

## Τερηδόνα

Η οδοντική τερηδόνα προκαλείται από τη δράση βακτηριδίων. Τα βακτηρίδια παράγουν οξέα, όταν καταναλώνονται υδατάνθρακες. Κάθε φορά που μπαίνει στο στόμα ζάχαρη, είτε με τη μορφή φαγητού, ποτού ή κάποιας φαρμακευτικής ουσίας, τα βακτηρίδια παράγουν οξέα που μπορούν να δημιουργήσουν οδοντική τερηδόνα.

Αν παραμείνουν ανενόχλητα, τα βακτηρίδια δημιουργούν «αποικίες», οι οποίες φέρουν επίσης το όνομα, πλάκα. Η πλάκα παραμένει πάνω στις οδοντικές επιφάνειες που καθαρίζονται δύσκολα, για παράδειγμα στις επιφάνειες συνωστισμένων δοντιών, στις οπές και σχισμές και στις παρυφές των ούλων. Αν η πλάκα ενασβεστωθεί και σκληρύνει σχηματίζεται η τρυγία και τότε τα βακτηρίδια αναπτύσσονται ακόμα περισσότερο.

Το σάλιο έχει προστατευτική δράση πάνω στα δόντια. Ξεπλένει τα δόντια και επίσης περιέχει αβέστιο που εξουδετερώνει τα οξέα, τα φωσφορικά και διττανθρακικά άλατα. Αν φροντίζετε καλά τα δόντια σας με τον σωστό τρόπο και τα βουρτσίζετε δυο φορές την ημέρα, μπορείτε να διατηρήσετε τα δόντια σας για όλη σας τη ζωή.

### Συμβουλές για τον καταναλωτή:

1. Να καθαρίζετε τα δόντια σας δυο φορές την ημέρα.
2. Θα πρέπει επίσης μια φορά την ημέρα να γίνεται καθαρισμός με μεσοδόντια βουρτσάκια, οδοντογλυφίδες ή οδοντική ταινία. Ένα μεσοδόντιο βουρτσάκι είναι χρήσιμο για τις περιοχές με δύσκολη πρόσβαση.
3. Μην τρώτε ανάμεσα στα γεύματα. Δώστε στα δόντια σας την ευκαιρία να ηρεμήσουν, μετά από κάθε προσβολή των οξέων. Αυτό απαιτεί περίπου μια ώρα.
4. Προσθέστε φθόριο χρησιμοποιώντας οδοντογλυφίδες εμποτισμένες με φθόριο και /ή στοματικά διαλύματα που περιέχουν φθόριο. Αν χρησιμοποιείται τακτικά, το φθόριο θα κάνει τα δόντια σας πιο σκληρά και πιο ανθεκτικά και δεν θα καταστρέφονται τόσο εύκολα από τα οξέα των βακτηριδίων.
5. Επικοινωνήστε με τον οδοντίατρό σας ή την υγιεινολόγο του στόματος για να σας δώσουν τη συμβουλή τους και τις οδηγίες που χρειάζεστε.



Εναπόθεση πλάκας στην επιφάνεια του δοντιού.



Τερηδονισμένο δόντι.