

ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
& ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ



Στοματική Υγιεινή

“Ενημερωθείτε Υπεύθυνα”
απο ένα φαρμακείο του δικτύου.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΣ Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ;

Πρόκειται για το σύνολο των ενεργειών που πραγματοποιούμε σε καθημερινή βάση ώστε να διατηρήσουμε ή να επαναφέρουμε την υγιή κατάσταση της στοματικής κοιλότητας. Η υγιής αυτή κατάσταση περιλαμβάνει υγιή δόντια, υγιή ούλα και καθαρή αναπνοή.

Κύριος στόχος της σωστής και συστηματικής στοματικής υγιεινής είναι η καθημερινή απομάκρυνση της μικροβιακής πλάκας, η οποία αποτελεί τη βασική αιτία εμφάνισης παθήσεων των δοντιών (πχ. τερηδόνα) και των ούλων (πχ. ουλίτιδα, περιοδοντίτιδα).

Η σωστή στοματική υγιεινή μπορεί επίσης να επιβραδύνει ή και να μειώσει τη σοβαρότητα των ήδη υπάρχοντων νόσων των δοντιών και της στοματικής κοιλότητας, ώστε να αντιμετωπιστούν από τον οδοντίατρο με μεγαλύτερη ευκολία και κατ' επέκταση με μικρότερο κόστος για τον ασθενή.

Είναι σημαντικό λοιπόν να κατανοήσουμε ότι η στοματική υγιεινή πρέπει να γίνεται συνήθεια και να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας, τόσο των παιδιών όσο και των ενηλίκων.



ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΚΗ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Πλάκα: η στοματική κοιλότητα αποτελείται από μια φυσιολογική μικροβιακή χλωρίδα. Τα μικρόβια αυτά τείνουν να σχηματίζουν μια μαλακή, κολλώδη και άχρωμη μεμβράνη η οποία εγκαθίσταται στα δόντια και στα ούλα και ονομάζεται πλάκα. Η πλάκα συνεχίζει να αναπτύσσεται καθώς τα μικρόβια που τη σχηματίζουν τρέφονται από τους υδατάνθρακες των τροφών και από στοιχεία του σάλιου. Αν δεν απομακρύνεται καθημερινά, η πλάκα μετατρέπεται σε πέτρα ενώ αποτελεί βασική αιτία της τερηδόνας και των παθήσεων των ούλων.

Πέτρα: είναι η πλάκα που έχει σκληρύνει. Συνήθως δημιουργείται στις παρυφές των ούλων και κάτω από τα ούλα με αποτέλεσμα να προκαλεί ερεθισμό. Στην επιφάνεια της πέτρας μπορεί να προσκολληθεί και να αναπτυχθεί περαιτέρω πλάκα. Έτσι, αυξάνεται η πιθανότητα για άλλα στοματικά προβλήματα όπως τερηδόνα και περιοδοντίτιδα. Επιπλέον, η πλάκα αποτελεί και αισθητικό πρόβλημα καθώς είναι ορατή στο στόμα μας και απορροφά εύκολα τις χρωστικές πχ. από καφέ και τσιγάρο.

Τερηδόνα: οι τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες (άμυλο, ζάχαρη) είναι τροφή για τα μικρόβια της οδοντικής πλάκας. Τα μικρόβια αυτά παράγουν οξέα που καταστρέφουν σταδιακά το σμάλτο των δοντιών. Όταν το σμάλτο διαβρωθεί, η επιφάνεια του δοντιού καταρρέει, δημιουργώντας μια κοιλότητα (τρύπα) η οποία μπορεί να επεκταθεί στα βαθύτερα στρώματα του δοντιού. Η τερηδόνα αναπτύσσεται συχνότερα στις μασητικές επιφάνειες και ανάμεσα στα δόντια, αλλά και γύρω από παλιά ή κακότεχνα σφραγίσματα και άλλες προσθετικές εργασίες. Αν δεν αντιμετωπιστεί, μπορεί να προκαλέσει βαθύτερη μόλυνση (με πόνο και φλεγμονή), απόστημα κλπ.

ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΚΗ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Ουλίτιδα: είναι μια φλεγμονή των ούλων που προκαλείται από την οδοντική πλάκα. Όταν η πλάκα δεν απομακρύνεται καθημερινά, τότε τα βακτήρια της πλάκας παράγουν τοξίνες που ερεθίζουν τα ούλα. Τυπικά συμπτώματα ουλίτιδας είναι τα κόκκινα, ερεθισμένα, πρησμένα ούλα τα οποία μπορεί να ματώνουν κατά το βούρτσισμα ή τον καθαρισμό με το νήμα ή και από μόνα τους. Μερικές ακόμη ενδείξεις είναι η έκκριση πύου ανάμεσα σε ούλα και δόντια, η συρρίκνωση των ούλων που κάνει τα δόντια να φαίνονται πιο μακριά, η κακή αναπνοή ή η άσχημη γεύση.

