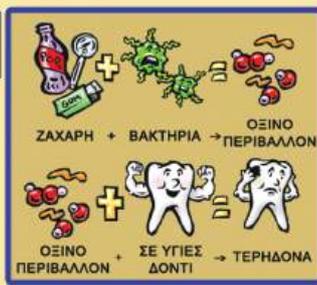


**Πώς "χαλάνε" τα δόντια μας;**

Η τερηδόνα είναι αποτέλεσμα συνδυασμένης δράσης πολλών παραγόντων. Η διατροφή πλούσια σε υδατάνθρακες, η κακή ποιότητα του δοντιού σε συνδυασμό με την ύπαρξη τερηδογόνων μικροβίων, εξαιτίας ελλιπούς στοματικής υγιεινής επηρραίζουν την υγεία των δοντιών μας. Αν καταλάβεις τη σημασία κάθε παράγοντα, τότε δε θα τους αφήσεις να "συνεργαστούν" με σκοπό να σου καταστρέψουν τα δόντια. Τα μικρόβια λατρεύουν τις τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες (π.χ. ψωμί, ζυμαρικά, γλυκά, snacks, ποτά με ζάχαρη). Όταν τρώμε συχνά τέτοιες τροφές και δεν πλένουμε σωστά τα δόντια μας κατά τη διάρκεια της ημέρας, τότε τα μικρόβια βρίσκουν την ευκαιρία να κάνουν "πάρτυ" στο στόμα μας και να χαλάνε τα δόντια μας.



**ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ**



**ΠΙΕΙΤΕ ΝΕΡΟ ΣΥΧΝΑ – ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ 8 ΠΟΤΗΡΙΑ ΥΓΡΩΝ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ**

**Πώς επιδρούν οι όξινες τροφές στα δόντια;**

Οι όξινες τροφές επιδρούν στο σκληρό προστατευτικό περίβλημα του δοντιού (αδαμαντίνη) και αλλιώνουν τη δομή του. Αυτό λέγεται διάβρωση και εκδηλώνεται κυρίως με πόνο, ευαισθησία, δυσχρωμία. Τέτοιες τροφές είναι μερικά φρούτα (π.χ. εσπεριδοειδή), φυσικοί χυμοί, αναψυκτικά, ισοτονικά ποτά, σάλτσες φαγητών και σαλάτας. Όμως μερικές όξινες τροφές είναι υγιεινές. Άρα τις καταναλώνουμε απαραίτητως, αλλά όχι συχνά. Έτσι το σάλιο έχει το χρόνο να εξουδετερώσει την όξινη δράση τους. Επίσης όταν τις καταναλώνουμε, δεν τις κρατάμε για πολύ στο στόμα μας και μετά πίνουμε άφθονο νερό ή γάλα ή τρώμε τυρί.



**Συμβουλές**

- Άλλαξε τις διατροφικές σου συνήθειες, επιλέγοντας τροφές που είναι υγιεινές, δεν παχαίνουν και δεν καταστρέφουν τα δόντια.
- Μην καταναλώνεις συχνά τροφές που δημιουργούν όξινο περιβάλλον στο στόμα μας.
- Το σάλιο αποτελεί το φυσικό αμυντικό παράγοντα του στόματος, απομακρύνει τα οξέα, κάνει πιο ανθεκτικά τα δόντια και δεν αφήνει τα μικρόβια να δράσουν. Ελάττωσε τον αριθμό των γευμάτων και δώσε το χρόνο στο σάλιο να δράσει ευεργετικά στα δόντια. Τρώμε το πολύ 5 φορές την ημέρα (3 γεύματα & 2 snacks).
- Πίνε πολύ νερό, να τρώς αντιτερηδογόνες τροφές.
- Τα προϊόντα διαίτης (light), εκτός του ότι έχουν αμφίβολη δράση κατά της παχυσαρκίας, δεν προστατεύουν από την τερηδόνα.
- Αν τα δόντια σου "χαλάνε εύκολα", ο οδοντίατρος θα σου δώσει οδηγίες στοματικής υγιεινής και θα σε βοηθήσει να έχεις σωστές διατροφικές συνήθειες για μια ισορροπημένη ανάπτυξη.





Αν με έχεις καθαρό θα είμαι δυνατός και φυσικά ωραίος..



## Ποιά είναι τα μέσα στοματικής υγιεινής;

### Α. ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑ

- βασικό & αναντικατάστατο μέσο στοματικής υγιεινής
- με απλή κατασκευή & εργονομία
- με μικρή κεφαλή και τρίχες μέσης σκληρότητας
- αντικατάσταση το πολύ κάθε 3 μήνες

### Β. ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑ

- υποβοηθητική δράση, δίνοντας δροσερή αναπνοή
- με φθόριο, λόγω ευεργητικής επίδρασης στο δόντι
- σε περιορισμένη ποσότητα (μέγεθος "μπιζελιού")

### Γ. ΟΔΟΝΤΙΚΟ ΝΗΜΑ

- απαραίτητο για τον καθαρισμό μεταξύ των δοντιών
- φτάνει σε σημεία που η οδοντόβουρτσα δε μπορεί

