

# ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

### ΔΟΝΤΙΑ ΝΕΟΓΙΛΑ ΚΑΙ ΜΟΝΙΜΑ

Τα πρώτα παιδικά δόντια, που ονομάζονται **νεογιλά**, είναι 20 και αρχίζουν να εμφανίζονται από τον έκτο μήνα της ζωής του παιδιού. Η ανατολή των δοντιών αυτών έχει ολοκληρωθεί, όταν το παιδί γίνει 3 ετών.

Τα νεογιλά δόντια πρέπει να διατηρούνται υγιή γιατί η σημασία τους είναι μεγάλη για το παιδί. Πρώτα απ' όλα του εξασφαλίζουν κανονική μάσηση της τροφής, συμβάλλοντας έτσι στην κανονική ανάπτυξή του. Επίσης το βοηθούν να προφέρει σωστά τις λέξεις, όταν μαθαίνει να μιλάει. Ακόμη τα νεογιλά δόντια είναι απαραίτητα για τη φυσιολογική ανάπτυξη του στόματος και του προσώπου του παιδιού και είναι οι οδηγοί, που θα οδηγήσουν στην ομαλή ανατολή των μόνιμων δοντιών, που θα τα διαδεχθούν.

Τα **μόνιμα** δόντια είναι 32. Τα πρώτα από αυτά, που εμφανίζονται περίπου στον έκτο χρόνο της ζωής του παιδιού, είναι οι πρώτοι μόνιμοι γομφίοι. Χρειάζεται να το έχουμε αυτό υπόψη μας, επειδή στην ηλικία αυτή το παιδί αρχίζει να χάνει τα νεογιλά του δόντια και υπάρχει κίνδυνος να περάσουμε και τα μόνιμα αυτά δόντια για νεογιλά και έτσι να μην ενδιαφερθούμε όσο πρέπει για την τύχη τους.

### ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΤΟΣ

Οι κυριότερες ασθένειες του στόματος είναι α) Η τερηδόνα και β) Οι ασθένειες του περιοδοντίου (ουλίτιδα και περιοδοντίτιδα).

Δεν είναι σπάνιες, επίσης, τραυματικές βλάβες, ασθένειες με μορφή πληγής ή όγκου, καθώς και στοματικές εκδηλώσεις γενικών ασθενειών του οργανισμού. Κάποιες από αυτές μπορεί να εμφανίζουν τις πρώτες εκδηλώσεις τους στην περιοχή του στόματος.

### Η ΟΔΟΝΤΙΚΗ ΤΕΡΗΔΟΝΑ

Η τερηδόνα είναι η συχνότερη ασθένεια που καταστρέφει τα δόντια. Αρχίζει με μια μικρή τρυπίτσα και, αν ο οδοντίατρος δεν απομακρύνει έγκαιρα τη χαλασμένη οδοντική ουσία και δεν σφραγίσει το δόντι, συνεχίζει να προχωράει όλο και πιο βαθιά, ώσπου να το καταστρέψει τελείως και στη συνέχεια να δημιουργήσει απόστημα ή άλλη βλάβη στο οστό των γνάθων. Γι' αυτό η έγκαιρη επίσκεψη στον οδοντίατρο είναι απαραίτητη.

Υπεύθυνα για την τερηδόνα είναι τρία στοιχεία:

Το πρώτο είναι μια λεπτή μεμβράνη γεμάτη από δισεκατομμύρια μικρόβια, που σχηματίζεται πάνω στα δόντια και λέγεται ΟΔΟΝΤΙΚΗ ΜΙΚΡΟΒΙΑΚΗ ΠΛΑΚΑ. Η μικροβιακή

αυτή πλάκα δεν είναι ορατή, παρά μόνο αν βαφτεί με διάφορες χρωστικές ουσίες, που κυκλοφορούν ειδικά γι' αυτό το σκοπό.

Το δεύτερο στοιχείο το υπεύθυνο για την τερηδόνα είναι η ΖΑΧΑΡΗ.