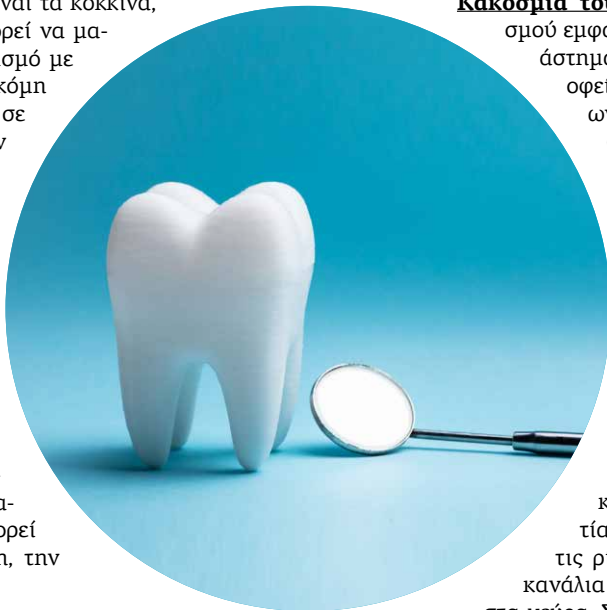
Παράγοντες εμφάνισης της ουλίτιδας είναι η κακή στοματική υγιεινή, το εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, το κάπνισμα, η γενετική προδιάθεση, το στρες, οι ορμονολογικές διαταραχές, ορισμένα φάρμακα και άλλα νοσήματα πχ. σακχαρώδης διαβήτης. Επιπλέον, οι γυναίκες έχουν την τάση να παρουσιάζουν ουλίτιδα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Η ουλίτιδα είναι εύκολο να θεραπευθεί, ωστόσο αν δεν αντιμετωπιστεί, μπορεί να εξελιχθεί σε μια πιο περίπλοκη βλάβη, την περιοδοντίτιδα.

Περιοδοντίτιδα: είναι μια φλεγμονώδης κατάσταση που αποτελεί εξέλιξη της ουλίτιδας. Τα ούλα δεν εφάπτονται των δοντιών ενώ κάτω από την παρυφή των ούλων δημιουργούνται κοιλότητες όπου εγκλωβίζονται τροφές και αναπτύσσεται πλάκα. Στην προχωρημένη μορφή της περιοδοντίτιδας, τα δόντια χαλαρώνουν και κουνιούνται, προκαλώντας δυσκολία στο μάσημα ενώ σε κά-

ποιες περιπτώσεις, όπου η θεραπεία δεν έχει βοηθήσει, χρειάζεται η αφαίρεσή τους από τον οδοντίατρο.

Κακοσμία του στόματος: το 80% περίπου του πληθυσμού εμφανίζει κακοσμία του στόματος σε κάποιο διάστημα της ζωής του. Η χαλίτωση, όπως λέγεται, οφείλεται σε αυξημένη συγκέντρωση βακτηρίων στη στοματική κοιλότητα, στα δόντια και στη γλώσσα. Τα βακτήρια αυτά δημιουργούν θειούχα πτητικά παραπροϊόντα, τα οποία είναι ευθύνονται για τη δυσάρεστη αναπνοή. Συνήθεις αιτίες της κακοσμίας είναι: η ανεπαρκής στοματική υγιεινή, οι παθήσεις των δοντιών και των ούλων, η ξηροστομία, στομαχικές διαταραχές, ο σακχαρώδης διαβήτης, ορισμένες τροφές (πχ. σκόρδο), το κάπνισμα κλπ.

Ευαίσθητα δόντια: ένας στους τέσσερις ενήλικες εμφανίζει κατά διαστήματα ευαισθησία στα δόντια όταν τρώει ή πίνει κάτι κρύο ή ζεστό. Χαρακτηριστικότερη αιτία είναι η υποχώρηση των ούλων που αφήνει τις ρίζες των δοντιών εκτεθειμένες, άρα και τα κανάλια της επιφάνειας του δοντιού που οδηγούν στα νεύρα. Στην ουσία, πρόκειται για ένα αίσθημα πόνου όταν τα τμήματα των δοντιών που δεν καλύπτονται από το σμάλτο έρχονται σε επαφή με εξωτερικά ερεθίσματα. Ο πόνος μπορεί να κάνει το βούρτσισμα των δοντιών αποτρεπτικό με αποτέλεσμα να αυξάνεται ο κίνδυνος για εμφάνιση τερηδόνας και ουλίτιδας.



ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ



- Σχολαστικό βούρτσισμα των δοντιών, τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα (πρωί και βράδυ), για να απομακρυνθεί η πλάκα από όλες τις επιφάνειες των δοντιών. Ιδανικά το βούρτσισμα πρέπει να γίνεται μετά από κάθε κατανάλωση ποτού/γεύματος.
- Κατά το βούρτσισμα των δοντιών καθαρίζουμε και τη γλώσσα (είτε με την οδοντόβουρτσα είτε με κατάλληλο εργαλείο) ώστε να απομακρύνεται η περίσσεια βακτηρίων από την επιφάνειά της.
- Χρήση της σωστής οδοντόκρεμας (με φθόριο για την πρόληψη της τερηδόνας ή πιο ειδικευμένες οδοντόκρεμες πχ. για έλεγχο της ουλίτιδας ή για ευαίσθητα δόντια).
- Το βούρτσισμα πρέπει να συμπληρώνεται από τη χρήση νήματος (δύο φορές την ημέρα ή μία φορά το βράδυ πριν τον ύπνο). Σκοπός είναι να απομακρύνονται τα υπολείμματα τροφών και η πλάκα από τα διαστήματα ανάμεσα στα δόντια και από τις παρυφές των ούλων, σημεία που δεν καθαρίζονται με την οδοντόβουρτσα. Για μεγαλύτερα κενά ανάμεσα στα δόντια μπορούν να χρησιμοποιηθούν βουρτσάκια μεσοδόντιων διαστημάτων.
- Χρήση των κατάλληλων στοματικών διαλυμάτων (πχ. φθοριούχα, αντιμικροβιακά). Τα στοματικά διαλύματα δεν αντικαθιστούν το βούρτσισμα των δοντιών. Αντίθετα η χρήση τους θα πρέπει να είναι επικουρική και μετά από συνεννόηση με τον οδοντίατρο.

