρο του οδοντιατρείου. Ο οδοντίατρος θα ελέγξει τα δοντάκια του και θα του δώσει συμβουλές πώς να φροντίζει το στόμα του.

Δεν χρειάζεται συνήθως να γίνει κάποια οδοντιατρική θεραπεία που θα ταλαιπωρήσει το παιδί, οπότε και αυτό δεν θα σχηματίσει άσχημες εικόνα για τον οδοντίατρο. Δεν θα τον δει σαν έναν μπα-

