



ΤΑΜΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ
ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΕΛΛΑΔΟΣ
Τ.Υ.Π.Α.Τ.Ε.
ΠΟΛΥΙΑΤΡΕΙΑ ΑΘΗΝΑΣ - ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



«Στα Ιατρεία μας για την Υγεία μας»

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΠΟΛΥΪΑΤΡΕΙΩΝ ΤΥΠΑΤΕ ΑΘΗΝΑΣ ΚΑΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΣ ΟΔΟΝΤΟΣΤΟΜΑΤΟΛΟΓΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ



Οδηγίες Στοματικής Υγιεινής

Η βασική μέθοδος διατήρησης της υγείας των δοντιών και των ούλων είναι το σωστό βούρτσισμα. Το αποτελεσματικό βούρτσισμα δε γίνεται με τυχαίο τρόπο, αλλά με συγκεκριμένη τεχνική που εξασφαλίζει την καθαριότητα των δοντιών και των ούλων. Η οδοντόβουρτσα και ο μεσοδόντιος καθαρισμός με οδοντικό νήμα ή βουρτσάκι αποτελούν τα βασικά εργαλεία για τη σωστή φροντίδα της στοματικής υγείας μας.

Συχνότητα βουρτσίσματος: Το βούρτσισμα πρέπει να γίνεται 2-3 φορές την ημέρα, απαραίτητως πρωί - βράδυ. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι το βραδινό βούρτσισμα δεδομένου ότι κατά τη διάρκεια της νύχτας τα δόντια καταστρέφονται ταχύτερα, λόγω της μειωμένης παραγωγής σάλιου, το οποίο προστατεύει τα δόντια εξαιτίας της αντιμικροβιακής του δράσης.

Διάρκεια βουρτσίσματος: Η όλη διαδικασία θα πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 3 λεπτά για να καθαριστούν διεξοδικά όλες οι οδοντικές επιφάνειες. Σύμφωνα με έρευνες οι περισσότεροι άνθρωποι βουρτσίζουν τα δόντια τους κατά μέσο όρο μόνο 30 δευτερόλεπτα, αμελώντας τα πίσω δόντια και τις εσωτερικές επιφάνειες των δοντιών.

Οδοντόβουρτσα: Πρέπει να έχει συνθετικές, πυκνές ισούψεις τρίχες με αποστρωγγυλεμένες άκρες. Να έχει σκληρότητα μαλακή έως μέτρια. Η μακροχρόνια χρήση σκληρής οδοντόβουρτσας μπορεί να προκαλέσει φθορά της αδαμαγμάντινης, υποχώρηση των ούλων και ευαισθησία των δοντιών στα κρύα ή θερμά ερεθίσματα. Πρέπει να αντικαθίσταται κάθε 3 μήνες περίπου ή όταν αρχίσει να παρουσιάζει σημάδια φθοράς. Αν αυτό συμβαίνει πολύ νωρίτερα, τότε σημαίνει ότι ασκείται υπερβολική δύναμη κατά το βούρτσισμα με κίνδυνο φθοράς των δοντιών και των ούλων. Εάν συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε μια φθαρμένη οδοντόβουρτσα, τότε ο καθαρισμός των δοντιών θα είναι ελλιπής.

Οδοντόπαστα: Η ενδεικνυόμενη ποσότητα ισούται σε μήκος και μέγεθος με ένα μικρό μπιζέλι και προτιμότερη είναι η μορφή κρέμας χωρίς αποτριπτικούς κόκκους που ενδέχεται να φθείρουν τα δόντια.

Μεσοδόντιος καθαρισμός: Η χρήση του οδοντικού νήματος καθημερινά, μια φορά την ημέρα μετά το βούρτσισμα θεωρείται απαραίτητη για τη διατήρηση αποτελεσματικής στοματικής υγιεινής. Το οδοντικό νήμα καθαρίζει τις επιφάνειες μεταξύ των δοντιών, στις οποίες δεν έχει πρόσβαση η οδοντόβουρτσα, και συντελεί στην πρόληψη της τερηδόνας. Εκτός από την κλασική του μορφή (κρηωμένο, ακήρωτο), κυκλοφορεί στο εμπόριο και νήμα σε συγκρατήρες, που απαιτεί λιγότερη προσπάθεια και δεξιότητα από τον ασθενή. Σε ασθενείς με περιοδοντίτιδα, μεγάλα διστήματα μεταξύ των δοντιών, προσθετικές ή ορθοδοντικές εργασίες προτιμούμε αντί του νήματος τα μεσοδόντια βουρτσάκια. Το κατάλληλο μέγεθος επιλέγεται στο οδοντιατρείο ανάλογα με τις ανάγκες του στόματος, έπειτα από την αποτρύγωση (καθαρισμό) των δοντιών.

Στοματικό διάλυμα: Το στοματικό διάλυμα δεν είναι απαραίτητο σε καθημερινή βάση και δεν υποκαθιστά το βούρτσισμα των δοντιών. Σε ασθενείς με έντονες φλεγμονές των ούλων (ουλίτιδα, περιοδοντίτιδα) χορηγείται συμπληρωματικά με τη θεραπεία στοματικό διάλυμα με ειδικές αντιμικροβιακές ουσίες, κατόπιν όμως πάντα οδοντιατρικής εξέτασης και για περιορισμένο χρονικό διάστημα.

Διατροφή: Η στοματική υγεία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη διατροφή μας. Η υπερκατανάλωση τροφών που περιέχουν σάκχαρα ή όξινες ουσίες, ιδιαίτερα στα ενδιάμεσα των γευμάτων, βοηθά την ανάπτυξη βακτηριδίων και τερηδόνας. Επίσης, η μειωμένη πρόσληψη ορισμένων βιταμινών (π.χ. βιταμίνης C) έχει συσχετισθεί με αυξημένη συχνότητα ουλίτιδας.

Πρόληψη: Η τακτική επίσκεψη στο οδοντιατρείο τουλάχιστον 1-2 φορές ετησίως, καθώς και όποτε διαπιστωθεί η παραμικρή ενόχληση είναι απαραίτητη. Η τακτική επίσκεψη έχει ουσιαστική σημασία, όχι μόνο για την έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία των οδοντικών και περιοδοντικών προβλημάτων, αλλά και για το γενικότερο έλεγχο όλης της στοματικής κοιλότητας.