



Τα ωραία δόντια και τα γερά ούλα καταστρέφονται από την οδοντική μικροβιακή πλάκα. Ο μόνος τρόπος για να απομακρύνουμε τη μικροβιακή πλάκα από το στόμα μας είναι το καλό καθημερινό βούρτσισμα. Το καλό βούρτσισμα κρατάει 2 λεπτά. Βουρτσίζετε τα δόντια σας, τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα, πρωί και βράδυ. Να βουρτσίζετε όλα τα δόντια και όλες τις επιφάνειες των δοντιών.

Η οδοντόβουρτσά σας να έχει νάιλον τρίχες μεσαίας σκληρότητας. Το κεφάλι της οδοντόβουρτσας να μην είναι πολύ μεγάλο. Όταν οι τρίχες της οδοντόβουρτσας αρχίζουν να κατσαρώνουν και να αραιώνουν, τότε πρέπει να την αλλάξετε. Σχεδόν όλες πια οι οδοντόκρεμες περιέχουν φθόριο, οπότε χρησιμοποιείτε αυτή που σας αρέσει περισσότερο.

Για να καθαρίζετε καλά τα διαστήματα ανάμεσα στα δόντια, καλό είναι να χρησιμοποιείτε και το οδοντικό νήμα. Τη σωστή χρήση θα σας τη δείξει ο οδοντίατρός σας. Τα διάφορα στοματοπλύματα που υπάρχουν, μόνο σαν συμπλήρωμα στο βούρτσισμα μπορείτε να τα χρησιμοποιείτε. Δεν αντικαθιστούν το βούρτσισμα των δοντιών. Το καλό καθημερινό βούρτσισμα είναι ο μόνος τρόπος για να έχετε όμορφα δόντια, γερά ούλα, και ένα λαμπερό και δροσερό χαμόγελο.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΟΔΟΝΤΙΚΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Μπορούμε να έχουμε γερά και ωραία δόντια για όλη μας τη ζωή αν χρησιμοποιούμε φθόριο, αποφεύγουμε τη ζάχαρη, και επισκεπτόμαστε τον οδοντίατρό μας τακτικά. Το φθόριο είναι μια ουσία που δυναμώνει τα δόντια.

Γι' αυτό, στο καθημερινό βούρτσισμα των δοντιών να χρησιμοποιείτε οδοντόκρεμα που περιέχει φθόριο. Πολύ καλά είναι τα φθοριούχα στοματοπλύματα για μετά το βούρτσισμα. Φθορίωση στα δόντια σας, και κυρίως στα παιδιά, θα σας κάνει ο οδοντίατρός σας, όταν τον επισκέπτεστε τακτικά. Επίσης, για τα παιδιά, υπάρχει φθόριο σε χαπάκια, που θα σας τα δώσει ο οδοντίατρος σας.

Η ζάχαρη είναι υπεύθυνη για το χάλασμα των δοντιών, γιατί βοηθάει στην ανάπτυξη τερηδόνας. Μην τρώτε πολλή ζάχαρη, και κυρίως μην τρώτε πολλές φορές την ημέρα ζάχαρη. Μειώστε τα γλυκά, τα παγωτά και τα αναψυκτικά που παίρνετε ανάμεσα στα γεύματα. Αν θέλετε να φάτε γλυκό να το φάτε αμέσως μετά το φαγητό σας.

Εκτός από την καθημερινή φροντίδα των δοντιών, με το βούρτσισμα, τη χρήση φθορίου και την αποφυγή της ζάχαρης, πρέπει να επισκέπτεστε τον οδοντίατρό σας κάθε 6 μήνες. Μόνον έτσι θα προλάβετε κάποιο τυχόν πρόβλημα στην αρχή του. Μην περιμένετε να πονέσετε για να πάτε στον οδοντίατρο.