- Η στοματική υγιεινή περιλαμβάνει τον καθημερινό καθαρισμό και των κινητών τεχνητών μερών της οδοντοστοιχίας (ολικών ή μερικών), αν υπάρχουν. Οι τεχνητές οδοντοστοιχίες πρέπει να καθαρίζονται σχολαστικά και να αφαιρούνται κατά τη διάρκεια του ύπνου.
- Ανάλογη προσοχή στον καθαρισμό χρειάζονται και τα δόντια που φέρουν θήκες αλλά και τα πιθανά εμφυτεύματα.
- Συχνοί οδοντιατρικοί έλεγχοι (κάθε 6 μήνες, αν δεν υπάρχουν εμφανή προβλήματα). Εκτός από τη διάγνωση πιθανών προβλημάτων και την επίλυσή τους, ο έλεγχος λειτουργεί και προληπτικά με την πλήρη συντήρηση της στοματικής κοιλότητας. Συνήθειες εργασίες κατά τον τυπικό έλεγχο είναι ο καθαρισμός, η αφαίρεση χρωστικών και η φθορίωση (για τα παιδιά).
- Αποφεύγουμε το κάπνισμα. Πέρα από την κακοσμία του στόματος και τον χρωματισμό των δοντιών, θεωρείται ότι οι καπνιστές έχουν 7 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο από τους μη καπνιστές στην εμφάνιση περιοδοντικών νόσων. Επιπλέον, στην περίπτωση περιοδοντικών ασθενών που βρίσκονται υπό θεραπεία, το κάπνισμα επιβραδύνει το ρυθμό επούλωσης των ιστών.
- Πίνουμε άφθονο νερό. Έτσι το στόμα παραμένει υγρό, ευνοείται η παραγωγή σάλιου, εμποδίζεται η εκδήλωση της ξηροστομίας ενώ παράλληλα βοηθά στο ξέπλυμα των καταλοίπων των τροφών και των μικροβίων από το στόμα.

Ιδιαίτερη προσοχή στη διατροφή!

Το σμάλτο των δοντιών μπορεί να διαβρωθεί από:

- την κατανάλωση τροφίμων που είναι πλούσια σε υδατάνθρακες, σάκχαρα και άμυλο. Τα σάκχαρα αποτελούν τροφή για τα βακτήρια, τα οποία παράγουν οξέα που διαβρώνουν την αδαμαντίνη των δοντιών.
- τη μεγάλη κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν όξινες ουσίες όπως γκρέιπφρουτ και λεμόνια.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

- τα ανθρακούχα αναψυκτικά. Είναι πλούσια σε ζάχαρη και περιέχουν μεγάλη ποσότητα φωσφορικού και κιτρικού οξέος, ουσίες που φθείρουν το σμάλτο των δοντιών.
- την υπερκατανάλωση αλκοόλ. Το αλκοόλ προκαλεί αφυδάτωση της στοματικής κοιλότητας και επιβραδύνει την παραγωγή σάλιου (το οποίο και είναι απαραίτητο για την ενίσχυση των καλών βακτηρίων στο στόμα).
- τη συχνή κατανάλωση τροφίμων που είναι κολλώδη και παραμένουν περισσότερη ώρα στην επιφάνεια των δοντιών και των ούλων.

Γενικότερα, προτιμήστε να καταναλώνετε τέτοιου είδους τρόφιμα κατά τη διάρκεια των γευμάτων, και όχι ενδιάμεσα στα γεύματα. Με αυτό τον τρόπο μειώνεται η έκθεση των δοντιών στα οξέα. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια των γευμάτων, η παραγωγή σάλιου αυξάνεται βοηθώντας στο ξέπλυμα των τροφών από το στόμα.

Επιπλέον:

- Καταναλώνετε τροφές με φυτικές ίνες. Αυτές διεγείρουν την παραγωγή σάλιου το οποίο ξεπλένει τα οξέα και τα ένζυμα που επιτίθενται στα δόντια.
- Το ασβέστιο είναι απαραίτητο τόσο για την ανάπτυξη των δοντιών σε μικρές ηλικίες όσο και για τη στήριξη των δοντιών αργότερα. Έχει βρεθεί ότι η έλλειψη ασβεστίου μπορεί να συμβάλλει στην εμφάνιση περιοδοντικής νόσου.
- Οι βιταμίνες Α, Β, και D βοηθούν στη δημιουργία υγιούς συνδετικού ιστού για τη στήριξη των δοντιών ενώ μειώνουν την πιθανότητα ανάπτυξης φλεγμονών στα ούλα.
- Ο σίδηρος, η βιταμίνη C, και το φυλλικό οξύ βοηθούν στη γρηγορότερη θεραπεία των ούλων και στην ενίσχυση του οργανισμού, ιδιαίτερα όταν ο ασθενής έχει αναιμία ή είναι καπνιστής.

ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ

Η βάση για ένα πρόγραμμα καλής στοματικής υγιεινής είναι το σωστό βούρτσισμα των δοντιών, δηλαδή ο τρόπος εκείνος που θα χρησιμοποιήσουμε την οδοντόβουρτσα ώστε να επιτύχουμε τη μέγιστη απομάκρυνση της πλάκας.



Η επιλογή της οδοντόβουρτσας

- Προτιμούμε μαλακές ή μέτριας σκληρότητας οδοντόβουρτσες.
- Κατά περίπτωση πχ. σε άτομα με περιοδοντίτιδα, μπορεί να επιλεχθούν πολύ μαλακές οδοντόβουρτσες.
- Οι σκληρές οδοντόβουρτσες χρησιμοποιούνται σε λίγες περιπτώσεις καθώς μπορεί να τραυματίσουν τόσο την επιφάνεια των δοντιών όσο και των ούλων οδηγώντας σε ευαισθησία.
- Στο εμπόριο υπάρχουν και ειδικές οδοντόβουρτσες για πιο συγκεκριμένη χρήση πχ. για σιδεράκια καθώς επίσης και ηλεκτρικές επαναφορτιζόμενες οδοντόβουρτσες.
- Μια σωστή οδοντόβουρτσα πρέπει να έχει συνθετικές ίνες (πχ. νάιλον), ισούψεις και με στρογγυλεμένες άκρες ώστε να μην πληγώνονται τα ούλα κατά το βούρτσισμα.

- Το μήκος της κεφαλής πρέπει να καλύπτει το πολύ δυο δόντια. Γενικά, το μικρότερο μέγεθος κεφαλής διευκολύνει τον καλύτερο καθαρισμό των πίσω δοντιών και δεν επιτρέπει μεγάλου εύρους οριζόντιες κινήσεις, προστατεύοντας τα δόντια.

Σχετικά με την οδοντόβουρτσα:

- Δεν χρησιμοποιούμε την ίδια οδοντόβουρτσα με άλλα άτομα. Για τις ηλεκτρικές, μπορεί να χρησιμοποιηθεί η ίδια βάση αλλά πρέπει το κάθε άτομο να έχει άλλη κεφαλή.
- Μετά από κάθε χρήση, ξεπλένουμε καλά την κεφαλή της οδοντόβουρτσας κάτω από τρεχούμενο νερό. Αφού καθαρίσει, την τινάζουμε για να φύγει η περίσσεια νερού και την φυλάσσουμε σε καλά αεριζόμενο χώρο αλλά προστατευμένη από μικρόβια του περιβάλλοντος χώρου.
- Δεν ξεχνάμε να φορτίσουμε την ηλεκτρική οδοντόβουρτσα ή να αλλάξουμε μπαταρίες (αν χρησιμοποιούμε τέτοια) ώστε να μην μειώνεται η απόδοσή της.
- Στην πρώτη χρήση της ηλεκτρικής οδοντόβουρτσας είναι καλό να διαβάζουμε τις οδηγίες χρήσης.
- Η φθορά των ινών της οδοντόβουρτσας οφείλεται στη μακροχρόνια χρήση αλλά και στην πίεση που ασκείται κατά το βούρτσισμα. Παρόλα αυτά, μια φθαρμένη οδοντόβουρτσα είναι λιγότερο αποτελεσματική από μια καινούργια, καθώς οι ίνες δεν έρχονται σε απευθείας επαφή με την επιφάνεια του δοντιού. Αντικαθιστούμε λοιπόν την οδοντόβουρτσά μας, ή την κεφαλή για την ηλεκτρική οδοντόβουρτσα, κάθε 2-3 μήνες.



Η τεχνική του βουρτσίσματος με χειροκίνητη οδοντόβουρτσα:

