

09:00

Τι γίνεται παραέκια; Χαιρετώ! Φιλενάδα σε είδα άκεφη χθες στο μάθημα. Συμβαίνει κάτι;

Να σου πω, σου συμβαίνει και σένα τα ούλα σου να αιμορραγούν και να έχουν έντονο κόκκινο χρώμα; Κοίτα...



Ναι! Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να έχεις **ΟΥΛΙΤΙΔΑ**. Μου τα εξήγησε η οδοντίατρός μου. Η ουλίτιδα είναι φλεγμονή (ερεθισμός) των ούλων όταν λόγω απουσίας στοματικής υγιεινής αυξάνεται η οδοντική μικροβιακή πλάκα (μικρόβια) πάνω στα δόντια μας και στα ούλα μας.

09:00

Μου είπε ότι παράγοντες όπως το κάπνισμα, η ύπαρξη ορθοδοντικών μηχανισμών και το έντονο άγχος κάνουν πιο έντονα τα συμπτώματα.

Ναι και εγώ το έπαθα όταν φορούσα σιδεράκια. Και είναι έτσι όπως τα λες, κύριο χαρακτηριστικό της ουλίτιδας είναι το έντονο κόκκινο χρώμα στα ούλα τα οποία και αιμορραγούν. Και εκεί που έπαθα σοκ είναι ότι ο οδοντίατρος μου είπε ότι και η αναπνοή γίνεται άσχημη...

Όχι! Και πώς αντιμετωπίζεται αυτή η ουλίτιδα;

Ευκολάκι! Βούρτσισμα με μαλακή οδοντόβουρτσα 2 φορές την ημέρα για 2 λεπτά και χρήση μια φορά την ημέρα οδοντικού νήματος.

Και να σου πω, εννοείται ότι από 'δω και πέρα η επίσκεψη σε οδοντίατρο μία με δύο φορές τον χρόνο για καθαρισμό είναι **must!**

11:15

Άσχετο... Μήπως σας πονάνε και εσάς κάποτε τα δόντια σας; Κάποτε νιώθω τις τροφές να κολλάνε στα δόντια μου και νομίζω ότι σαν να έχουν αρχίσει να αλλάζουν χρώμα... Άνησχύω.

Κατάλαβα! **ΤΕΡΗΔΟΝΑ** μου ακούγεται αυτό, δηλαδή τρυπημένα δόντια. Η τερηδόνα προκαλείται από τη ζάχαρη που καταναλώνουμε η οποία μετατρέπεται σε οξύ από τα μικρόβια που υπάρχουν στο στόμα μας με αποτέλεσμα να προκαλείται απασβεσίωση του δοντιού και τελικά τερηδόνα.

Ουφ...

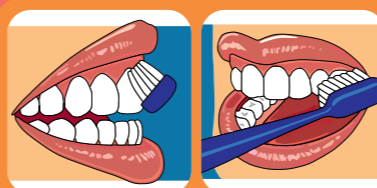
Άσε και 'γω το πέρασα δυστυχώς. Και έμαθα ότι τερηδόνα μπορεί να έχουμε και να μην πονάμε, άρα διπλά υποψιασμένοι πρέπει να 'μαστε!

Και πώς λύνουμε αυτό το «θεματάκι»;

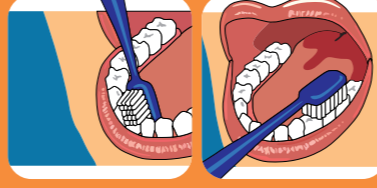
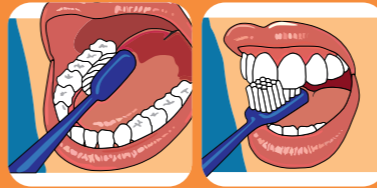
11:15

Μαγικό και παλιό το κόλπο! Βούρτσισμα των δοντιών 2 φορές την ημέρα με φθοριούχα οδοντόκρεμα. Και το νηματάκι μας εννοείται για να καθαρίσουμε τις μεσοδόντιες επιφάνειες. Στα ενδιάμεσα μεταξύ των γευμάτων μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και φθοριούχο στοματικό διάλυμα.

