



Εσύ και η Στοματική σου Υγιεινή



ΔΗΜΗΤΡΑ Ι. ΠΑΛΛΗ

DDS, Dipl. Ortho, MSc, SAINT LOUIS UNIVERSITY ΗΠΑ



Η στοματική σου υγιεινή

Τα δόντια που έχουν σιδεράκια ή άλλους ορθοδοντικούς μηχανισμούς χρειάζονται ιδιαίτερη φροντίδα, γιατί όταν αφαιρεθούν οι ορθοδοντικοί μηχανισμοί από το στόμα σου, στο τέλος της θεραπείας, σίγουρα θα θέλεις ένα αστραφτερό χαμόγελο.

Ας δούμε λοιπόν τα πράγματα από την αρχή. Το πρόβλημα είναι η οδοντική μικροβιακή πλάκα. Η οδοντική πλάκα είναι μια λευκή μαλακή ουσία που αποτελείται από τροφές, βακτήρια και σάλιο και κολλάει πάνω στα δόντια, τα σιδεράκια και τα ούλα.

Εάν η οδοντική πλάκα δεν απομακρυνθεί με το βούρτσισμα θα προκαλέσει ουλίτιδα, κακοσμία του στόματος, καφέ σημάδια πάνω στα δόντια (ειδικά γύρω από τα σιδεράκια) και φυσικά τερηδόνες, δηλαδή πολλά χαλασμένα δόντια. Η πλάκα μπορεί ακόμα να αποχρωματίσει τα δόντια και να τα κάνει να φαίνονται βρώμικα και κίτρινα και να προκαλέσει δύσοσμη αναπνοή.

Μην αφήνεις τίποτα από όλα αυτά να συμβεί σε σένα. Αυτό θα το καταφέρεις μόνο με τακτικό και σωστό βούρτσισμα των δοντιών σου, όπως σου έχουμε δείξει.



Πότε και πως θα βουρτσίζεις τα δόντια σου

Στην προσπάθεια που θα κάνεις για το σωστό καθάρισμα των δοντιών σου κατά τη διάρκεια της ορθοδοντικής θεραπείας θα πρέπει να έχεις:

1. **Οδοντόβουρτσα μέτριας σκληρότητας** (ή μαλακή αν στο έχει συστήσει ο οδοντίατρός σου), την οποία θα αλλάζεις όταν δεις τις τρίχες της να ανοίγουν και να χάνει το σχήμα της. Σίγουρα όμως θα πρέπει να την αλλάζεις το αργότερο κάθε 2 μήνες. Η ηλεκτρική οδοντόβουρτσα μπορεί να είναι μια λύση επιλογής για τα παιδιά που την προτιμούν και αποτελεί για αυτά ένα κίνητρο για βούρτσισμα. Θα πρέπει όμως να γίνεται κάτω από την επίβλεψη των γονέων, καθώς συχνά αντιμετωπίζεται ως παιχνίδι από τα παιδιά και δεν δίνεται η απαραίτητη προσοχή στον αποτελεσματικό καθαρισμό των δοντιών.
2. **Οδοντικό νήμα**
3. **Βουρτσάκι μεσοδοντίων διαστημάτων**
4. **Φθοριούχο οδοντόπαστα**
5. **Φθοριούχο διάλυμα**
6. **Οποιοδήποτε άλλο φθοριούχο σκεύασμα** έχει ιδιαιτέρως συστήσει ο παιδοδοντίατρος

Πρέπει να βουρτσίζεις τα δόντια σου μετά από κάθε γεύμα, ιδίως αν έχεις φάει κάποιο γλυκό.

Αν δεν μπορείς να τα βουρτσίσεις αμέσως, πρέπει τουλάχιστον να ξεπλύνεις καλά το στόμα σου με νερό. Θα ήταν καλή ιδέα να έχεις μια ταξιδιωτική οδοντόβουρτσα μαζί σου, ιδίως όταν λείπεις όλη μέρα από το σπίτι ή αν τρως στο σχολείο. Το βούρτσισμα των δοντιών πρέπει να είναι πολύ σχολαστικό, για να απομακρύνεται και το τελευταίο ίχνος τροφής ή οδοντικής πλάκας από τα δόντια και τα σιδεράκια. Επίσης, ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεις και στα ούλα. Γιατί είναι πολύ εύκολο να μαζευτεί οδοντική πλάκα στα όρια των ούλων και των δοντιών. Ακολουθήσε πάντα μια σειρά στο βούρτσισμα, ώστε να μην ξεχνάς κάποια περιοχή και να δίνεις έμφαση στα πίσω δόντια και στα σημεία ανάμεσα στα ούλα και στα σιδεράκια ή ανάμεσα στα ούλα και στους δακτυλίους.

Βούρτσιζε 3 φορές την ημέρα, μετά τα κυρίως γεύματα και κάνε πολύ λεπτομερειακό βούρτσισμα το βράδυ πριν κοιμηθείς για τουλάχιστον 2-3 λεπτά. Αν βιάζεσαι το βούρτσισμα δεν μπορεί να είναι αποτελεσματικό.

Εφαρμόζε κανονική δύναμη, βούρτσιζε δηλαδή ούτε υπερβολικά ήπια, ούτε υπερβολικά δυνατά. Μετά το βούρτσισμα πρέπει να ξεπλένεις καλά το στόμα σου με νερό κάνοντας μπουκώματα και περιστρέφοντας το νερό γύρω από τα δόντια σου και μετά **να ελέγχεις κοντά στον καθρέπτη**, για να σιγουρευτείς, ότι δεν έχει μείνει τίποτα πάνω στα δόντια, τα ούλα ή τα σιδεράκια. Για να το πετύχεις αυτό θα πρέπει να απομακρύνεις με τα χέρια σου τα χείλη σου ώστε να βλέπεις ολόκληρα τα δόντια και τα ούλα σου.

