

Ότι κι αν κάνει ο οδοντίατρος σας θα αποτύχει αν δεν έχει εσάς **σύμμαχο**. Από εσάς εξαρτάται η διατήρηση της στοματικής σας υγείας μέσω του σωστού **βουρτσίσματος** των δοντιών σας, της χρήσης **νήματος** και της σωστής **διατροφής**.

Πάνω στα δόντια σας δημιουργείται ένα αόρατο, κολλώδες στρώμα, η **πλάκα**. Τα μικρόβια της πλάκας διασπούν το άμυλο των τροφών και παράγουν **οξέα**, που διαλύουν την αδαμαντίνη του δοντιού, προκαλώντας **τερηδόνα**. Επίσης ερεθίζουν τα ούλα και προκαλούν **ουλίτιδα**. Η πλάκα με τα άλατα του σάλιου σκληραίνει και γίνεται **πέτρα** (τρυγία), προκαλώντας επίσης ουλίτιδα. Η **άμυνα** σας απέναντι σε όλα αυτά είναι η **σωστή στοματική υγιεινή**.

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. Προσπαθείστε να νοιώσετε τις κινήσεις του χεριού σας και τον τρόπο, που ακουμπά η βούρτσα στα δόντια και κινείται πάνω σ' αυτά. Ακουμπήστε την οδοντόβουρτσα **οριζόντια** πάνω στα δόντια, δίνοντας της **κλίση** προς τα ούλα. Αρχίστε μικρές **περιστροφικές** κινήσεις, 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. Αφού βουρτσίσετε την εξωτερική επιφάνεια των δοντιών πάνω και κάτω, κάντε το ίδιο και στις 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 **μπροσπίσω**. Δώστε έμφαση σε σημεία δύσκολα, όπως στραβά, συνωσισμένα δόντια ή φρονιμίτες που μισο-προβάλλουν από τα ούλα. Ο χρόνος που θα χρειαστείτε για ένα σωστό βούρτσισμα είναι γύρω στα 3-4 λεπτά. Όχι λιγότερο. Αν

δεν αισθάνεστε ότι τα καταφέρνετε στις σωστές κινήσεις, σκεφτείτε την καλή λύση μιας ηλεκτρικής οδοντόβουρτσας.

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 μπορεί να χρησιμοποιείται μια φορά την ημέρα και ο οδοντίατρος σας θα σας δείξει τον τρόπο χρήσης του. Αν σας δυσκολεύει να το κρατήσετε με τα δάκτυλα, χρησιμοποιήστε τις εξαιρετικά βολικές **λαβές νήματος** (στα φαρμακεία).



Τέλος σημαντικό ρόλο παίζουν οι διατροφικές συνήθειες. Γλυκά, αναψυκτικά με ζάχαρη και κολλώδεις τροφές χωρίς ίνες καταστρέφουν πολύ εύκολα τα δόντια.

(***τα παραπάνω σχήματα είναι από ενημερωτικό φυλλάδιο της Butler)

Δρ Νίκος Παπαδόπουλος

Χειρουργός Οδοντίατρος Msc