Και να σας πω, εγώ κατάλαβα ότι και όταν έπλενα τα δόντια μου δεν τα έπλενα σωστά! Το έψαξα λίγο... Σας στέλνω και κάτι που βρήκα για τον σωστό τρόπο με τον οποίο πρέπει να πλένουμε τα δόντια μας. Να τα βουρτσίζουμε αλλά να τα βουρτσίζουμε και σωστά!



11:15



**Τρόπος βουρτσίματος:** Τοποθετούμε την οδοντόβουρτσα με κλίση 45 μοίρες ώστε οι τρίχες να ακουμπούν τα ούλα και το δόντι και εφαρμόζουμε κυκλικές κινήσεις. Βουρτσίζουμε την έξω επιφάνεια των δοντιών, την μέσα, καθώς και τις μασπτικές.

11:15

Πολύ σωστά! Βασικά πρέπει να θυμόμαστε να βουρτίζουμε όλα μας τα δόντια και όλες τις επιφάνειες των δοντιών: πάνω, κάτω, μέσα έξω. Χρειαζόμαστε 2 λεπτά τουλάχιστον για να καθαρίσουμε τα δόντια μας

Νομίζω και 'γω δεν το κάνω σωστά 😊

Και το άλλο σημαντικό είναι η διατροφή κορίτσια. Δυστυχώς έχει δίκαιο η μαμά με το λογύδριο «αποφύγετε τη ζάχαρη στη διατροφή αλλά και τα αναψυκτικά και τους χυμούς. Ακόμη και να μην έχουν ζάχαρη λόγω του χαμηλού pH (δείκτης οξύτητας) προκαλούν τερηδόνα και διάβρωση των δοντιών». Με έχει τρελάνει με αυτό!

Εννοείται! Και η δική μου τα ίδια. Αλλά άσε δεν το λέμε...

12:00

Είσαι έτοιμη για τη βόλτα μας το απόγευμα;

Δεν θέλω να σε απογοητεύσω, αλλά νομίζω δεν... Κοίτα τι έπαθα! Μιλάμε υποφέρω! Δεν μπορώ να φάω, με ενοχλεί αφάνταστα!



Όχι, έβγαλες **ΑΦΘΕΣ**... Συμβαίνει συχνά στην εφηβική ηλικία δυστυχώς!

Άφθες λέγονται αυτά; Το έχεις πάθει και 'συ;

12:00

Ναι αρκετές φορές. Είναι πληγές (ελκώσεις) που εμφανίζονται στο στόμα και είναι επώδυνες, όπως ήδη ξέρεις 😊. Και έμαθα στην πορεία ότι αν και δεν είναι γνωστή η αιτιολογία τους φαίνεται να εμφανίζονται σε περιόδους μειωμένης άμυνας ή έντονου στρες όπως κατά την περίοδο των εξετάσεων.

Α καλά, από στρες άλλο τίποτα, ειδικά με τα μαθήματα που έχουμε αυτό τον καιρό. Και τι να κάνω;

Επικοινωνήσε με τον οδοντίατρο σου. Θα σου συστήσει τοπικά σκευάσματα σε μορφή τζελ και πλύσεις με χαμομήλι. Θα περάσει, δεν είναι σοβαρό. Με τη βόλτα μας τι θα γίνει;

## ΘΥΜΑΜΑΙ ΠΑΝΤΑ

- ✓ Βουρτσίζω τα δόντια μου 2 φορές την ημέρα με μαλακή οδοντόβουρτσα και φθοριούχα οδοντόκρεμα για 2 λεπτά
- ✓ Χρησιμοποιώ οδοντικό νήμα
- ✓ Προσέχω τη διατροφή μου
- ✓ Επισκέπτομαι οδοντίατρο 1-2 φορές τον χρόνο
- ✓ Χαμογερώ πραγματικά κάθε μέρα!!!

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ  
ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

ΓΤΠ 185/2020-10.000

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών  
Σχεδιασμός: Μάριος Κουρουφέξης  
Εκτύπωση: RPM Lithographica Ltd

