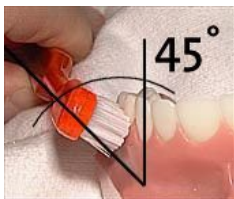


Βούρτσισμα δοντιών

Η μηχανική απομάκρυνση της πλάκας από τα δόντια με μαλακή οδοντόβουρτσα (και τα άλλα μέσα στοματικής υγιεινής νήμα, μεσοδόντια βουρτσάκια), αποτελεί τον πιο αξιόπιστο τρόπο ελέγχου της μικροβιακής πλάκας.

Πολλές έρευνες έχουν γίνει προκειμένου να βρεθεί η πιο αποτελεσματική μέθοδος βουρτσίσματος των δοντιών. Η τεχνική Bass συστήνεται πιο συχνά με το σκεπτικό ότι απομακρύνει την πλάκα τόσο από την ουλοδοντική σχισμή όσο και από τις επιφάνειες των δοντιών. Επιπλέον, Δεν παραλείπουμε και το βούρτσισμα της γλώσσας (με κίνηση της βούρτσας από πίσω προς τα εμπρός). Η μέθοδος είναι εύκολη στην εφαρμογή της, κατανοητή από τα παιδιά και αποτελεσματική στην αφαίρεση της πλάκας.

Οδηγίες βουρτσίσματος: Η διάρκεια του βουρτσίσματος εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως αριθμός δοντιών, τρόπος διευθέτησης, παρουσία προσθετικών εργασιών, κ.ά. Βουρτσίζουμε 2-3 δόντια τη φορά μετρώντας μέχρι το 10 (περίπου 10 δευτερόλεπτα).



Βάζουμε την οδοντόβουρτσα λοξά με γωνία 45° έτσι ώστε οι θύσανοι να έρχονται σε επαφή με τα δόντια αλλά και με τα ούλα. Οι μαλακές ίνες λυγίζουν και αγκαλιάζουν το δόντι.



Με το στόμα μισάνοιχτο, αρχίζουμε από τις εξωτερικές επιφάνειες των πίσω δοντιών και κάνουμε μικρές επιτόπιες κινήσεις δόνησης, χωρίς να μετακινούμε τη βούρτσα από τη θέση της.



Συνεχίζουμε με τις εξωτερικές επιφάνειες (έξω μεριά) των μπροστινών δοντιών.



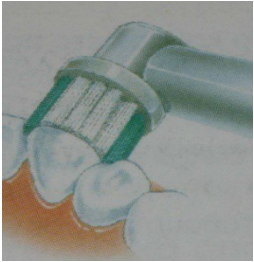
Έπειτα βουρτσίζουμε τις εσωτερικές επιφάνειες (μέσα μεριά) των πίσω δοντιών. Κρατάμε και πάλι τη βούρτσα λοξά κάνοντας επιτόπιες κινήσεις δόνησης.



Για τις εσωτερικές επιφάνειες των μπροστινών δοντιών βάζουμε την βούρτσα κάθετα, με κινήσεις πάνω-κάτω. Δεν ξεχνάμε ότι η βούρτσα ακουμπά και τα ούλα και μετακινείται δόντι-δόντι.



Τελειώνουμε βουρτσίζοντας τα αυλάκια των μασητικών επιφανειών στα πίσω δόντια, κάνοντας κινήσεις μέσα-έξω και μετρώντας ως το 10 για κάθε μεριά.



Σε περίπτωση ηλεκτρικής οδοντόβουρτσας, την τοποθετούμε πάλι με γωνία 45° προς τα ούλα. Μετακινούμε αργά-αργά τη βούρτσα γύρω από κάθε επιφάνεια του δοντιού. Βουρτσίζουμε ένα δόντι κάθε φορά.

Επειδή οι ίνες της οδοντόβουρτσας δεν είναι δυνατόν να εισχωρήσουν κάτω από το σημείο επαφής δυο όμορων δοντιών, οι μεσοδόντιες επιφάνειες των δοντιών δεν καθαρίζονται. Για το λόγο αυτό απαραίτητο συμπλήρωμα της καθημερινής στοματικής υγιεινής είναι η χρήση του οδοντικού νήματος, ιδίως όταν έχουν εντοπιστεί ακτινογραφικά τερηδονικές βλάβες στις όμορες επιφάνειες. Το οδοντικό νήμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί και με φθοριούχο οδοντόκρεμα, για επιτάχυνση της επούλωσης των αρχόμενων τερηδονικών βλαβών αδαμαντίνης που εντοπίστηκαν σε όμορες επιφάνειες.

Η χρήση του οδοντικού νήματος θα πρέπει να διδάσκεται με λεπτομέρεια από τον οδοντίατρο.