### Δ. ΣΤΟΜΑΤΙΚΟ ΔΙΑΛΥΜΑ

- βοηθητική δράση, δεν αντικαθιστά το βούρτσισμα
- περιέχει αντιμικροβιακούς παράγοντες ή και φθόριο

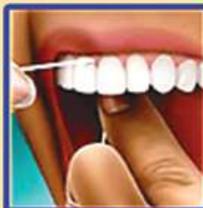
## Πώς χρησιμοποιούμε το οδοντικό νήμα;



1. Κόβουμε περίπου 40 εκ. οδοντικού νήματος. Τυλίγουμε τη μια άκρη στο μέσο ή δείκτη του ενός χεριού και το υπόλοιπο νήμα γύρω από το αντίστοιχο δάκτυλο του άλλου χεριού, αφήνοντας 5 εκ. νήματος για εφαρμογή στο στόμα. Απελευθερώνουμε νέα ποσότητα κάθε φορά που φθείρεται.



2. Με τη βοήθεια του αντίχειρα ή του δείκτη οδηγούμε το νήμα στο διάστημα μεταξύ δύο δοντιών. Ξεκινάμε από τα δόντια της μιας πλευράς προς την άλλη, καθαρίζοντάς τα με τη σειρά.



3. Αγκαλιάζουμε την επιφάνεια του ενός δοντιού και ωθούμε το νήμα μέχρι το βαθύτερο σημείο των ούλων, ασκώντας πάντα ήπια δύναμη. Τέλος απομακρύνουμε το νήμα με άσκηση έντονης δύναμης, πάντα σε επαφή με το δόντι.

## Πώς βουρτσίζουμε τα δόντια μας;

1. Τοποθετούμε την οδοντόβουρτσα με γωνία 45°, όπως στο σχήμα, έτσι ώστε οι τρίχες της βούρτσας να είναι σε επαφή με την εξωτερική επιφάνεια των δοντιών και με τα ούλα. Βουρτσίζουμε με κίνηση "εμπρός-πίσω", με ελαφριά δόνηση, ανά 2 δόντια και πάντα σε σειρά.



2. Αφού ολοκληρώσουμε το βούρτσισμα στην εξωτερική επιφάνεια όλων των δοντιών στην άνω και κάτω γνάθο, συνεχίζουμε με το βούρτσισμα της εσωτερικής επιφάνειας. Διατηρούμε την ίδια κλίση (γωνία) στη βούρτσα και βουρτσίζουμε πάλι ανά 2 δόντια.



3. Για το βούρτσισμα της εσωτερικής επιφάνειας των προσθίων δοντιών, στρέφουμε την οδοντόβουρτσα κάθετα. Βουρτσίζουμε με κίνηση "επάνω-κάτω" κάθε δόντι ξεχωριστά, μέχρι τα ούλα. Γίνεται χρήση μόνο του πρόσθιου τμήματος της βούρτσας.



4. Τοποθετούμε την οδοντόβουρτσα στη μασητική επιφάνεια των δοντιών και βουρτσίζουμε ανά 2 δόντια με κίνηση "εμπρός-πίσω". Ξεκινάμε με τα οπίσθια και τελειώνουμε με τα πρόσθια δόντια. Τέλος καθαρίζουμε τη γλώσσα για καθαρή αναπνοή.



## Συμβουλές

- Βουρτσίζουμε τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα (πρωί-βράδυ) ή ιδανικά μετά από κάθε γεύμα.
- Χρησιμοποιούμε οδοντικό νήμα 3 φορές την εβδομάδα ή ιδανικά καθημερινά.
- Χρησιμοποιούμε μικρή ποσότητα οδοντόκρεμας για να έχουμε καλή ορατότητα κατά τη διάρκεια του βούρτσισματος.



Πάω να δώσω ένα καλό...μάθημα στα μικρόβια. Νομίζω μια βόμβα θα τους χαλάσει το πάρτι!



- Τηρούμε πάντα την πρότυπη σειρά βούρτσισματος για να μη ξεχάσουμε κανένα δόντι.
- Αφερώνουμε χρόνο για το βούρτσισμα (τουλάχιστον 30 δευτ. ανά πλευρά x 4 = 2 λεπτά).
- Εφαρμόζουμε ελεγχόμενη δύναμη, όχι ήπια γιατί δε θα πετύχουμε ικανοποιητικό βούρτσισμα, αλλά ούτε και έντονη γιατί μπορεί να τραυματίσουμε τα ούλα μας.
- Τίποτα δεν αναπληρώνει ένα καθημερινό και πλήρες βούρτσισμα.

## Τι να κάνω αν τραυματιστώ στο στόμα;

- A. Χτύπημα ή δάγκωμα χειλέων και γλώσσας**
1. Καθαρίζουμε επιμελώς την περιοχή.
  2. Ασκοούμε πίεση με γάζα, αν αιμορραγεί.
  3. Τοποθετούμε πάγο για να μειωθεί το πρήξιμο.

