



δόντια
συμβουλές

ΤΕΛΕΙΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ



μετά τη θεραπεία στον γιατρό

Αν και τα νέα υλικά που χρησιμοποιούν οι ειδικοί στις επανορθωτικές οδοντιατρικές εργασίες διαρκούν πλέον δεκαετίες, το πόσο θα κρατήσει το καινούργιο μας χαμόγελο εξαρτάται από το πόσο καλά το φροντίζουμε.

ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ ΕΛΕΝΗΣ ΓΚΙΖΑ
ΚΑΙ ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΚΟΥΚΟΠΟΥΛΟΥ,
ΧΕΙΡΟΥΡΓΩΝ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΩΝ

Είναι στο χέρι μας

Το ενισχυμένο «οπλοστάσιο» της αισθητικής οδοντιατρικής περιλαμβάνει τις πλέον σύγχρονες μεθόδους και τα καλύτερα θεραπευτικά υλικά που κυκλοφορούν διεθνώς για την πραγματοποίηση προηγμένων θεραπειών επανόρθωσης ή αποκατάστασης και θεραπειών ρουτίνας γενικής οδοντιατρικής. Έτσι προσφέρει το καλύτερο αποτέλεσμα σε συνδυασμό με τη μικρότερη δυνατή ταλαιπωρία του ενδιαφερόμενου. Η τήρηση όμως των κανόνων της στοματικής υγιεινής και η αποφυγή καθημερινών κακών πρακτικών αλλά και του κλασικού λάθους της παραμέλησης των δοντιών αποτελούν απαραίτητη προϋπόθεση για να διατηρήσουμε αναλλοίωτο το ολοκαίνουργιο λευκό και αψεγάδιαστο χαμόγελο που μας κάνει να νιώθουμε πιο νέοι, πιο ωραίοι και πιο σίγουροι για τον εαυτό μας.

Αν και όλα τα παραπάνω θεωρούνται αυτόνοπτα, πρόσφατη επιδημιολογική έρευνα της Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας φανερώνει ότι 5 στους 10 έφηβους και ενήλικες Έλληνες και 9 στους 10 ηλικιωμένους δεν φροντίζουν τα δόντια τους ούτε επισκέπτονται τακτικά οδοντίατρο, με αποτέλεσμα προβλήματα όπως η τερηδόνα και η περιοδοντίτιδα να παραμένουν αθεράπευτα για καιρό.

Συστηματική υγιεινή

Όσο για αυτούς που έχουν υποβληθεί σε θεραπεία αποκατάστασης, ισχύει ό,τι και για τους υπόλοιπους ανθρώπους. Θα πρέπει δηλαδή να διατηρούν καλή στοματική υγεία βουρτσίζοντας τα δόντια τους καθημερινά σωστά –και όχι βιαστικά– μετά τα κυρίως γεύματα και χρησιμοποιώντας οδοντικό νήμα και μεσοδόντια βουρτσάκια τα βράδια.

Οι συμβουλές των ειδικών

Μην τα ταλαιπωρείτε

Όπως εξηγούν οι χειρουργοί οδοντιατρών, οι άψογες παραλάνης ή ρητίνης και οι οδοντικές γέφυρες είναι ακαθίστητες ώστε να διατηρούν το χρώμα τους με την πάροδο των ετών και να μην φθείρονται όπως οι φυσικές οδοντοστοιχίες. Οποιαδήποτε αβίαση που ταλαιπωρεί τα δόντια μας χρησιμοποιώντας τα ως εργαλείο π.χ. για να σπάσουμε ξηρούς καρπούς, να κόψουμε κλωστές κ.ά.

Για λευκά δόντια

Στα πιάμα που κάνουν λεύκανση απαιτείται η αποφυγή τροφών και ποτών με ισχυρές χρωστικές ουσίες όπως τα μούρα, τα κίτρινά, οι σουπιές με μελάνι, ο καφές, το τσάι και το κόκκινο κρασί γιατί συμβάλλουν στο σταδιακό αποχρωματισμό τους, «ακαθιστώνοντάς» έτσι το χαμόγελο. Καλό είναι επίσης να αποφεύγουμε το ανθρακικό αναψυκτικό και να πίνουμε τους φρουταμένους με καλαμίνι γιατί τα οξέα των φρούτων φθείρουν το σμάλτο των δοντιών και δημιουργούν προϋποθέσεις για την εμφάνιση τερηδόνας. Ειδικά σε ό,τι αφορά στον καφέ και το τσάι, δύο δημοφιλείς κατηγορίες ροφημάτων που μας συντροφεύουν καθημερινά, αν δεν μπορούμε να περιορίσουμε την κατανάλωσή τους καλό είναι να τα πίνουμε κρύα με καλαμίνι ώστε να μην φιλτράρονται μέσα από τα δόντια. Αν ωστόσο το προτιμούμε ζεστό, πρέπει να το πίνουμε με μικρές γουλιές που τις καταπίνουμε αμέσως, καθώς όσο πς κρατάει στο πιάμα μας τόσο οι χρωστικές απορρομωκτόνται τα δόντια.