

## ΧΡΗΣΗ ΟΔΟΝΤΙΚΟΥ ΝΗΜΑΤΟΣ

Ακόμη κι αν βουρτσίζετε τα δόντια σας δύο φορές την ημέρα αυτό δεν είναι αρκετό για να παραμείνετε χωρίς τερηδόνα. Αυτό γιατί φαγητό μπορεί να σφηνώσει σε πολύ μικρές ποσότητες ανάμεσα στα δόντια και τα βακτήρια που προκαλούν τερηδόνα θα αναπτυχθούν στα μεσοδόντια διαστήματα, εκεί όπου οι θύσανοι της οδοντόβουρτσας δεν μπορούν να φτάσουν. Η χρήση οδοντικού νήματος απομακρύνει την Οδοντική Μικροβιακή Πλάκα (ΟΜΠ) και τα υπολείμματα των τροφών από τα μεσοδόντια διαστήματα και κάτω από το ελεύθερο άκρο των ούλων. Ο οδοντίατρος μπορεί να σας δώσει οδηγίες για τη σωστή χρήση του οδοντικού νήματος. Οι ακόλουθες προτάσεις μπορούν να σας βοηθήσουν:

**1.** Κόψτε ένα κομμάτι νήματος μήκους περίπου 50 εκατοστά σε μήκος και τυλίξτε το μεγαλύτερο μέρος του σε ένα από τα μεσαία δάκτυλα,

**2.** Τυλίξτε το υπόλοιπο νήμα γύρω από το ίδιο δάκτυλο του άλλου χεριού.

Στο δάκτυλο αυτό θα τυλιχτεί και το άλλο τμήμα του νήματος κατά τη διάρκεια της χρήσης του.

**3.** Κρατήστε σφιχτά το νήμα ανάμεσα στους δείκτες και τους αντίχειρες κάθε χεριού, αφήνοντας ένα μήκος νήματος περίπου 5 εκατοστά σε μήκος μεταξύ των δυο χεριών. Με ήπιες κινήσεις περάστε το νήμα ανάμεσα στα δόντια σας. Το νήμα δεν θα πρέπει να κινείται απότομα ή να προσπαθήσετε να το κόψετε πάνω στα ούλα.

Αν δεν έχετε κάνει στο παρελθόν μεσοδόντιο καθαρισμό, ίσως τα ούλα σας να πονάνε και να αιμορραγούν σχεδόν για τις πέντε πρώτες μέρες που θα τον εφαρμόσετε. Αυτό θα σταματήσει όταν η πλάκα διασπαστεί και τα μικρόβια απομακρυνθούν. Αν δε σταματήσει η αιμορραγία επισκεφτείτε τον οδοντίατρό σας.

Αν σας δυσκολεύει η χρήση του οδοντικού νήματος, ίσως θελήσετε να χρησιμοποιήσετε οδοντικό νήμα με συγκρατητήρα ή κάποιο άλλο μέσο μεσοδόντιου καθαρισμού. Στα μέσα μεσοδόντιου καθαρισμού συμπεριλαμβάνονται διάφορα είδη οδοντιατρικών οδοντογλυφίδων και κάποια ειδικά μεσοδόντια βουρτσάκια που απομακρύνουν την ΟΜΠ από τα μεσοδόντια διαστήματα. Ο οδοντίατρος μπορεί να σας υποδείξει τη σωστή χρήση αυτών των βοηθημάτων.

**4.** Όταν το νήμα φτάσει στο ελεύθερο άκρο των ούλων, δώστε του ένα σχήμα όπως το λατινικό γράμμα C ενώ θα εφάπτεται στην επιφάνεια του δοντιού. Στη συνέχεια προωθείστε με ήπιες κινήσεις το νήμα ανάμεσα στο δόντι και στο ούλο μέχρι να νοιώσετε κάποια αντίσταση.

**5.** Κρατείστε το νήμα σε επαφή με το δόντι. Τρίψτε με ήπιες κινήσεις την επιφάνεια του δοντιού απομακρύνοντας παράλληλα το νήμα από τα ούλα.

**6.** Μην ξεχάσετε να καθαρίσετε με το νήμα την άπω(πίσω) επιφάνεια του τελευταίου οπίσθιου δοντιού. Το σημείο αυτό είναι σημαντικό γιατί συχνά εκεί αθροίζεται ΟΜΠ

Νίκος Παπαδόπουλος

Χειρουργός Οδοντίατρος Msc

99606565