

ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΗΣ ΟΔΟΝΤΙΚΗΣ ΜΙΚΡΟΒΙΑΚΗΣ ΠΛΑΚΑΣ

Τα δόντια σας καλύπτονται από μια κολλώδη μεμβράνη βακτηρίων που ονομάζεται οδοντική μικροβιακή πλάκα (ΟΜΠ). Μετά από κάθε γεύμα ή σνακ που τρώτε, τα βακτήρια αυτά διαλύουν τα φαγητά, ιδιαίτερα τη γλυκόζη και απελευθερώνουν οξέα που στρέφονται εναντίον της αδαμαντίνης των δοντιών. Η συνεχής επίδραση αυτών των οξέων μπορεί να προκαλέσει καταστροφή της αδαμαντίνης, που οδηγεί στο σχηματισμό κοιλοτήτων τερηδόνας.

Η ΟΜΠ που δεν αφαιρείται με το καθημερινό βούρτσισμα των δοντιών ή με τον καθαρισμό των μεσοδόντιων διαστημάτων μπορεί τελικά να ενσβεστωθεί δηλαδή να σκληρύνει ,σχηματίζοντας την «τρυγία», τη γνωστή πέτρα των δοντιών. Το βούρτσισμα των δοντιών και ο μεσοδόντιος καθαρισμός δυσχεραίνονται όταν η τρυγία αρχίσει να συσσωρεύεται πάνω από το ύψος των ελευθέρων ούλων. Ο ουλικός ιστός μπορεί να αρχίσει να επηρεάζεται αρνητικά και να φλεγμαίνει. Τα ούλα μπορεί να παρουσιάσουν υφίξεις και να αιμορραγούν.

Αυτή η κατάσταση ονομάζεται **ουλίτιδα** και αποτελεί πρώιμο στάδιο της περιοδοντικής νόσου. Ωστόσο είναι ευχάριστο το γεγονός πως οι βλάβες της ουλίτιδας είναι αναστρέψιμες με έναν καθαρισμό (αποτρίψωση) στο οδοντιατρείο και καλή στοματική υγιεινή στη συνέχεια, εκ μέρους του ασθενούς. Αν η ουλίτιδα δεν αντιμετωπιστεί, τα ούλα μπορεί να αποκολληθούν από τα δόντια και να σχηματίσουν εσοχές μεταξύ τους και των δοντιών(θυλάκους), οι οποίοι είναι συνήθως μολυσμένοι. Χωρίς θεραπεία, μπορεί να προκύψει απώλεια φανιακού οστού και τα δόντια να γίνουν εύσειστα, και μακροπρόθεσμα να πέσουν ή να χρειάζονται εξαγωγή. Αυτή η κατάσταση ονομάζεται **Περιοδοντίτιδα**. Η Περιοδοντίτιδα θεωρείται ασθένεια των ενηλίκων και περίπου 50% από εμάς κάποια στιγμή θα αποκτήσουν περιοδοντίτιδα. Και όταν αποκτηθεί η περιοδοντίτιδα , πολύ δύσκολα θεραπεύεται.

Το βούρτσισμα των δοντιών σε συνδυασμό με μεσοδόντιο καθαρισμό με τη χρήση οδοντικού νήματος ή μεσοδόντιων βούρτσων δύο φορές την ημέρα βοηθά στην απομάκρυνση υπολειμμάτων των τροφών και ΟΜΠ από τη στοματική κοιλότητα και είναι απαραίτητα στην πρόληψη της οδοντικής τερηδόνας και της περιοδοντικής νόσου.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ

Βουρτσίζετε τα δόντια σας τρεις φορές την ημέρα με τη χρήση μιας φθοριούχου οδοντόκρεμας . Επειδή υπάρχουν πολλές τεχνικές βουρτσίσματος των δοντιών, θα ήταν σκόπιμο να ρωτήσετε τον οδοντίατρό σας ποια θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε. Συνήθως δεν τραβάμε την βούρτσα παράλληλα με τα δόντια αλλά κάνουμε μια κυκλική κίνηση σαν μασάζ των δοντιών. Και αυτό γιατί μακροχρόνια αυτή η κίνηση μπροστά-πίσω πάνω στα δόντια προκαλεί αποτριβές(γραμμώσεις) στα δόντια. Ακολουθούν μερικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να βουρτσίζετε τα δόντια σας με το σωστό τρόπο:

1. Τοποθετείστε την οδοντόπαστα στη βούρτσα σας με ποσότητα όσο το μέγεθος ενός μπιζελιού και όχι όπως βλέπετε στις διαφημίσεις οδοντοπαστών.
2. Τοποθετείστε τις τρίχες της οδοντόβουρτσας έτσι ώστε να σχηματίζουν μια μικρή γωνία με τα ούλα όταν βουρτσίζετε κατά μήκος της γραμμής των ούλων.
3. Μη βάζετε πολλή δύναμη κατά τη χρήση της οδοντόβουρτσας. Δε χρειάζεται ιδιαίτερη δύναμη για να απομακρύνετε την ΟΜΠ από τα δόντια σας, ενώ το έντονο βούρτσισμα των δοντιών μπορεί να τραυματίσει τα ούλα.
4. . Βουρτσίζετε όλες τις επιφάνειες των δοντιών σας συμπεριλαμβανόμενων των εσωτερικών(γλωσσικών) οδοντικών επιφανειών, των παρειικών οδοντικών επιφανειών καθώς και τις εσωτερικές επιφάνειες των προσθίων δοντιών που ειδικά σε αυτές μαζεύεται η πέτρα συνήθως.
5. Βουρτσίζετε ελαφρά τη γλώσσα σας και από τις δύο πλευρές για να απομακρύνετε τα βακτήρια που προκαλούν δυσάρεστη αναπνοή.

Νίκος Παπαδόπουλος
Χειρουργός Οδοντίατρος Msc
99606565