



Τα ωραία δόντια και τα γερά ούλα καταστρέφονται από την οδοντική μικροβιακή πλάκα.

Ο μόνος τρόπος για να απομακρύνουμε τη μικροβιακή πλάκα από το στόμα μας είναι το καλό καθημερινό βούρτσισμα.

Το καλό βούρτσισμα κρατάει 2 λεπτά. Βουρτσίζετε τα δόντια σας, τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα, πρωί και βράδυ. Να βουρτσίζετε όλα τα δόντια και όλες τις επιφάνειες των δοντιών.

Η οδοντόβουρτσά σας να έχει νάιλον τρίχες μεσαίας σκληρότητας. Το κεφάλι της οδοντόβουρτσας να μην είναι πολύ μεγάλο. Όταν οι τρίχες της οδοντόβουρτσας αρχίζουν να κατασρώνουν και να αραιώνουν, τότε πρέπει να την αλλάξετε. Σχεδόν όλες πια οι οδοντόκρεμες περιέχουν φθόριο, οπότε χρησιμοποιείτε αυτή που σας αρέσει περισσότερο.

Για να καθαρίζετε καλά τα διαστήματα ανάμεσα στα δόντια, καλό είναι να χρησιμοποιείτε και το οδοντικό νήμα. Τη σωστή χρήση θα σας τη δείξει ο οδοντίατρός σας. Τα διάφορα στοματοπλύματα που υπάρχουν, μόνο σαν συμπλήρωμα στο βούρτσισμα μπορείτε να τα χρησιμοποιείτε. Δεν αντικαθιστούν το βούρτσισμα των δοντιών. Το καλό καθημερινό βούρτσισμα είναι ο μόνος τρόπος για να έχετε όμορφα δόντια, γερά ούλα, και ένα λαμπερό και δροσερό χαμόγελο.

## ΠΡΟΛΗΨΗ ΟΔΟΝΤΙΚΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Μπορούμε να έχουμε γερά και ωραία δόντια για όλη μας τη ζωή αν χρησιμοποιούμε φθόριο, αποφεύγουμε τη ζάχαρη, και επισκεπτόμαστε τον οδοντίατρό μας τακτικά. Το φθόριο είναι μια ουσία που δυναμώνει τα δόντια.

Γι' αυτό, στο καθημερινό βούρτσισμα των δοντιών να χρησιμοποιείτε οδοντόκρεμα που περιέχει φθόριο. Πολύ καλά είναι τα φθοριούχα στοματοπλύματα για μετά το βούρτσισμα. Φθορίωση στα δόντια σας, και κυρίως στα παιδιά, θα σας κάνει ο οδοντίατρός σας, όταν τον επισκέπτεστε τακτικά. Επίσης, για τα παιδιά, υπάρχει φθόριο σε χαπάκια, που θα σας τα δώσει ο οδοντίατρος σας.

Η ζάχαρη είναι υπεύθυνη για το χάλασμα των δοντιών, γιατί βοηθάει στην ανάπτυξη τερηδόνας. Μην τρώτε πολλή ζάχαρη, και κυρίως μην τρώτε πολλές φορές την ημέρα ζάχαρη. Μειώστε τα γλυκά, τα παγωτά και τα αναψυκτικά που παίρνετε ανάμεσα στα γεύματα. Αν θέλετε να φάτε γλυκό να το φάτε αμέσως μετά το φαγητό σας.

Εκτός από την καθημερινή φροντίδα των δοντιών, με το βούρτσισμα, τη χρήση φθορίου και την αποφυγή της ζάχαρης, πρέπει να επισκέπτεστε τον οδοντίατρό σας κάθε 6 μήνες. Μόνον έτσι θα προλάβετε κάποιο τυχόν πρόβλημα στην αρχή του. Μην περιμένετε να πονέσετε για να πάτε στον οδοντίατρο. Κλείνετε κάθε 6 μήνες το ραντεβού σας για να κάνετε προληπτικό έλεγχο, καθαρισμό των δοντιών και φθορίωση

## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΟΔΟΝΤΙΚΟΥ ΠΟΝΟΥ-ΟΙΔΗΜΑΤΟΣ-ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑΣ

Μην περιμένετε να πονέσετε και να πρηστείτε για να πάτε στον οδοντίατρο. Αν κάποιο δόντι αρχίζει να παγώνει στο κρύο ή να σας δίνει σουβλιές, πηγαίνετε αμέσως στον οδοντίατρό σας. Αν σας πιάσει πονόδοντος, μην μασάτε ασπιρίνη και μην κάνετε μπουκώματα με ούζο ή άλλο ποτό. Πάρτε ένα αναλγητικό και πηγαίνετε στον οδοντίατρό σας. Αν πονάτε τόσο πού δεν μπορείτε να κοιμηθείτε το βράδυ ή αν πρηστείτε, πηγαίνετε αμέσως στον δικό σας οδοντίατρο, ή στα μεγάλα νοσοκομεία που εφημερεύουν και έχουν οδοντιατρικό τμήμα.

Αν χτυπήσετε και σπάσετε το δόντι σας, πηγαίνετε στον οδοντίατρό σας. Αν από χτύπημα βγει ένα δόντι, πάρτε το, ξεπλύνετέ το σε φυσιολογικό ορό ή γάλα, χωρίς να το τρίψετε, και προσπαθήστε να το βάλετε αν μπορείτε εσείς στη θέση του, ή πηγαίνετε αμέσως να το βάλει ο οδοντίατρος. Αν αυτό τύχει σε ένα παιδί, οπωσδήποτε κρατείστε το δόντι και κάντε αυτή τη διαδικασία. Μέχρι να πάτε στον οδοντίατρο διατηρείστε το δόντι μέσα σε φυσιολογικό ορό, γάλα ή μέσα στο στόμα για να βρέχεται από το σάλιο.

Αν τα ούλα σας ματώνουν στο βούρτσισμα τότε έχετε ουλίτιδα, και πρέπει να πάτε στον οδοντίατρο. Αν κάνετε μια εξαγωγή δοντιού, είναι φυσικό μέσα στο σάλιο σας να υπάρχει λίγο αίμα. Αυτό δεν είναι αιμορραγία. Αν όμως μετά από εξαγωγή, όταν κάθεστε γεμίζει το στόμα σας με αίμα, τότε θα πρέπει να πάρετε ένα κομμάτι βαμβάκι να το βάλετε εκεί που έγινε η εξαγωγή και να δαγκώσετε για λίγα λεπτά. Από την πίεση θα σταματήσει το αίμα. Αν δεν σταματήσει, πηγαίνετε στον οδοντίατρό σας ή σε εφημερεύον νοσοκομείο.