- Βρέχουμε την κεφαλή της οδοντόβουρτσας και βάζουμε μικρή ποσότητα οδοντόκρεμας (μέγεθος όσο ένα μπιζέλι).
- Τοποθετούμε τις ίνες της κεφαλής υπό γωνία 45 μοιρών, ώστε να ακουμπούν τόσο στην επιφάνεια του δοντιού αλλά και στην άκρη των ούλων (ουλοδοντική σχισμή) και πιέζουμε ελαφρά.
- Ξεκινάμε από τα πίσω δόντια προς τα μπροστά ακολουθώντας το τόξο των δοντιών. Χωρίζουμε νοητά το τόξο των δοντιών σε τέσσερα τεταρτημέρια (δύο στην άνω γνάθο και δύο στην κάτω).
- Το βούρτσισμα πρέπει να διαρκεί στο σύνολό του τουλάχιστον 2 λεπτά (άρα αφιερώνουμε 30 δευτερόλεπτα ανά τεταρτημέριο).
- Η κίνηση πρέπει να είναι μικρή, παλινδρομική και να διαλύει την συνοχή της πλάκας (ιδανικά κυκλική και όχι οριζόντια). Από εκεί και πέρα η απομάκρυνση της πλάκας επιτυγχάνεται με κάθετες κινήσεις, με φορά από τα ούλα προς τις άκρες των δοντιών.
- Βουρτσίζουμε την εξωτερική πλευρά των δοντιών με μικρές κυκλικές παλινδρομικές κινήσεις. Καθαρίζουμε το κάθε δόντι για μερικά δευτερόλεπτα και συνεχίζουμε μέχρι να βουρτσίσουμε όλα τα δόντια και στις δύο γνάθους.
- Βουρτσίζουμε με τον ίδιο τρόπο και την εσωτερική πλευρά των δοντιών και στις δύο γνάθους.
- Έπειτα, κρατάμε την οδοντόβουρτσα κάθετα πίσω από τα μπροστινά δόντια και με μερικές απαλές κινήσεις πάνω-κάτω καθαρίζουμε την εσωτερική τους επιφάνεια.

ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ

- Επιμένουμε περισσότερο στην εσωτερική πλευρά των εμπρόσθιων κάτω δοντιών γιατί είναι το σημείο που υπάρχει μεγαλύτερη συσσώρευση σάλιου και εκεί συνήθως συσσωρεύεται η περισσότερη πέτρα.
- Στη συνέχεια τοποθετούμε την κεφαλή κάθετα στις μαστικές επιφάνειες και βουρτσίζουμε με απαλές μικρές παλινδρομικές κινήσεις. Δεν παραλείπουμε και την πίσω πλευρά των τελευταίων δοντιών.
- Ολοκληρώνουμε το βούρτσισμα με τον καθαρισμό της γλώσσας, ώστε να απομακρυνθούν τα μικρόβια και υπολείμματα τροφών που προκαλούν δυσάρεστη αναπνοή. Τοποθετούμε την οδοντόβουρτσα όσο πιο πίσω γίνεται στη βάση της γλώσσας, έτσι ώστε να μην έχουμε τάση για εμετό, και την φέρνουμε προς τα εμπρός τουλάχιστον 6-7 φορές.
- Ξεπλένουμε το στόμα με νερό. Αποφεύγουμε να τρώμε για 30 λεπτά μετά το βούρτσισμα.

Για το βούρτσισμα με ηλεκτρική περιστρεφόμενη-παλλόμενη οδοντόβουρτσα:

- Ελέγχουμε αν η οδοντόβουρτσα είναι αρκετά φορτισμένη.
- Ισχύουν οι ίδιοι κανόνες όπως και για τη χειροκίνητη οδοντόβουρτσα (ως προς την τοποθέτηση της κεφαλής στα δόντια, τη φορά του καθαρισμού κλπ.)
- Και πάλι πρέπει να καθαριστούν και οι τρεις επιφάνειες των δοντιών (εξωτερική, εσωτερική και μαστική).
- Η μόνη διαφορά είναι ότι οι παλινδρομικές κυκλικές κινήσεις που κάνουμε με το χέρι γίνονται από το μηχανισμό της οδοντόβουρτσας. Ο στόχος είναι να κατευθύνουμε αυτές τις κινήσεις σωστά μέσα στο στόμα.
- Δεν σταματάμε πριν βουρτσίσουμε όλα τα δόντια από όλες τις πλευρές (ακόμη και αν συμπληρωθούν τα 2 λεπτά του χρονόμετρου της οδοντόβουρτσας).

Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΜΕΣΟΔΟΝΤΙΩΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΩΝ

Ανεξάρτητα από το είδος οδοντόβουρτσας που έχουμε χρησιμοποιήσει, η χρήση νήματος είναι απαραίτητη για την πλήρη απομάκρυνση της πλάκας από σημεία εκείνα που δεν καθαρίζονται με την οδοντόβουρτσα, δηλαδή τα μεσοδόντια διαστήματα και την ουλοδοντική σχισμή. Η σωστή χρήση του νήματος απαιτεί αυξημένη δεξιότητα και χρόνο ωστόσο ολοκληρώνει τη διαδικασία στοματικής υγιεινής.

- Χρησιμοποιούμε ένα μεγάλο κομμάτι νήματος (30-50 εκατοστά) . Τυλίγουμε τη μία άκρη του νήματος στο μεσαίο δάκτυλο του ενός χεριού και το υπόλοιπο στο μεσαίο δάκτυλο του άλλου χεριού.
- Σταθεροποιούμε το νήμα στα δύο χέρια και το κρατάμε τεντωμένο με τους αντίχειρες και τους δείκτες του κάθε χεριού σε απόσταση περίπου 5 εκατοστά.
- Τοποθετούμε το νήμα ανάμεσα σε δύο δόντια και το ανεβοκατεβάζουμε προσεκτικά χωρίς να τραυματίσουμε τα ούλα.
- Αν το νήμα περνά δύσκολα από κάποιο σημείο ανάμεσα στα δόντια, κινούμε το νήμα ελαφρά με παλινδρομικές κινήσεις μέχρι να φτάσει στο ούλο, εκεί που συναντά φυσιολογική αντίσταση.



Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΜΕΣΟΔΟΝΤΙΩΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΩΝ

- Στόχος είναι να καθαρίσουμε τις οδοντικές επιφάνειες εκατέρωθεν του μεσοδόντιου διαστήματος. Για αυτό πιέζουμε το νήμα πάνω σε κάθε επιφάνεια ώστε να πάρει το σχήμα C γύρω από το δόντι και το μετακινούμε προσεκτικά από τα ούλα προς την άκρη του δοντιού. Επαναλαμβάνουμε αυτή την κίνηση 2-3 φορές για κάθε επιφάνεια δοντιού.
- Προχωρούμε στα επόμενο μεσοδόντιο κενό, τυλίγοντας το χρησιμοποιημένο τμήμα του νήματος στο ένα χέρι και ξετυλίγοντας ένα καθαρό τμήμα από το άλλο. Ένα καθαρό τμήμα νήματος μπορεί να χρειαστεί και νωρίτερα αν το νήμα έχει φθαρεί ή έχουν συσσωρευθεί υπολείμματα πλάκας και τροφών.
- Αυτό επαναλαμβάνεται μέχρι να ολοκληρωθούν όλες οι μεσοδόντιες περιοχές αλλά και οι επιφάνειες στα πίσω δόντια.
- Ξεπλύνουμε το στόμα με νερό για να απομακρυνθούν τα μικρόβια της οδοντικής πλάκας και τα υπολείμματα των τροφών.

Στην αγορά κυκλοφορούν πολλοί διαφορετικοί τύποι οδοντικού νήματος:

- κερωμένο ή ακέρωτο (το κερωμένο νήμα γλιστρά ευκολότερα στα στενά σημεία μεταξύ των δοντιών)
- κλωστή ή ταινία (η ταινία θεωρείται πιο εύκολη στη χρήση γιατί κατευθύνεται καλύτερα πάνω στο δόντι λόγω της επίπεδης επιφάνειας της)
- nylon ή teflon (το nylon μπορεί εύκολα να ξεφτίσει ή και να κοπεί στα δύσκολα σημεία ενώ το teflon είναι πιο ανθεκτικό)
- με ή χωρίς γεύση (δεν έχει επίδραση στην αποτελεσματικότητα)

- με ή χωρίς φθόριο (πιθανή προστασία από την τερηδόνα)
- Super floss - ειδικό νήμα για καθαρισμό σε προσθετικές εργασίες στα δόντια πχ. γέφυρες

Το κάθε άτομο πρέπει να δοκιμάζει διάφορους τύπους νημάτων μέχρι να βρει ποιος τύπος ταιριάζει καλύτερα στη μορφολογία των δοντιών του και είναι πιο εύκολος στη χρήση. Σε περίπτωση που υπάρχει ακόμα δυσκολία στη χρήση του νήματος, υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις όπως οι συγκρατητήρες νήματος, τα μεσοδόντια βουρτσάκια (ιδανικά για μεγαλύτερα μεσοδόντια κενά), ορισμένες κεφαλές στις ηλεκτρικές οδοντόβουρτσες που μιμούνται τον καθαρισμό με το νήμα καθώς και ηλεκτρικές συσκευές καταιονισμού.

ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΕΣ

Βασικό κριτήριο στην επιλογή μιας οδοντόκρεμας είναι η παρουσία φθορίου.

- Το φθόριο ενδυναμώνει την δομή των δοντιών και προστατεύει από την τερηδόνα. Πιο συγκεκριμένα, εμποδίζει τη διαδικασία διάβρωσης του σμάλτου και ενισχύει την αποκατάστασή του. Επιπλέον, το φθόριο εμποδίζει την ανάπτυξη της πλάκας λόγω της αντιμικροβιακής του δράσης.
- Η μέγιστη επιτρεπόμενη συγκέντρωση φθορίου στις οδοντόκρεμες που προορίζονται για καθημερινή χρήση είναι τα 1500 ppm. Τυπικά, για τα παιδιά μεταξύ 3-7 ετών η συγκέντρωση φθορίου κυμαίνεται μεταξύ 250-1000 ppm φθορίου, ενώ υπάρχουν ειδικές οδοντόκρεμες και για μικρότερες ηλικίες.
- Προσοχή στην υπερβολική λήψη φθορίου καθώς μπορεί να προκαλέσει αλλοιώσεις στο σμάλτο.

Εκτός από την ύπαρξη φθορίου, άλλα βασικά κριτήρια για την επιλογή οδοντόκρεμας είναι:

- Η παρουσία πρόσθετων συστατικών που στοχεύουν σε συγκεκριμένα προβλήματα. Χαρακτηριστικά παραδείγματα:

1. **Αντιμικροβιακοί παράγοντες:** επιτίθενται στα μικρόβια και εμποδίζουν την ανάπτυξη της πλάκας μέχρι το επόμενο βούρτσισμα μειώνοντας τον κίνδυνο εκδήλωσης ουλίτιδας.

