

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΓΙΑ ΓΕΡΑ ΔΟΝΤΙΑ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΑ ΠΑΙΔΙΚΑ ΧΑΜΟΓΕΛΑ



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΔΥΤΙΚΗΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ
χεράτη αντιθέσεις!



Ο.Σ.Αχ.
Οδοντιατρικός
Σύλλογος Αχαΐας

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ



- * Χρησιμοποιώ τα σωστά εργαλεία
- * Κάνω τη διαδικασία καθημερινή ρουτίνα
- * Σωστός τρόπος βουρτσίσματος δοντιών

Η στοματική υγεία αποτελεί βασικό παράγοντα στη διατήρηση της συνολικής ευεξίας. Οι μακροχρόνιες καλές συνήθειες στοματικής υγιεινής διατηρούν τα δόντια λαμπρά και λευκά, αποτρέπουν την άσχημη αναπνοή και τα οδοντοπρόβλημα που οφείλονται στην τερηδόνα και την ουλίτιδα.

ΤΙΣΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΩΣΤΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΙΑ

- * Επιλέξτε μια βούρτσα με κεφαλή μεσαίου μεγέθους
- * Χρησιμοποιήστε μια βούρτσα με μαλακές τρίχες για να αποφύγετε τον τραυματισμό των ούλων και τη φθορά του σμάλτου
- * Αλλάξτε τη βούρτσα κάθε 2 μήνες

ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑ

- * Περιέχει στοιχεία που βοηθούν στην ενίσχυση του σμάλτου και στη μείωση της οδοντικής πλάκας
- * Βελτιώνει την άσχημη αναπνοή
- * Οι φυτικές οδοντόκρεμες περιέχουν λιγότερα χημικά (π.χ. χρώμα, άρωμα)

ΜΕΣΟΔΟΝΤΙΑ ΒΟΥΡΤΣΑΚΙΑ

- Τα μεσοδόντια βουρτσάκια έχουν μικρές κεφαλές ειδικά σχεδιασμένες για να καθαρίζουν τα δόντια
- Επιλέγουμε τη βούρτσα που είναι κατάλληλη για εμάς
- Περίεργο από συμβουλή του οδοντιάτρου μας χρησιμοποιώντας τη με απαλές κινήσεις

ΟΔΟΝΤΙΚΟ ΝΗΜΑ

- * Χρησιμοποιείται κάθε μέρα για τον καθαρισμό ανάμεσα στα δόντια
- * Συστήνεται το κανονικό νήμα χωρίς άρωμα
- * Το κερμαίο νήμα συστήνεται όταν τα δόντια είναι πολύ κοντά μεταξύ τους

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

- Δεν πρέπει να αμελούμε την επίσκεψη στον οδοντίατρο μία φορά κάθε 6 μήνες για στοματικό έλεγχο και/ή θεραπεία.

ΣΤΟΜΑΤΙΚΟ ΔΙΑΛΥΜΑ

- Η χρήση του στοματικού διαλύματος για 30'' προλαμβάνει την ουλίτιδα, τις μούλινοσις, τη θηριοφυρία πλάκας και την κακή αναπνοή.

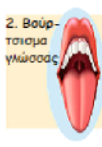
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΡΟΥΤΙΝΑ



1. Βουρτσίσμα δοντιών

Καθημερινά 2-3 φορές την μέρα

Οι κινήσεις μας πρέπει να είναι μικρές και κυκλικές για να απομακρύνεται όσο το δυνατό μεγαλύτερη ποσότητα πλάκας και να αποφεύγονται οι τραυματισμοί



2. Βουρτσίσμα γλώσσας

* Προφυλάσσει από τη δυσάρεστη αναπνοή

* Γίνεται 2-3 φορές την μέρα

* Βουρτσίζοντας τη γλώσσα απομακρύνονται τα βακτήρια που ευθύνονται για τη δυσάρεστη αναπνοή

* Εάν αυτή επιμένει επισκεφτείτε τον οδοντίατρο για περαιτέρω έλεγχο.



3. Χρήση Μεσοδοντικών βουρτσών

Γίνεται μία φορά την ημέρα και μόνο μετά από σύσταση του οδοντιάτρου

* Εισάγουμε τη βούρτσα στα κενά μεταξύ των δοντιών με προσοχή χωρίς πίεση και βουρτσίζουμε μαλακά

* Δουλεύουμε κυκλικά όλη την περιοχή της άνω και κάτω γνάθου

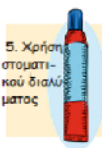


4. Χρήση Οδοντικού νήματος

Γίνεται μία φορά την ημέρα

* Χρησιμοποιούμε το οδοντικό νήμα πριν το βραδινό ύπνο για να απομακρύνουμε την πλάκα που τυχόν υπάρχει εκεί

* Προσεύχουμε ώστε να καθαριστούν όλα τα δυσπρόσιτα σημεία πίσω από τους γαβριούς



5. Χρήση στοματικού διαλύματος

Το στοματικό διάλυμα δεν μπορεί να αντικαταστήσει το βουρτσίσμα ή το οδοντικό νήμα. Χρησιμοποιείται μόνο μετά από ιατρική σύσταση

* Η χρήση του στοματικού διαλύματος μετά το βουρτσίσμα απομακρύνει τα βακτήρια που ευθύνονται για την ουλίτιδα.

* Το φθοριούχο διάλυμα ενδυναμώνει το σμάλο των δοντιών και κάνει τα δόντια ανθεκτικά στη φθορά

ΠΩΣ ΒΟΥΡΤΣΙΖΟΥΜΕ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΑΣ ?

1. Χωρίζουμε τη στοματική κοιλότητα σε 6 νοητά τμήματα και βουρτσίζουμε το κάθε τμήμα για 20''

2. Ξεκινάμε βουρτσίζοντας πρώτα την εξωτερική πλευρά των δοντιών μετά συνεχίζουμε με την εσωτερική πλευρά και τελειώνουμε το βουρτσίσμα με την επάνω επιφάνεια των δοντιών μας



3. Συνεχίζουμε το βούρτσισμα κατά τον ίδιο τρόπο με τα δόντια της επάνω γνάθου. Βουρτσίζουμε πρώτα την εξωτερική επιφάνεια, μετά την εσωτερική και τελειώνουμε με το βούρτσισμα της επάνω επιφάνειας των δοντιών.

4. Οι κινήσεις μας είναι μικρές και κυκλικές σε όλη την επιφάνεια των δοντιών και των ούλων
5. Δεν ξεχνάμε ποτέ το βουρτσίσμα της γλώσσας.