Όταν παρατηρείς τα δόντια σου στον καθρέπτη από πολύ κοντά, μετά το βούρτσισμα η αδαμαντίνη των δοντιών σου θα πρέπει να φαίνεται λαμπερή και λευκή. Ο έλεγχος αυτός είναι πολύ σημαντικός, γιατί ενώ την οδοντική πλάκα δεν την αισθάνεσαι πάνω στα δόντια σου, σίγουρα μπορείς να τη δεις καθαρά.

Καλό θα είναι να υπάρχει επίβλεψη, τουλάχιστον μέχρι την ηλικία των 11, 12 ετών στο βούρτσισμα από ενήλικα, καθώς χρειάζεται εξάσκηση μέχρι τα παιδιά να είναι αποτελεσματικά στο βούρτσισμα.

Αν παραμείνει οδοντική πλάκα σε κάποια σημεία προκαλεί πρήξιμο και φλεγμονή των ούλων, μια κατάσταση που δυσκολεύει σημαντικά τον σωστό καθαρισμό του στόματός σου. Εκτός από την οδοντόβουρτσα και το οδοντικό νήμα, σημαντικό ρόλο έχει και το βουρτσάκι μεσοδοντίων διαστημάτων, το οποίο είναι απολύτως απαραίτητο σε αυτούς που έχουν σιδεράκια, για τον καθαρισμό όλων των παραπάνω σημείων.

Μια φορά την ημέρα συνήθως το βράδυ, μετά το τακτικό βούρτσισμα πρέπει να ξεπλένεις και μετά να βουρτσίζεις τα δόντια σου με ένα φθοριούχο διάλυμα (π.χ. Easy Gel ή Tooth Mousse) που μπορείς να προμηθευτείς από ένα φαρμακείο ή από το ιατρείο μας.

Ακόμα, να θυμάσαι ότι πρέπει οπωσδήποτε κατά τη διάρκεια της ορθοδοντικής σου θεραπείας να επισκέπτεσαι τον οδοντίατρό σου ή τον παιδοδοντίατρό σου κάθε 6 μήνες, για τους τακτικούς ελέγχους των δοντιών σου, τους καθαρισμούς και τις φθοριώσεις σου.

Εσύ και η Στοματική σου Υγιεινή

Ξέρουμε ότι στο τέλος της θεραπείας, θέλεις ένα αστραφτερό χαμόγελο με ολίσια και κάτασπρα δόντια. Αυτό θέλουμε και εμείς!! Γι' αυτό μην ξεχνάς:



Βούρτσισμα



**Φθοριούχο
Στοματικό
Διάλυμα**



**Μεσοδόντια
βουρτσάκια**



**Τακτικό έλεγχο στον οδοντίατρο ή
παιδοδοντίατρό σου**



Επιπλέον προκειμένου να μην μεταβάλεις το pH του σάλιου σου και να επιδεινώνεις την τερηδογόνο δράση των βακτηρίων του στόματός σου, θα πρέπει να αποφεύγεις την συστηματική κατανάλωση σε τσίχλες, γλυκά και ανθρακούχα ποτά (π.χ cola κ.λπ.), αν θέλεις να τελειώσεις γρήγορα και ανώδυνα την ορθοδοντική σου θεραπεία.

Είμαστε σίγουροι ότι λαχταράς να αποκτήσεις το πιο όμορφο και λαμπερό χαμόγελό σου και ότι θα εφαρμόσεις μεθοδικά τις οδηγίες μας!

Καλή σου αρχή!



ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΕ ΜΕ!





ΔΗΜΗΤΡΑ Ι. ΠΑΛΛΗ

DDS, Dipl. Ortho, MSc, SAINT LOUIS UNIVERSITY ΗΠΑ

ΟΡΘΟΔΟΝΤΙΚΟΣ
ΠΑΙΔΩΝ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Η Δήμητρα Πάλλη είναι εξειδικευμένη ορθοδοντικός (DDS, Dipl. Ortho, MSc) με σπουδές στην Οδοντιατρική Σχολή Αθηνών και μεταπτυχιακή εκπαίδευση στις ΗΠΑ, όπου απέκτησε τον τίτλο της Ορθοδοντικού και Master στη Βιολογία Στόματος. Διαθέτει πολυετή εμπειρία στην αντιμετώπιση όλων των ορθοδοντικών περιστατικών σε παιδιά και ενήλικες, εφαρμόζοντας σύγχρονες τεχνικές, όπως Invisalign και γλωσσική ορθοδοντική, ενώ έχει διατελέσει επιστημονική συνεργάτης στο Πανεπιστήμιο Αθηνών και είναι ενεργό μέλος διεθνών και ελληνικών ορθοδοντικών εταιρειών. Από το 1999 διατηρεί ιδιωτικό ιατρείο στο Κορωπί, με συνεχή συμμετοχή σε συνέδρια και επιστημονικές δραστηριότητες. Παράλληλα η Δήμητρα Πάλλη είναι εκλεγμένη ταμίας και μέλος του Δ.Σ. της Ελληνικής Εταιρείας Ορθοδοντικών Ναρθηκών και μέλος του Δ.Σ. του Οδοντιατρικού Συλλόγου Αττικής και της Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας.

Κ. Παπαχρήστου 6, Κορωπί 194 00
Τ: 210 66 21 100
E-mail: info@dpalli.gr



Member
American
Association of
Orthodontists®

www.dpalli.gr