



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

## Μετεγχειρητικές Οδηγίες

(για ασθενή που υποβλήθηκε σε επέμβαση με τοπική αναισθησία)

Η επέμβαση στην οποία μόλις υποβληθήκατε επιβάλλει να ακολουθήσετε τις παρακάτω οδηγίες:

Πηγαίνετε σπίτι με την συνοδεία κάποιου συγγενικού σας προσώπου χωρίς να οδηγήσετε ο ίδιος, μείνετε σε καθιστή στάση, τις δύο πρώτες ώρες.

Τοποθετήστε κρύα επιθέματα (όχι πάγο) εξωστοματικά αντίστοιχα στην χειρουργημένη περιοχή κατά διαστήματα, 30' περίπου, μόνο για την ημέρα της επέμβασης.

Εάν έχει τοποθετηθεί πάνω στο τραύμα κάποια γάζα, κρατήστε τη δαγκωμένη για μία (1) ώρα. Στην συνέχεια αφαιρέστε τη και κοιτάξτε για τυχόν έντονη αιμορραγία. Σε τέτοια περίπτωση τοποθετήστε ένα άλλο κομμάτι γάζας πάνω στο τραύμα και δαγκώστε το για άλλη μία ώρα.

Αποφύγετε τις σκληρές τροφές την ημέρα της επέμβασης. Φάτε κάτι κρύο και μαλακό (π.χ. κρύα σούπα). Αποφύγετε να καπνίσετε ή να πιείτε αλκοόλ την ημέρα της επέμβασης και μην παρενοχλείτε την περιοχή του τραύματος με τη γλώσσα ή τα χέρια σας.

Αποφύγετε να ξεπλύνετε το στόμα σας την ημέρα της επέμβασης. Στη συνέχεια μπορείτε να ξεπλύνετε το στόμα σας με αντισηπτικό, χλιαρό χαμομήλι ή αλατόνερο. Μην παραλείπετε τις επόμενες μέρες να βουρτσίζετε τα δόντια σας κανονικά και με προσοχή του τραύματος. Πάρτε κανονικά στην ώρα τους φάρμακα που σας έχουν δοθεί.

Αν υπάρχει έντονος πόνος, πάρτε τα παυσίπονα που σας έχουν δοθεί. Καλό είναι, μισή ώρα μετά την επέμβαση, να πάρετε ένα παυσίπονο. Ελάτε για επανεξέταση.

Για αφαίρεση ραμμάτων θα επανέλθετε σε δέκα (10) μέρες εκτός εάν σας έχουν δοθεί άλλες οδηγίες.

Εάν έχετε απορίες σχετικά με τα πιο πάνω, καθώς και για οποιοδήποτε γεγονός που σας ανησυχεί, επικοινωνήστε μαζί μας.