



Η πλειοψηφία των οδοντιατρικών ασθενών καταφεύγουν στον οδοντίατρό τους, όταν τους πονάει κάποιο δόντι ή νιώθουν κάποια ενόχληση στα ούλα τους. Έκπληκτοι τότε ενημερώνονται για το μέγεθος της βλάβης που έχει συντελεστεί και πολλές φορές μαθαίνουν ότι έχουν και άλλα χαλασμένα δόντια στο στόμα τους, κάτι το οποίο αγνοούσαν και ούτε καν είχαν φανταστεί. Μάλιστα με παράπονο, ίσως και αγανάκτηση, λένε στον οδοντίατρό τους, ότι βουρτσίζουν τα δόντια τους, αποδίδουν το χάλασμα των δοντιών τους στην κακή τους κατασκευή, "στην πάστα τους" όπως λένε χαρακτηριστικά και αναρωτιούνται έντονα γιατί χαλάνε ενώ τα φροντίζουν.

Η μόνιμη απειλή για το στόμα μας είναι τα μικρόβια (μικροβιακή πλάκα) που παραμένουν μετά τα γεύματα πάνω στα δόντια μας αλλά και μεταξύ δοντιών και ούλων (ουλοδοντική σχισμή). Όταν λοιπόν δεν απομακρύνουμε μετά τα γεύματα τα παθογόνα μικρόβια, που φυσιολογικά υπάρχουν στο στόμα, τους παρέχουμε την δυνατότητα να αυξηθούν πολύ και καταναλώνοντας τα υπολείμματα των τροφών που δεν έχουν απομακρυνθεί από το στόμα μας, να παράγουν ως προϊόντα απέκκρισης, οξέα τα οποία καταστρέφουν είτε τα δόντια (τερηδόνα), είτε τα ούλα (ουλίτιδα).

Για να προστατέψουμε λοιπόν το στόμα μας, αρκεί σε καθημερινή βάση, να μην επιτρέπουμε, όσο είναι δυνατό, στα μικρόβια (μικροβιακή πλάκα) να προσκολλώνται στα δόντια μας και να παραμένουν στο στόμα μας. Δυστυχώς όμως, από τα παιδικά μας χρόνια δεν έχουμε κατανοήσει ότι μπορούμε μόνοι μας να διαφυλάξουμε την στοματική μας υγεία ούτε μας έχουν μάθει με ποιους τρόπους μπορούμε να το πετύχουμε αυτό.

**ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΟΥΜΕ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΑΣ**

· Το επιμελές βούρτσισμα των δοντιών, που διαρκεί 3 - 5 λεπτά και γίνεται μετά από κάθε γεύμα, είναι ο καλύτερος τρόπος να προστατέψουμε τα δόντια μας αφού αφαιρούμε τα παθογόνα μικρόβια και τα υπολείμματα τροφών που προσκολλώνται σε αυτά. Δυστυχώς, η αξία του βουρτσίσματος υποτιμάται από πολλούς και γίνεται πρόχειρα και περιστασιακά. Γι' αυτό και είναι ιδιαίτερα χρήσιμο ο οδοντίατρος μας να μας δείξει πως πρέπει να βουρτσίζουμε τα δόντια μας .

· Δυστυχώς, ανάμεσα στα δόντια δεν μπορεί να εισχωρήσει η οδοντόβουρτσα γι' αυτό μετά το βούρτσισμα πρέπει να χρησιμοποιούμε οδοντικό νήμα ή μεσοδόντια βουρτσάκια, μετά από υπόδειξη του οδοντιάτρου μας.

· Το φθόριο είναι ένα φυσικό στοιχείο που συμβάλει στην προστασία των δοντιών αλλά βρίσκεται σε λίγες τροφές (ψάρια, τσάι) και σε μικρή ποσότητα. Γι' αυτό και οι οδοντόκρεμες που χρησιμοποιούμε περιέχουν φθόριο (fluoride). Για να προσλάβουν τα δόντια μας περισσότερο φθόριο που τους κάνει καλό, μπορούμε να κάνουμε φθορίωση στον οδοντίατρο, (τοποθετούμε με ειδικά δισκάρια στο στόμα ένα gel ή βάζουμε ένα βερνίκι στα δόντια, με μεγάλη περιεκτικότητα φθορίου) δύο φορές το χρόνο. Στα παιδιά ειδικά και στους εφήβους , η φθορίωση είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική αλλά και στους ενήλικες είναι εξαιρετικά ωφέλιμη.

