

Ο σωστός τρόπος βουρτσίσματος

- Το σωστό βούρτσισμα διαρκεί τουλάχιστον δύο λεπτά - ακριβώς, 120 δευτερόλεπτα!
- Βουρτσίζουμε με μικρές, ήπιες κινήσεις επιμένοντας περισσότερο στη βάση των δοντιών, στα πίσω δόντια που δεν φτάνει εύκολα η οδοντόβουρτσα, στα σημεία γύρω από τα σφραγίσματα και τις θήκες.

Βουρτσίστε προσεκτικά κάθε τμήμα του στόματος ως εξής:



1. Τοποθετείστε την οδοντόβουρτσα με γωνία, έτσι ώστε οι τρίχες της οδοντόβουρτσας να πιέζονται ελαφρά μεταξύ ούλων και δοντιών και κάντε μικρές επιτόπιες κινήσεις πρώτα στις εξωτερικές επιφάνειες των δοντιών και κατόπιν στις εσωτερικές, πάνω και κάτω, φροντίζοντας να βουρτσίζετε και τα ούλα. Με ήπιες, παλινδρομικές κινήσεις (μπρος-πίσω) βουρτσίστε τις μασητικές επιφάνειες των δοντιών, πάνω και κάτω.



2. Με ήπιες, παλινδρομικές κινήσεις (μπρος-πίσω) βουρτσίστε τις μασητικές επιφάνειες των δοντιών, πάνω και κάτω.



3. Βουρτσίστε μαλακά τη γλώσσα σας, με κίνηση από πίσω προς τα εμπρός, για να απομακρύνετε τα μικρόβια (βακτήρια), και να φρεσκάρετε την αναπνοή σας.



4. Και μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε οδοντικό νήμα ή μεσοδόντια βουρτσάκια για τον αποτελεσματικό καθαρισμό των περιοχών ανάμεσα στα δόντια.

Είναι στο χέρι μας να διατηρήσουμε και να βελτιώσουμε την πολύτιμη στοματική μας υγεία.



Δώστε στο στόμα σας
την αγάπη που του αξίζει



Εκπαίδευση και δράση για καλύτερη στοματική υγεία
Εμείς φροντίζουμε για αυτό



Καταπολεμήστε την οδοντική μικροβιακή πλάκα

Γνωρίζετε ότι η συσσώρευση οδοντικής μικροβιακής πλάκας μπορεί να οδηγήσει σε δύο από τα πιο σημαντικά προβλήματα στοματικής υγείας, δηλαδή τερηδόνα και ουλίτιδα;

Τι έχουμε κάνει μέχρι τώρα

Για άλλη μια χρονιά πραγματοποιείται το Νοέμβριο ο Μήνας Στοματικής Υγείας από την Ελληνική Οδοντιατρική Ομοσπονδία με την υποστήριξη της Colgate με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των Ελλήνων σε θέματα στοματικής υγείας. Τα τελευταία 9 χρόνια έχουν εκπαιδευθεί από εθελοντές οδοντιάτρους σε θέματα στοματικής υγείας περισσότερα από 300.000 παιδιά! Η προσπάθεια αυτή αγκαλιάστηκε τόσο από τους οδοντιάτρους, όσο και από τους γονείς και τα παιδιά. Γι' αυτό και συνεχίζουμε με αμείωτο ενδιαφέρον και υποστήριξη, με στόχο σύντομα να ξεπεράσουμε το μισό εκατομμύριο παιδιά!

... και συνεχίζουμε!

Στην προσπάθεια μας για την καλύτερη εκπαίδευση των παιδιών και των εφήβων σε θέματα στοματικής υγείας, έχουμε προσθέσει μια επιπλέον δράση: την εφαρμογή ενός προγράμματος Αγωγής Στοματικής Υγείας με τη μέθοδο της Βιωματικής Διδασκαλίας, που αποτελεί τον πλέον αποτελεσματικό τρόπο διδασκαλίας. Το πρωτοποριακό αυτό πρόγραμμα είναι εγκεκριμένο από το Υπουργείο Παιδείας κι έχει ως στόχο την απόκτηση γνώσεων από τα παιδιά με τρόπο ευχάριστο και αποτελεσματικό. Από το 2010 που ξεκίνησε μέχρι και σήμερα, έχουν εκπαιδευθεί περισσότερα από 15.000 παιδιά.

Πως σχηματίζεται η οδοντική μικροβιακή πλάκα;

Η μικροβιακή πλάκα αρχίζει να σχηματίζεται αμέσως μετά το βούρτσισμα των δοντιών από μικρόβια που βρίσκονται φυσιολογικά στο στόμα και προσκολλάται στέρεα στα δόντια και τα ούλα.

Οδοντική μικροβιακή πλάκα και Τερηδόνα

Με την κατανάλωση σακχαρούχων τροφών τα μικρόβια της πλάκας παράγουν οξέα τα οποία καταστρέφουν την αδαμαντίνη των δοντιών και μπορεί να οδηγήσουν σε τερηδόνα.

Οδοντική μικροβιακή πλάκα και Ουλίτιδα

Τα μικρόβια της πλάκας και οι τοξίνες που παράγουν προκαλούν φλεγμονή στα ούλα δηλαδή Ουλίτιδα. Τα κυριότερα συμπτώματα της ουλίτιδας είναι τα κόκκινα και πρησμένα ούλα, η αιμορραγία των ούλων κατά το βούρτσισμα ή και αυτόματα και η κακοσμία του στόματος. Αν η ουλίτιδα δεν αντιμετωπιστεί μπορεί να εξελιχθεί σε περιοδοντίτιδα που μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια δοντιών.