

# 7 ORHIS Η φροντίδα των δοντιών που σας έχουν απομείνει

Είναι πολύ βασικό να έχετε ένα καθαρό στόμα. Εκτός του ότι είναι πιο υγιές, σας παρέχει μια φρέσκια αναπνοή και ένα όμορφο χαμόγελο. Ένα υγιές χαμόγελο είναι προτέρημα σε κάθε ηλικία.

Εάν δεν έχετε μάθει τα βασικά για την φροντίδα του στόματός σας, δεν είναι πολύ αργά να αρχίσετε τώρα. Και αν ακόμα τα γνωρίζετε, είναι ευκαιρία να τα αναθεωρήσετε.

**Εδώ σας παρουσιάζεται ο τρόπος με τον οποίο να διατηρήσετε τα δόντια και τα ούλα σας πιο υγιή:**

## 1) Βουρτσίζετε τα δόντια σας μετά από γεύματα.

### Γιατί το βούρτσισμα;

Το σωστό βούρτσισμα είναι πολύ βασικό για τον αποτελεσματικό καθαρισμό των δοντιών και των ούλων σας. Βουρτσίζοντας τα δόντια σας μετά από το φαγητό και τα τσιμπήματα, όχι μόνο αφαιρείτε τα υπολείμματα των τροφών που δεν μπορείτε να δείτε, αλλά απομακρύνετε και το λεπτό στρώμα βακτηριδίων (πλάκα) που προκαλεί ασθένειες, από τα δόντια σας.

Η χρήση της **φθουριούχας οδοντόκρεμας είναι βασική** γιατί το φθόριο δυναμώνει τα δόντια και τα προφυλάσσει από την τερηδόνα. Να χρησιμοποιείται μικρή ποσότητα οδοντόκρεμας.

Ρωτήστε τον οδοντογιάτρό σας ποιά είναι η καλύτερη οδοντόβουρτσα για σας. Γενικά να χρησιμοποιείτε μια οδοντόβουρτσα με μικρή κεφαλή, και μαλακές τρίχες που να μην ερεθίζουν και καταστρέφουν τα ούλα. Το μέγεθος και το σχήμα της οδοντόβουρτσας, θα πρέπει να σας δίνει την δυνατότητα να βουρτσίζετε το κάθε σας δόντι.

**Να θυμάστε:** Οι πολύ-χρησιμοποιημένες οδοντόβουρτσες δεν μπορούν να καθαρίζουν σωστά τα δόντια σας και μπορούν να ζημιώσουν τα ούλα σας. Οι πολύ-χρησιμοποιημένες οδοντόβουρτσες πρέπει να αντικαθίστανται.

**Τα άτομα που έχουν προβλήματα επιδεξιότητας, και δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν μια μηχανική οδοντόβουρτσα, η ηλεκτρική οδοντόβουρτσα ίσως να είναι πιο εύχρηστη.**

## 2) Καθαρίζετε μεταξύ των δοντιών σας καθημερινά με οδοντικό νήμα ή με βουρτσάκια μεσοδοντίων;

### Γιατί οδοντικό νήμα;

Η χρήση του νήματος είναι βασικό μέρος της καθημερινής διαδικασίας καθαρισμού των δοντιών σας. Η χρήση του οδοντικού νήματος αφαιρεί την πλάκα και μόρια φαγητών από σημεία τα οποία η οδοντόβουρτσα δεν μπορεί να φτάσει. Λόγω του ότι η τερηδόνα και η περιοδοντίτιδα συχνά ξεκινούν από αυτές τις περιοχές είναι πολύ βασικό να καθαρίζονται τα δόντια προσεκτικά σε καθημερινή βάση.

Η χρήση οδοντικού νήματος είναι κάτι που πρέπει να μάθετε να κάνετε. Μην αποθαρρύνεστε εάν το βρείτε δύσκολο στην αρχή. Με την εξάσκηση, θα διαπιστώσετε ότι η χρήση του νήματος δεν παίρνει παραπάνω από μερικά λεπτά κάθε ημέρα.

Τα άτομα που δυσκολεύονται να κρατούν το οδοντικό νήμα, ίσως προτιμούν να χρησιμοποιήσουν λαβές οδοντικού νήματος ή άλλα είδη μεσοδοντίου καθαρισμού. Αυτά συμπεριλαμβάνουν ειδικά βουρτσάκια μεσοδοντίων. Αυτά θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν μόνο στην περίπτωση που υπάρχει μεγάλο κενό μεταξύ των δοντιών σας.

Ρωτήστε τον οδοντογιάτρό σας για την ποικιλία των μεσοδοντίων καθαριστικών ευρημάτων που είναι διαθέσιμα. Εάν χρησιμοποιείτε μεσοδόντια καθαριστικά, ρωτήστε τον οδοντογιάτρό σας πως να τα χρησιμοποιείτε σωστά, για να αποφύγετε πληγές στα ούλα σας.

## 3) Περιορίστε τα πρόχειρα γεύματα πλούσια σε ζάχαρη σε ένα την ημέρα.