· Όλοι γνωρίζουμε ότι τα γλυκά είναι επιβλαβή για τα δόντια . Αυτό που οι περισσότεροι δε γνωρίζουμε όμως είναι πως δεν έχει σημασία τόσο η ποσότητα των γλυκών που καταναλώνουμε, όσο το πόσο συχνά γίνεται αυτό και σε τι μορφή είναι (στερεή, υγρή , κολλώδη ). Η κατανάλωση συνεχώς ακόμα και μικρών ποσοτήτων γλυκών και ζάχαρης, είναι ιδιαίτερα επιβλαβής συνήθεια. Γι' αυτό και τα γλυκά δεν πρέπει να είναι εύκαιρα μέσα στο σπίτι αποτελώντας πειρασμό για μικρούς και μεγάλους. Σε καμιά περίπτωση βέβαια δεν χρειάζεται να τα απαρνηθούμε, ούτε να τα στερήσουμε από τα παιδιά. Απλά, πρέπει να τα τρωμε μετά το φαγητό και ύστερα να βουρτσίζουμε τα δόντια μας.

· Ζάχαρη όμως δεν υπάρχει μόνο στα γλυκά. Στον καφέ, στο γάλα, στο γιαούρτι ακόμα και στους χυμούς, πολλές φορές προσθέτουμε ζάχαρη και μάλιστα τα καταναλώνουμε αρκετές

φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας και για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Είναι ιδιαίτερα καλό για τα δόντια μας, να περιορίσουμε την χρήση της ζάχαρης, όσο μπορούμε.

- Αντίθετα τα φρούτα , τα λαχανικά και τα γαλακτοκομικά, είναι ιδιαίτερα ωφέλιμα για την υγεία των δοντιών μας αλλά και του οργανισμού μας γενικότερα. Η κατανάλωση όσο το δυνατόν μεγαλύτερων ποσοτήτων απ' αυτές τις κατηγορίες τροφών, ειδικά αν αντικαταστήσουν στα μεσογεύματα τα γλυκά, επιδρά θετικά στην υγεία του στόματός μας.

- Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι τα παιδιά μιμούνται ιδιαίτερα τις συνήθειες των μεγάλων. Το παιδί από πολύ μικρό ( 2 ετών ), πρέπει να συνηθίσει με τη βοήθεια των γονέων του, να βουρτσίζει τα δόντια του, αλλά και είναι εξίσου σημαντικό, πρέπει να βλέπει τους γονείς του να φροντίζουν και αυτοί τα δόντια τους.

- Το σάλιο ξεπλένει το στόμα και διευκολύνει στην απομάκρυνση των υπολειμμάτων των τροφών . Το τσιγάρο όμως, το αλκοόλ, πολλά φάρμακα, ακόμα και η πάροδος της ηλικίας, μειώνουν πολλές φορές την ποσότητα του. Το μάσημα τσίχλας χωρίς ζάχαρη, συμβάλλει στην αύξηση της παραγωγής σάλιου. Γι' αυτό και γενικότερα, όταν δεν μπορούμε να βουρτσίσουμε τα δόντια μας, είναι ωφέλιμο να μασάμε τσίχλα χωρίς ζάχαρη, χωρίς σε καμιά περίπτωση να υποκαθιστούμε έτσι το βούρτσισμα.

- Η χρήση φθοριούχων και αντιμικροβιακών στοματικών διαλυμάτων συμβάλλει επίσης στην καλή υγιεινή του στόματος. Πρέπει όμως να χρησιμοποιούνται μετά από υπόδειξη του οδοντιάτρου.

- Οι ασθενείς που πάσχουν από χρόνια ουλίτιδα και κυρίως, περιοδοντίτιδα, πρέπει να είναι ιδιαίτερα σχολαστικοί με τη στοματική τους υγιεινή και δεν πρέπει να ξεχνούν να πηγαίνουν στον οδοντίατρο στα τακτά χρονικά διαστήματα ( κάθε 4-6 μήνες ή και συχνότερα ) που τους έχει υποδείξει .

Όλοι μας πάντως θα πρέπει κάθε 6 μήνες να επισκεπτόμαστε τον οδοντίατρό μας, για να ελέγχει το στόμα μας και να αφαιρεί την πέτρα (τρυγία), αν υπάρχει, από τα δόντια μας. Με τακτές σύντομες και ανώδυνες επισκέψεις στον οδοντίατρο, μπορούμε να διαφυλάξουμε την υγεία του στόματός μας και να αποφύγουμε δυσάρεστες και επώδυνες πολλές φορές καταστάσεις.

Δεν οφείλεται λοιπόν η καταστροφή των δοντιών μας στην ελαττωματική κατασκευή τους, αλλά κυρίως στην προσοχή που τους δίνουμε. Δυστυχώς, για να έχουμε υγιή δόντια και ούλα, πρέπει να "δαπανούμε" για την φροντίδα τους μερικά λεπτά κάθε μέρα και να μην τα αμελούμε. Το ευτύχημα όμως είναι, ότι εύκολα μπορούμε μόνοι μας να προστατεύσουμε την υγεία του στόματός μας και για όλη μας τη ζωή να έχουμε γερά δόντια και ωραίο χαμόγελο.