Όταν τρώμε τροφές που περιέχουν ζάχαρη, τα μικρόβια της οδοντικής πλάκας απορροφούν ένα μέρος αυτής της ζάχαρης και παράγουν οξύ, που καταστρέφει τα δόντια. Το οξύ αυτό συνεχίζει να παράγεται για μισή ώρα περίπου από τη στιγμή που η ζαχαρούχα τροφή θα περάσει από το στόμα. Έτσι λοιπόν, αν κάποιος συνηθίζει να μασάει συνέχεια τσίχλες, καραμέλες, σοκολάτες, μπισκότα και άλλες ζαχαρούχες τροφές, τα δόντια του θα βρίσκονται συνεχώς εκτεθειμένα στο οξύ και σίγουρα θα καταστραφούν. Αν, αντίθετα, φάει ένα μεγάλο γλυκό και βουρτσίζει έπειτα τα δόντια του, το οξύ δεν θα προλάβει να δράσει. Σε παλαιότερες εποχές, που κάποιοι γονείς χρησιμοποιούσαν με υπερβολή ζάχαρη ή μέλι, πιστεύοντας ότι τα παιδιά τους θα έτρωγαν ή θα ησύχαζαν καλύτερα, παρατηρούσαμε περιπτώσεις παιδιών με ολικά κατεστραμμένα τα μπροστινά τους δόντια.

Το τρίτο στοιχείο, που είναι υπεύθυνο για την τερηδόνα είναι η ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ του δοντιού, η φυσική του δηλαδή ευπάθεια ή αντοχή, που είναι διαφορετική από άνθρωπο σε άνθρωπο, ή από τη μια επιφάνεια ενός δοντιού στην άλλη. Αυτή η αντοχή του δοντιού έχει να κάνει και με την μικροκατασκευή της επιφάνειάς του, αλλά και με την θέση του κάθε δοντιού και την επαφή με τα διπλανά δόντια. Η κατασκευή του δοντιού και η αντοχή του βελτιώνονται με τη χορήγηση φθορίου, ενός χημικού στοιχείου που κάνει τα δόντια πιο ανθεκτικά στην επίδραση των οξέων και έτσι τα βοηθά να αντιστέκονται στην τερηδόνα. Το φθόριο το δίνουμε στα δόντια με διάφορους τρόπους, ο πιο απλός από τους οποίους -και συνήθως επαρκής- είναι η χρήση φθοριούχας οδοντόκρεμας. Σήμερα σχεδόν όλες οι οδοντόκρεμες περιέχουν φθόριο στη σύνθεσή τους.

Την οδοντική τερηδόνα την αποφεύγουμε με τρεις τρόπους:

- A) Με σωστό καθαρισμό των δοντιών για να απομακρύνουμε καθημερινά την οδοντική πλάκα. Το βούρτσισμα πρέπει να γίνεται σωστά, τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα.
- B) Με αποφυγή της συχνής λήψης τροφών που περιέχουν ζάχαρη
- Γ) Με τη λήψη φθορίου (χρήση φθοριούχας οδοντόκρεμας).

Για το σωστό καθαρισμό των δοντιών θα μιλήσουμε παρακάτω, αφού αναφερθούμε και στις υπόλοιπες ασθένειες του στόματος.

## **ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΟΝΤΙΟΥ**

Οι ασθένειες αυτές είναι συχνές, τόσο στους ενήλικες ανθρώπους, όσο και στα παιδιά.

Η ΟΥΛΙΤΙΔΑ χαρακτηρίζεται από διόγκωση των ούλων, που έχουν έντονο κόκκινο χρώμα και αιμορραγούν κατά το βούρτσισμα ή και αυτόματα. Την ουλίτιδα συχνά δεν την καταλαβαίνουμε ή την παραμελούμε, μέχρις ότου φθάσει σε προχωρημένο στάδιο και εξελιχθεί σε ΠΕΡΙΟΔΟΝΤΙΤΙΔΑ. Η περιοδοντίτιδα, αν δεν θεραπευθεί εγκαίρως, θα προχωρήσει και θα καταστρέψει τα ούλα και το οστό κάτω από αυτά. Τα δόντια τότε, που κατά τα άλλα μπορεί να είναι γερά, θα χαλαρώσουν και τελικά θα πέσουν, γιατί θα έχουν χάσει τη στήριξή τους.

Υπεύθυνη για τις ασθένειες του περιοδοντίου είναι η οδοντική μικροβιακή πλάκα, που αναφέραμε παραπάνω.

Για τη θεραπεία απαιτείται η επέμβαση του οδοντίατρου και η καλή συνεργασία του ασθενή, που θα πρέπει να εκτελεί με ακρίβεια τις οδηγίες για καλή στοματική υγιεινή που θα του δώσει ο οδοντίατρος.

## **ΟΙ ΑΛΛΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ**

A) Τραυματικές βλάβες:

Οι βλάβες αυτές παρατηρούνται συχνά σε παιδιά, που τραυματίζονται καθώς παίζουν. Πρόκειται συνήθως για τραυματισμούς των χειλιών, της γλώσσας ή και των δοντιών. Κάποιο δόντι μπορεί να έχει σπάσει ή να έχει βυθιστεί στο φατνίο του ή να έχει τελείως ξεριζωθεί και να έχει πέσει. Στις περιπτώσεις αυτές είναι ιδιαίτερα σημαντική η γρήγορη μετάβαση του τραυματία στον οδοντίατρο.

