

ΥΓΙΗ χαμόγελα

4 βασικά στοιχεία της στοματικής υγείας

ΓΙΑΤΙ;

Ορισμένα βακτηρίδια μετατρέπουν σε οξέα τα υπολείμματα των τροφών που περιέχουν υδατάνθρακες και τα οξέα αυτά επιτίθενται στους σκληρούς ιστούς των δοντιών μας. Πρώτα στην αδαμαντίνη (σμάλτο), επιφανειακά στην αρχή, μετά σε βάθος, για να σχηματίσουν μια τρύπα η οποία θα μεγαλώνει με τον καιρό. Αυτή είναι η **τερηδόνα**.

Κάποια άλλα βακτηρίδια παράγουν τοξίνες, υπεύθυνες για τις ασθένειες των ούλων. Τα ούλα γεμίζουν αίμα και πρήζονται, κοκκινίζουν και γυαλίζουν. Αυτή είναι η **ουλίτιδα**. Έτσι, μια κακή στοματική υγεία, μπορεί να έχει βλαβερές συνέπειες για τη γενικότερη υγεία μας.

Ας ανακαλύψουμε, λοιπόν, χωρίς να χάσουμε ώρα, τα 4 σημεία μιας καλής στοματικής υγείας.

Να μην ξεχνάμε

- Η τερηδόνα, όπως και η ουλίτιδα, είναι ασθένειες. Κατατάσσεται στις 10 πρώτες μάλιστα παγκοσμίως, στον τομέα της υγείας.
- Δεν διατρέχουμε όλοι τον ίδιο κίνδυνο να αναπτύξουμε τερηδόνα ή ασθένειες των ούλων, γιατί δεν παρουσιάζουμε όλοι την ίδια αντίσταση στην τερηδόνα ούτε έχουμε τα ίδια βακτηρίδια στο στόμα
- Οι τακτικές επισκέψεις για έλεγχο είναι σημαντικές γιατί μπορούμε να εντοπίσουμε την εμφάνιση μιας οδοντοστοματικής ασθένειας.
- Μια κατάσταση κούρασης και στρες μπορεί να επιδεινώσει τη στοματική μας υγεία χωρίς να το αντιληφθούμε.

Σχετικά με τα παιδιά

- Συνιστάται η πρώτη επίσκεψη να γίνεται στην ηλικία των 18 κιόλας μηνών, ούτως ώστε να αξιολογηθεί ο κίνδυνος ανάπτυξης τερηδόνας.
- Η τεχνική της κάλυψης των οπών και σχισμών στους 1ους και 2ους μόνιμους γομφίους (που ονομάζονται και "εξαρίτες" ή "δόντια των 6 χρόνων" και "δόντια των 12 χρόνων") βοηθάει να αποφύγουμε την τερηδόνα.

Ας μη διστάσουμε άλλο να επισκεφθούμε μαζί με τα παιδιά μας τον οδοντίατρο.

Να μην ξεχνάμε

Τα απλούστερα γεύματα είναι και τα καλύτερα για τα παιδιά μας: Ψωμί+τυρί ή ψωμί+φρούτο ή ψωμί+σοκολάτα.

Και νερό, κατά προτίμηση μεταλλικό.

- Όταν πίνουν αναψυκτικά καλύτερα να τα πίνουν με καλαμάκι: η επίθεση που δέχεται η αδαμαντίνη από τη ζάχαρη θα είναι μικρότερη.
- Οι τροφές που είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες δεν έχουν όλες γλυκιά γεύση. Προσοχή στα τσιπς, τις τηγανητές πατάτες, στα αλμυρά μπισκότα που περιέχουν πολλή ζάχαρη, παρά την έντονη αλμυρή τους γεύση.
- Η μαύρη σοκολάτα, πλούσια σε κακάο και με λίγη ζάχαρη, έχει "αντιτερηδογόνες" ιδιότητες χάρη στις τανίνες, το φθόριο και τα φωσφορικά άλατα που περιέχει.
- Είναι σημαντικό, η ισορροπημένη διατροφή να γίνεται συνεχώς κι όχι μόνο μια μέρα, ή, ακόμη χειρότερα, σε ένα μόνο γεύμα. Που και που όμως μπορεί να επιτραπεί μια μικρή παρέκκλιση!
- Όχι πάνω από 5 γεύματα τη μέρα (3 κυρίως γεύματα και 2 ενδιάμεσα).
- Τελειώνουμε το γεύμα μας με ένα ποτήρι νερό για να "ξεπλυθούν" τα δόντια μας και να εξουδετερωθούν τα οξέα.
- Μπορούμε επίσης να μασήσουμε μια τσίκλα χωρίς ζάχαρη για περίπου 15'.

Καλή τεχνική βουρτσίσματος

Πρέπει να αφαιρέσουμε τη μικροβιακή πλάκα!

Πρέπει όμως να έχουμε τα κατάλληλα εργαλεία και τη σωστή μέθοδο.

Η κατάλληλη οδοντόβουρτσα για τα παιδιά καθώς και για τους μεγάλους πρέπει να έχει οπωσδήποτε:

- μικρή κεφαλή για να φτάνει σε όλες τις μεριές των δοντιών
- με μαλακές τρίχες.

Η οδοντόκρεμα, να περιέχει φθόριο.

