



Σταύρος Ν. Πηλιχός

Χειρουργός Οδοντίατρος

Αισθητική Οδοντιατρική UCL Eastman Dental College

"Φροντίδα μας το χαμόγελό σας..."

Τηλ: 2105988009

e-mail: spilichos@gmail.com

Οδηγίες Βουρσίματος

Γιατί το βούρτσισμα είναι σημαντικό;

Το συχνό καθημερινό βούρτσισμα και καθαρισμός των δοντιών σας είναι πολύ σημαντικός γιατί αφαιρεί την πλάκα. Εάν η πλάκα δεν αφαιρεθεί συσσωρεύεται και μπορεί να παρουσιαστεί ουλίτιδα και φθορές στα δόντια

Πώς η πλάκα χαλάει τα δόντια;

Όταν τρώμε τροφές που περιέχουν ζάχαρη και γλυκαντικές ουσίες, τα βακτήρια στην πλάκα δημιουργούν οξέα που επιτίθενται στην αδαμαντίνη των δοντιών. Η πλάκα κρατά σε επαφή τα οξέα με το δόντι και μπορεί μετά από πολλές φορές να αδυνατίσει και να σπάσει την αδαμαντίνη με αποτέλεσμα την δημιουργία κοιλοτήτων στην επιφάνεια του.

Πώς η πλάκα μπορεί να οδηγήσει στην ουλίτιδα;

Η πλάκα μπορεί να σκληρύνει και να δημιουργηθεί η πέτρα. Καθώς η πέτρα σχηματίζεται γύρω στη γραμμή των ούλων, απελευθερώνει μεταξύ του ούλου και του δοντιού οξέα και έτσι δημιουργείται η φλεγμονή στα



Εάν η ουλίτιδα δεν θεραπευτεί έγκυρα, το οστό που στηρίζει το δόντι υποχωρεί και ένα υγιές δόντι μπορεί να χαθεί

Πώς μπορεί να αποφευχθεί ή ουλίτιδα;

Είναι πολύ σημαντικό να αφαιρείται η οδοντική πλάκα και τα υπολείμματα τροφής γύρω από τα δόντια, καθώς έτσι θα αποφευχθεί η ουλίτιδα. Εάν αυτά δεν απομακρυνθούν θα σκληρύνουν και θα μπορεί μόνο ο οδοντίατρος να τα

Τι είδους οδοντόβουρτσα πρέπει να χρησιμοποιώ;

Ο οδοντίατρός σας μπορεί να σας συμβουλέψει για το ποια οδοντόβουρτσα θα πρέπει να χρησιμοποιείτε. Παρόλα αυτά οι ενήλικες θα πρέπει να διαλέγουν μία μικρή, μεσαίου μεγέθους οδοντόβουρτσα με μαλακές ή μέτριες στρογγυλεμένες άκρες και διαφορετικά μεγέθη. Η κεφαλή θα πρέπει να είναι αρκετά μικρή για να μπορεί να φτάσει σε όλα τα σημεία του στόματος και ειδικά στα πίσω δόντια που είναι δύσκολο να Τα παιδιά θα πρέπει να χρησιμοποιούν τον ίδιο τύπο οδοντόβουρτσας αλλά θα πρέπει να είναι μικρότερες λόγω του μεγέθους της στοματικής κοιλότητας.

Μπορείτε να πάρετε και πιο εξειδικευμένες οδοντόβουρτσες. Για παράδειγμα, άτομα με ευαίσθητα δόντια μπορούν να χρησιμοποιήσουν πιο μαλακές οδοντόβουρτσες. Υπάρχουν επίσης και πιο μικρές οδοντόβουρτσες για άτομα με μικρότερα δόντια



Σταύρος Ν. Πηλιχός

Χειρουργός Οδοντίατρος

Αισθητική Οδοντιατρική UCL Eastman Dental College

"Φροντίδα μας το χαμόγελό σας..."

Τηλ: 2105988009

e-mail: spilichos@gmail.com

Πόσο συχνά πρέπει να αλλάζω την οδοντόβουρτσα;

Κατεστραμμένες οδοντόβουρτσες με γυρισμένες τρίχες και αλλοιωμένο σχήμα δεν μπορούν να καθαρίσουν αποτελεσματικά τα δόντια. Είναι σημαντικό να αλλάζουμε τη οδοντόβουρτσα κάθε δύο ή τρεις μήνες ή και νωρίτερα εάν έχουν αλλοιωθεί η τρίχες. Όταν η οδοντόβουρτσα χαλάσει δεν καθαρίζει σωστά.

Πώς πρέπει να βουρτσίζω τα δόντια;

Το βούρτσισμα απομακρύνει την πλάκα και την τροφή από το εσωτερικό, το εξωτερικό και τη μασητική επιφάνεια των δοντιών. Παρακάτω περιγράφεται η σωστή μέθοδος για το βούρτσισμά των δοντιών

• Τοποθετήστε την κεφαλή της οδοντόβουρτσας απέναντι από τα δόντια και με γωνία προς τα ούλα. Κάντε μικρές κυκλικές κινήσεις, πολλές φορές σε όλη την επιφάνεια του κάθε δοντιού ξεχωριστά



• Βουρτσίστε την εξωτερική μεριά του κάθε δοντιού πάνω και κάτω κρατώντας πάντα τις τρίχες υπό γωνία σε σχέση με τα ούλα
• Χρησιμοποιείτε την ίδια μέθοδο βουρτσίσματος για την εσωτερική επιφάνεια των δοντιών



• Βουρτσίζουμε μετά την μασητική επιφάνεια



• Για να καθαρίσετε την εσωτερική επιφάνεια των δοντιών κάντε μικρές κυκλικές κινήσεις και μικρά τινάγματα με την άκρη της οδοντόβουρτσας



• Βουρτσίζοντας την γλώσσα θα βοηθήσει να έχετε καθαρή αναπνοή και να απομακρυνθούν τα βακτήρια από τη στοματική κοιλότητα
• Να βουρτσίζετε τα δόντια σας μεταξύ των γευμάτων και τουλάχιστον δύο φορές τη μέρα. Εάν ο γιατρός σας πει πιο συχνά ακολουθείστε τις οδηγίες του. Εάν ματώνουν τα ούλα σας ειδοποιείτε το γιατρό σας