Αν κάποιο μπροστινό δόντι κάποιου παιδιού έχει τελείως ξεριζωθεί, θα πρέπει, όσο μπορούμε πιο γρήγορα, να το φέρουμε στον οδοντίατρο, για να το τοποθετήσει ξανά στη θέση του. Το δόντι το μεταφέρουμε τοποθετημένο σε ένα κομμάτι γάζα ή βαμβάκι βρεγμένο με καθαρό νερό ή με γάλα ή καλύτερα με φυσιολογικό ορό.

B) Άλλες ασθένειες του στόματος με τη μορφή όγκου ή διόγκωσης ή πληγής που δε σχετίζεται με κάποιο τραυματισμό, ή με τη μορφή περιοχής με διαφορετικό χρώμα, καθώς και οτιδήποτε άλλο μπορεί να προβληματίζει κάποιον, πρέπει να εξετάζεται από τον οδοντίατρο, για να ελεγχθεί η πιθανότητα ύπαρξης σοβαρότερης νόσου.

## **Ο ΣΩΣΤΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ**

ΤΑ ΕΙΔΗ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ:

Τα είδη στοματικής υγιεινής, που χρησιμοποιούνται από άτομα χωρίς ειδικά προβλήματα, είναι τα παρακάτω:

A. Οδοντόβουρτσα νάιλον, μαλακή ή μέτριας σκληρότητας, με μικρή κεφαλή.

B. Οδοντικό νήμα ακήρωτο.

Γ. Κωνικό βουρτσάκι μεσοδόντιων διαστημάτων

Δ. SUPER FLOSS ή άλλος τύπος νήματος για καθαρισμό γεφυρών.

Ο τρόπος χρήσης της οδοντόβουρτσας και του οδοντικού νήματος περιγράφεται παρακάτω. Η κωνική οδοντόβουρτσα χρησιμοποιείται στο κατάλληλο μέγεθος με υπόδειξη του οδοντίατρου για τον καθαρισμό σχετικά μεγάλων διαστημάτων μεταξύ των δοντιών, ή για τις κάτω επιφάνειες ορισμένων γεφυρών.

Το Super floss είναι ένα νήμα που χρησιμοποιείται για τον καθαρισμό των κάτω επιφανειών των γεφυρών. Αποτελείται από ένα αρχικό κομμάτι, αρκετά σκληρό για να μπορεί να περάσει κάτω από τη γέφυρα, ένα δεύτερο κομμάτι, που μοιάζει με σφουγγάρι και που με αυτό καθαρίζουμε την κάτω επιφάνεια της γέφυρας, και ένα τρίτο κομμάτι από λεπτό νήμα, που χρησιμοποιείται για τα μεσοδόντια διαστήματα, όπως περιγράφεται παρακάτω για το απλό ακήρωτο οδοντικό νήμα.

## **ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ**

Τα δόντια μας τα καθαρίζουμε καθημερινά δύο ή τρεις φορές, οπωσδήποτε πρωί και βράδυ, για να αφαιρούμε την οδοντική μικροβιακή πλάκα. Το βούρτσισμα πρέπει να

διαρκεί μερικά λεπτά της ώρας και να γίνεται με προσοχή, ιδιαίτερα στη βάση των δοντιών, κάτω από τα ούλα, όπου ανάμεσα στο δόντι και το ελεύθερο άκρο των ούλων υπάρχει μια λεπτή σχισμή που πρέπει να καθαρίζεται καλά.

Τοποθετούμε την βούρτσα λοξά, έτσι ώστε οι άκρες των τριχών της να έρχονται σε επαφή με την ουλοοδοντική ένωση με κλίση 45 περίπου μοιρών. Στη θέση αυτή κάνουμε πολλές μικρές οριζόντιες δονήσεις, χωρίς να σύρουμε τη βούρτσα. Κατόπιν την περιστρέφουμε σε κάθετη διεύθυνση, προς την άκρη των δοντιών, για να απομακρύνουμε τα κομμάτια της μικροβιακής πλάκας που έχουν αποκολληθεί με τις δονήσεις που έχουν προηγηθεί. Η βούρτσα μετακινείται σε μια επόμενη ομάδα δύο-τριών δοντιών, όπου επαναλαμβάνονται οι ίδιες κινήσεις. Έτσι, διαδοχικά, βουρτσίζουμε όλες τις εξωτερικές και εσωτερικές επιφάνειες των δοντιών. Επίσης, την πίσω πλευρά του τελευταίου δοντιού, τις μασητικές επιφάνειες και όποια άλλα σημεία μπορεί να φθάσει η βούρτσα.