**B. Σπασμένο δόντι**

1. Κάνουμε πλύσεις του στόματος με χλιαρό νερό για να καθαριστεί η περιοχή.
2. Παίρνουμε ένα παυσίπονο, αν πονάμε.
3. Τοποθετούμε κρύες κομπρέσες για να μειωθεί το πρήξιμο στην περιοχή.
4. Βάζουμε το σπασμένο κομμάτι σε νερό και επισκεπτόμαστε άμεσα τον οδοντίατρο.



**Γ. Σφηνωμένο δόντι**

1. Δεν προσπαθούμε να επαναφέρουμε το δόντι στη φυσιολογική θέση.
2. Παίρνουμε ένα παυσίπονο, αν πονάμε.
3. Επισκεπτόμαστε άμεσα τον οδοντίατρο για την εκτίμηση της κατάστασης.



**Δ. Εκγόμφωση δοντιού**

1. Πιάνουμε το δόντι προσεκτικά από το κάτω μέρος, χωρίς να ακουμπήσουμε τη ρίζα του δοντιού.
2. Ξεπλύνουμε το δόντι με κρύο νερό ή γάλα, δε το καθαρίζουμε με σαπούνη ή με αντισηπτικό και δε το σκουπίζουμε με πανάκι.
3. Τοποθετούμε προσεκτικά το δόντι στη θέση του και δαγκώνουμε μια γάζα για να ακινητοποιηθεί.
4. Εάν δεν μπορούμε να το τοποθετήσουμε, το βάζουμε σε ένα ποτήρι με λίγο γάλα ή σάλιο.
5. Επισκεπτόμαστε άμεσα τον οδοντίατρο, αν είναι δυνατό μέσα στα επόμενα 30 λεπτά.



### Συμβουλές

- Σε κάθε τραυματισμό επισκεπτόμαστε τον οδοντίατρο ή παιδοδοντίατρο, λόγω πιθανής ανάπτυξης φλεγμονής στην περιοχή και νέκρωσης του δοντιού.
- Εάν το δόντι είναι νεογιλό, απλά πρέπει να ελεγχθεί αν έχει τραυματιστεί το διάδοχο μόνιμο.
- Αναφορικά με τις αθλητικές δραστηριότητες:
  - παίζουμε τηρώντας τους κανόνες (fair play).
  - φοράμε προστατευτικούς νάρθηκες σε αθλήματα που ο τραυματισμός των δοντιών είναι πιθανός.
  - καταναλώνουμε άφθονο νερό και όχι ισοτονικά διαλύματα για την ουσιαστική ενυδάτωση του οργανισμού και φυσιολογική παραγωγή σάλιου.

## Γιατί να επισκεφτούμε τον οδοντίατρο αν είμαστε...



### ...στη νηπιακή ηλικία (1-4 ετών)

- Μαθαίνω να μη φοβάμαι τον οδοντίατρο και εξοικιώνομαι με το χώρο του ιατρείου.
- Γνωρίζω από τί αποτελείται το στόμα μου και για τα "πρώτα" (νεογιλά) δόντια μου.
- Μαθαίνω τί είναι βλαβερό για τα δόντια και παίρνω απλές οδηγίες στοματικής υγιεινής.
- Εμπιστεύομαι τον οδοντίατρο:
  - να κάνει φθορίωση στα δόντια μου για να γίνουν πιο ανθεκτικά στα μικρόβια.
  - να ελέγξει αν τα δόντια μου έχουν τερηδόνα και πόσο εύκολα χαλάνε.
  - να με ανακουφίσει από οτιδήποτε με ενοχλεί ή με πονάει στο στόμα μου.



### ...στην παιδική ηλικία (5-12 ετών)

- Ρωτώ τί ανάγκες έχει το στόμα μου και τί θα κάνει ο οδοντίατρος στα δόντια μου.
- Γνωρίζω για τις αλλαγές που συμβαίνουν στο στόμα μου και για τα μόνιμα δόντια μου.
- Παίρνω οδηγίες σωστής διατροφής.
- Μαθαίνω αν βουρτίζω σωστά και παίρνω πιο αναλυτικές οδηγίες στοματικής υγιεινής.
- Εμπιστεύομαι τον οδοντίατρο:
  - να κάνει καθαρισμό, φθορίωση στα δόντια μου και προληπτικές εμφράξεις στα μόνιμα.
  - να ελέγξει αν τα μόνιμα δόντια μου έχουν τερηδόνα και να τα φτιάξει άμεσα.
  - να ελέγξει την ανατολή των μόνιμων δοντιών και την αρμονική ανάπτυξη των γνάθων για έγκαιρη παραπομπή στον ορθοδοντικό.



### ...στην εφηβική ηλικία (13-18 ετών)

- Γνωρίζω πως εξελίσσεται η ανατολή των μόνιμων δοντιών μέχρι την ενηλικίωση.
- Ρωτώ για τις διατροφικές μου συνήθειες.
- Εμπιστεύομαι τον οδοντίατρο:
  - να ελέγχει τη στοματική υγεία και τηρήρηση των οδηγιών υγιεινής ανά 6 μήνες.
  - να παρέμβει ή να παραπέμψει για τη βελτίωση της αισθητικής και λειτουργικότητας της στοματικής κοιλότητας.