Για να μάθουμε τι περιεκτικότητα σε φθόριο πρέπει να έχει η οδοντόκρεμα που θα διαλέξουμε για τα παιδιά μας διαβά-ζουμε προσεκτικά την 4η ενότητα: "Τι νέα από το φθόριο;" Από εκεί κι έπειτα είναι θέμα προτίμησης!

Τώρα, μπορούμε να εφαρμόσουμε τη σωστή τεχνική βουρτσίσματος που τελειοποιήθηκε από οδοντιάτρους για τους ενήλικες: την **Α.Π.Λ.Η. μέθοδο**, η οποία σέβεται την ευαίσθητη δομή των ούλων και εγγυάται ένα καλό βούρτσισμα, ακόμη και για τις δύσκολες περιοχές.

Πρέπει να την εφαρμόζουμε τρεις φορές τη μέρα, αν είναι δυνατόν μετά από κάθε γεύμα, ή τουλάχιστον μετά το πρωινό και το βράδι πριν κοιμηθούμε.

Να μην ξεχνάμε

- Για τα παιδιά υπάρχουν απλούστερες τεχνικές βουρτσίσματος.
- Μπορούμε να το συζητήσουμε με τον οδοντίατρό μας στην επόμενη συνάντησή μας.
- Για να στεγνώσουν πιο γρήγορα οι οδοντόβουρτσες οι δικές μας και των παιδιών μας, μπορούμε να τις βάλουμε σ' ένα ποτήρι, με τη λαβή προς τα κάτω και την κεφαλή προς τα πάνω.
- Για καλύτερη υγιεινή, οι τρίχες τους δεν πρέπει να ακουμπούν μεταξύ τους.
- Υπάρχουν οδοντόβουρτσες ταξιδιού: είναι πρακτικές για το μεσημέρι, το σαββατοκύριακο ή κάποια μετακίνηση μικρής διάρκειας.
- Κάθε οδοντόβουρτσα φέρει τα μικρόβια εκείνου που τη χρησιμοποιεί. Προσοχή να μην ανταλλάσσουν τα παιδιά μας τις βούρτσες τους ή να μην τις δανείζουν σε κάποιο φίλο που μπορεί να κοιμηθεί στο σπίτι μας.

Τι νέα από το φθόριο;

Έχει αποδειχτεί από έρευνες που έγιναν ότι το φθόριο ενισχύει την αδαμαντίνη (σμάλτο) των δοντιών και προστατεύει από την τερηδόνα.

Τι πρέπει όμως να κάνουμε και τι όχι;

Πού βρίσκεται το φθόριο;

- Το φθόριο βρίσκεται στη φύση μέσα σε πολλές τροφές σε μικρές ποσότητες: σπανάκι, ψάρια, τσάι, κ.λ.π.
- Υπάρχει ακόμη φθοριωμένο αλάτι.
- Ορισμένα είδη νερού (μεταλλικό νερό και νερό της βρύσης) περιέχουν επίσης φθόριο καθώς και οι περισσότερες οδοντόκρεμες που πωλούνται στο εμπόριο, σε ποικίλες συγκεντρώσεις.

Πώς δρα το φθόριο;

- Το φθόριο δρα κυρίως τοπικά, όταν έρχεται σε επαφή με τα δόντια στο στόμα
- Δρα επίσης και όταν το καταπίνουμε, αν όμως παίρνουμε πολύ μεγάλη ποσότητα (υπερδοσολογία) μπορεί να προκαλέσει κηλίδες στα δόντια.

Πώς να διαλέξουμε μια φθοριούχο οδοντόκρεμα;

- Για τα παιδιά των 3-6 χρόνων, χρησιμοποιούμε οδοντόκρεμα με μικρή συγκέντρωση φθορίου: μεταξύ 250 και 650 ppmF, η οποία αναφέρεται σαφώς στη συσκευασία της οδοντόκρεμας.
- Από την ηλικία των 6 κιόλας χρόνων, τα παιδιά μπορούν να χρησιμοποιούν την ίδια οδοντόκρεμα με μας, της οποίας η συγκέντρωση κυμαίνεται μεταξύ 1000 και 1500 ppmF.

Να μην ξεχνάμε

- Λόγω της τοπικής του δράσης, το φθόριο της οδοντόκρεμας πρέπει να μείνει για λίγο στο στόμα και να μην το φτύσουμε ή το ξεπλύνουμε αμέσως
- Από 3 κιόλας χρόνων, τα παιδιά μας πρέπει να χρησιμοποιούν φθοριούχο οδοντόκρεμα και να μάθουν να μην την καταπίνουν.
- Το φθοριωμένο αλάτι μπορεί να χρησιμοποιείται στα φαγητά που ετοιμάζονται για όλη την οικογένεια.
- Για το γάλα των μωρών προτιμάμε μεταλλικό ή εμφιαλωμένο νερό που περιέχει λιγότερο από 0,3mg φθορίου στο λίτρο.*
- Τα χαπάκια φθορίου ενδείκνυνται για παιδιά που έχουν αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης τερηδόνας.*

**Ας μη διστάσουμε να ζητάμε τη συμβουλή του οδοντίατρου μας. Θα απαντήσει σε όλες μας τις ερωτήσεις. Καμία ερώτηση δεν είναι χαζή!*