Για τα πολύ μικρά παιδιά η στοματική υγιεινή πρέπει να αρχίζει από τη στιγμή που το πρώτο δόντι εμφανίζεται στο στόμα. Στην αρχή τα λίγα δοντάκια του παιδιού πρέπει να καθαρίζονται με μια βρεγμένη γάζα. Αργότερα πρέπει να αγοράσουμε μια παιδική οδοντόβουρτσα και να διδάξουμε το παιδί να βουρτσίζει σωστά τα δόντια του. Στην αρχή το βοηθά η μητέρα ή ο πατέρας και, αφού επιτύχουμε ένα καλό καθαρισμό των δοντιών, αφήνουμε τη βούρτσα στο παιδί να ασχοληθεί και μόνο του.

## **ΧΡΗΣΗ ΟΔΟΝΤΙΚΟΥ ΝΗΜΑΤΟΣ**

Επειδή η βούρτσα δεν μπορεί να εισχωρήσει ανάμεσα στα δόντια, οι πλάγιες επιφάνειες των δοντιών, με τις οποίες τα δόντια ακουμπούν μεταξύ τους, δεν καθαρίζονται αν δεν χρησιμοποιηθεί το οδοντικό νήμα.

Κόβουμε ένα κομμάτι νήματος 60 περίπου εκατοστών του μέτρου. Το τυλίγουμε στα μεσαία μας δάκτυλα, αφήνοντας το περισσότερο μέρος στο αριστερό μας χέρι. Έτσι θα μπορούμε, καθώς το καθάρισμα των δοντιών θα προχωρεί, από το ένα δάκτυλο να ξετυλίγουμε καθαρό νήμα και να τυλίγουμε το χρησιμοποιημένο στο άλλο. Κατόπιν, με κινήσεις μαλακές, τοποθετούμε το νήμα ανάμεσα στα δόντια, κάτω από τα ούλα, μέχρι το σημείο που αυτό τερματίζει εισχωρώντας στην ουλο-οδοντική σχισμή, και κάνουμε κινήσεις προς τη μασητική επιφάνεια, αγκαλιάζοντας με αυτό τότε το ένα δόντι και τότε το άλλο. Το νήμα πρέπει να το χρησιμοποιούμε μια φορά την ημέρα. Χρήση του νήματος μπορεί να γίνει και με ειδική λαβή (συγκρατητήρας νήματος).

## **ΔΙΑΤΡΟΦΗ-ΞΕΙΣ**

Πέραν της ανάγκης για προσοχή στη λήψη ζάχαρης, στην οποία αναφερθήκαμε παραπάνω, η διατροφή πρέπει να είναι πλήρης σε θρεπτικά συστατικά, να καλύπτει όλες τις ομάδες των τροφών και να παρέχει στον οργανισμό όλα τα στοιχεία τα απαραίτητα για την ανάπτυξη και τη ζωή.

Πρέπει να ελέγχονται οι συνήθειες που μπορεί να έχουν δυσάρεστε επιπτώσεις στην οδοντική και στοματική κατάσταση. Τέτοιες συνήθειες μπορεί να είναι π.χ. ο θηλασμός των δακτύλων στα παιδιά ή το κάπνισμα ή το σφίξιμο των δοντιών στους μεγάλους. Ο οδοντίατρος που θα εξετάσει το στόμα σας, θα σας ενημερώσει για την ενδεχόμενη ύπαρξη βλαβών που σχετίζονται με τις συνήθειες αυτές.

## **ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΣΤΟΝ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟ**

Η επίσκεψη στον οδοντίατρο δεν πρέπει να γίνεται μόνο όταν υπάρχει κάποιο πρόβλημα ή όταν πονάμε.

Ο οδοντίατρος μπορεί να προσφέρει πράγματα ουσιαστικά και αναγκαία στον τομέα της πρόληψης, όταν τα δόντια είναι γερά ή όταν έχουν μόλις αρχίσει να χαλάνε.

Επιπλέον, με την επίσκεψη στο οδοντιατρείο αναθερμαίνεται το ενδιαφέρον για καθημερινή φροντίδα για καλή στοματική υγιεινή, αφού παρατηρείται ότι κάποιο καιρό μετά την επίσκεψη η προσπάθεια αυτή σιγά σιγά χαλαρώνει.