2. **Απεναισθητοποιητικοί παράγοντες:** αντιμετωπίζουν την υπερεναισθησία της οδοντίνης και ανακουφίζουν το αίσθημα του πόνου αποτρέποντας τη μετάδοση των ερεθισμάτων μέσω των νευρών και φράσσοντας το δίκτυο καναλιών στην οδοντίνη.

3. **Αποτριπτικές ουσίες:** προσφέρουν μηχανική καθαριστική δράση απομακρύνοντας την πλάκα και αρκετές από τις επιφανειακές χρωστικές, ενώ στιλβώνουν και την επιφάνεια των δοντιών.

4. **Άλλα συστατικά:** λευκαντικοί παράγοντες, συστατικά που εξουδετερώνουν τα παραγόμενα οξέα κλπ.

- Ο συνδυασμός συστατικών για ολοκληρωμένη πρόληψη από βασικά προβλήματα πχ. τερηδόνα, πέτρα και ουλίτιδα, και για βελτίωση της αναπνοής.

1. **Τέτοιες οδοντόκρεμες αποτελούν την καλύτερη επιλογή για άτομα που δεν παρουσιάζουν ιδιαίτερα οδοντιατρικά προβλήματα ώστε να απαιτείται η χρήση εξειδικευμένου τύπου οδοντόκρεμας.**

- Η ευαισθησία σε κάποιο από τα συστατικά.
- Η ηλικία του ατόμου (ανάλογα τα συστατικά που περιλαμβάνει)
- Γεύση της οδοντόκρεμας - δεν επηρεάζει την κλινική αποτελεσματικότητα της, αλλά κάνει το βούρτσισμα ευχάριστο και βελτιώνει την αναπνοή!



Άλλοι τύποι οδοντόκρεμας:

- **Φαρμακευτικές:** συνήθως περιέχουν υψηλότερες περιεκτικότητες σε αντιμικροβιακούς παράγοντες πχ. κλωρεξιδίνη ή με μεγάλη περιεκτικότητα φθορίου. Χρησιμοποιούνται μόνο μετά από οδηγία του οδοντιάτρου και για μικρό χρονικό διάστημα.
- **Φυτικές:** περιέχουν βότανα ως εναλλακτικά των χημικών συστατικών. Έχουν αντιμικροβιακή δράση και προσφέρουν δροσερή γεύση και άρωμα. Ωστόσο, δεν υπάρχουν φυτικά συστατικά που να προσφέρουν το βαθμό προστασίας κατά της τερηδόνας όπως το φθόριο.
- **Οδοντόκρεμες για άτομα που ακολουθούν ομοιοπαθητική θεραπεία.**

Σημείωση: Όσο καλή και να είναι μια οδοντόκρεμα, δεν προσφέρει στην στοματική υγιεινή αν δεν υπάρχει σωστό βούρτσισμα.

Όπως και με τις οδοντόκρεμες, έτσι και με τα στοματικά διαλύματα υπάρχει πληθώρα διαφορετικών τύπων.

- Φθοριούχα (πχ. σε περιπτώσεις έντονης προδιάθεσης για τερηδόνα)
- Αντισηπτικά και αντιμικροβιακά (πχ. για παθήσεις των ούλων, πριν και μετά από χειρουργικές επεμβάσεις στο στόμα, μετά από τοποθέτηση εμφυτευμάτων κ.λπ. Χαρακτηριστικό συστατικό η χλωρεξιδίνη)
- Ενάντια της κακοσμίας (πχ. με αλκοόλη, αρωματικές ουσίες)
- Λευκαντικά
- Άλλα πιο εξειδικευμένα φαρμακευτικά διαλύματα που χορηγούνται με συνταγή γιατρού.

Προσοχή!

- Τα στοματικά διαλύματα σε καμία περίπτωση δεν αντικαθιστούν το βούρτσισμα των δοντιών και το καθάρισμα με το νήμα. Δεν απομακρύνουν τα υπολείμματα τροφών ενδιάμεσα των δοντιών άρα η χρήση τους καθορίζεται ως επικουρική.
- Χρησιμοποιούμε το κάθε διάλυμα σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας ή σύμφωνα με τις οδηγίες του οδοντίατρου και για το χρονικό διάστημα που έχει υποδειχθεί.
- Πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες από τη μακροχρόνια χρήση/ λανθασμένη χρήση / τις συγκεντρώσεις των συστατικών τους:
 1. Παροδική διαταραχή της γεύσης.
 2. Ξηρότητα του βλεννογόνου του στόματος (πχ. λόγω της αλκοόλης που μπορεί να περιέχουν).
 3. Ερεθισμός ή μικρές πληγές/ σκασίματα ή έγκανμα του βλεννογόνου του στόματος.

4. Αποχρωματισμός των δοντιών (καφέ χρώμα) – απομακρύνεται από τον οδοντίατρο.

5. Τσούξιμο και πόνος αν υπάρχουν ανοιχτές πληγές στο βλεννογόνο.

Στην περίπτωση αυτή, πρέπει να διακόψουμε αμέσως τη χρήση τους και να συμβουλευθούμε τον οδοντίατρο.

- Η χρήση των στοματικών διαλυμάτων στα παιδιά ξεκινά από την ηλικία των 3 ετών.
 1. Ωστόσο, το στοματικό διάλυμα είναι καλύτερο να χρησιμοποιηθεί μόνο μετά από σύσταση του παιδοδοντίατρου για την αντιμετώπιση κάποιου προβλήματος.
 2. Σωστότερη επιλογή αποτελούν τα διαλύματα χωρίς αλκοόλη.
 3. Επιπλέον, θα πρέπει οι γονείς να επιβλέπουν το παιδί ότι δεν καταπίνει το διάλυμα ή δεν το κρατά στο στόμα του για περισσότερη ώρα.



ΠΑΙΔΙΑ: Η ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Η τερηδόνα είναι η πιο συχνή πάθηση του στόματος που συναντάται στα παιδιά. Οι γονείς πρέπει να διδάσκουν τα παιδιά τους από νωρίς να βουρτσίζουν σωστά τα δόντια τους και να φροντίζουν για τη στοματική τους υγεία.

- Αμέσως μετά την εμφάνιση των πρώτων δοντιών στο στόμα του παιδιού, θα πρέπει να αρχίζει το βούρτσισμα και η στοματική υγιεινή.
- Για τα νεογνά και τα νήπια, οι γονείς θα πρέπει να σκουπίζουν με βρεγμένη γάζα ή άλλο κατάλληλα σχεδιασμένο προϊόν ή να τα βουρτσίζουν με ειδική παιδική οδοντόβουρτσα.
- Μέχρι την ηλικία των 6 ετών είναι καλό το βούρτσισμα να γίνεται από το γονέα, μέχρι το παιδί να μάθει να το κάνει μόνο του.
- Τα μικρά παιδιά είναι γνωστό ότι αντιγράφουν συνήθειες, για αυτό και οι γονείς είναι καλό να βουρτσίζουν τα δόντια τους μαζί με τα παιδιά τους!
- Αφού το παιδί μάθει και μπορεί να βουρτσίσει τα δόντια μόνο του, οι γονείς καλό είναι να επιβλέπουν το βούρτσισμα για να βεβαιωθούν ότι γίνεται σωστά και προσεκτικά και το παιδί δεν καταπίνει την οδοντόκρεμα.
- Όπως και για τους ενήλικες, έτσι και για τα παιδιά πρέπει να γίνονται τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο. Είναι απαραίτητο κατά τη διάρκεια της αντικατάστασης των νεογιλών δοντιών από τα μόνιμα, να παρακολουθούνται τα δόντια από τον ειδικό παιδοδοντίατρο και ορθοδοντικό, τόσο για την υγεία των δοντιών όσο και για την σωστή διεύθεσή τους.



ΕΠΙΣΚΕΠΤΟΜΑΙ ΤΟΝ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ

Η επιμελής φροντίδα των δοντιών και των ούλων είναι σημαντικός παράγοντας για τη διατήρηση της υγείας της στοματικής κοιλότητας και κατ' επέκταση της συνολικής υγείας. Πέρα από τις δικές μας ενέργειες στοματικής υγιεινής, η επίτευξη αυτής ολοκληρώνεται με επίσκεψη στον οδοντίατρο για προληπτικούς λόγους (συνήθως κάθε 6 μήνες).



Ο οδοντίατρος μπορεί να υποδείξει τους τρόπους για τη σωστή φροντίδα του στόματος, τις σωστές τεχνικές, να επισημάνει τα σημεία εκείνα που χρειάζονται μεγαλύτερη προσοχή στο βούρτσισμα και στο καθαρίσμα με νήμα, αλλά και να προχωρήσει σε βασικές εργασίες πχ. καθαρισμός, φθορίωση και αφαίρεση της πέτρας που λειτουργούν προληπτικά σε περαιτέρω προβλήματα της στοματικής κοιλότητας.

Σε διαφορετική περίπτωση, πρέπει να επισκεπτόμαστε τον οδοντίατρο αν παρατηρήσουμε:

- Πόνο, ερυθρότητα, πρήξιμο στα ούλα
- Ούλα που αιμοραγούν εύκολα
- Πόνο στα δόντια/ ευαισθησία στο ζεστό ή το κρύο ή σε τροφές και ποτά που περιέχουν ζάχαρη
- Κακοσμία που επιμένει και δεν βελτιώνεται με το βούρτσισμα των δοντιών και το καθαρίσμά τους με νήμα
- Ξηροστομία που επιμένει
- Λευκές ή μαύρες κλίδες στα δόντια

Σημείωση: δεν ξεχνάμε να ενημερώσουμε τον οδοντίατρο για την κατάσταση της υγείας μας πχ. χρήση αντιπηκτικών φαρμάκων, διαβήτης, εγκυμοσύνη, θηλασμός κλπ.



Ο φαρμακοποιός και ο γιατρός σας είναι οι επιστημονικοί σύμβουλοι της υγείας σας. Συνεργαστείτε μαζί τους για να σας συμβουλέψουν και να σας καθοδηγήσουν για τη σωστή αντιμετώπιση και ανακούφιση των συμπτωμάτων που σας ταλαιπωρούν και για την ορθή και ασφαλή χρήση των κατάλληλων σκευασμάτων.

Επισκεφτείτε το
πλησιέστερο φαρμακείο
Green Pharmacy
ή **σκανάρετε ΕΔΩ** →

