

## Ποιες ασθένειες προλαμβάνει το βούρτσισμα των δοντιών

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με έρευνα του American Journal of Medicine, όσοι ακολουθούν ένα τακτικό πρόγραμμα στοματικής υγείας μπορούν να μειώσουν σοβαρά τις πιθανότητες να υποστούν κάποια μορφή καρδιοπάθειας και όχι μόνο.

### Καρδιακό νόσημα

Με το καλό βούρτσισμα αποφεύγονται οι φλεγμονές, οι οποίες προκαλούν τη δημιουργία χημικών ουσιών στο ανοσοποιητικό σύστημα, συμβάλλοντας έτσι στη συσσώρευση λιπαρών αποθέσεων στις αρτηρίες και ευνοώντας παράλληλα τις συνθήκες για καρδιακά νοσήματα.

### Εγκεφαλικό

Η ίδια έρευνα υποστηρίζει ότι υπάρχει κάποια σχέση μεταξύ του σταδιακού καθαρισμού των δοντιών και ενός πιθανού εγκεφαλικού επεισοδίου. Στο πλαίσιο αυτό οι ειδικοί επιμένουν ότι ο σωστός καθαρισμός μειώνει αισθητά τον κίνδυνο εμφάνισης εγκεφαλικού επεισοδίου, ειδικά στις μεγαλύτερες ηλικίες.

### Ουλίτιδες και άλλες στοματικές ασθένειες

Αν και είναι προφανές ότι το συχνό και μεθοδικό βούρτσισμα εμποδίζει την ουλίτιδα, την τερηδόνα και άλλες στοματικές ασθένειες το Εθνικό Ινστιτούτο

Οδοντιατρικής και Κρανιοεγκεφαλικής Έρευνας, αναφέρει ότι προκειμένου να αποφύγετε τα δυσάρεστα αποτελέσματα οποιασδήποτε ασθένειας των ούλων, πρέπει να βουρτσίζετε τουλάχιστον δυο φορές τη μέρα τα δόντια σας.

#### Πνευμονία

Επιστημονική έρευνα που δημοσίευσε το «Journal of Periodontology» έδειξε ότι οι στοματικές φλεγμονές μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο ασθενειών του αναπνευστικού συστήματος, συμπεριλαμβανομένης της πνευμονίας και της χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας (ΧΑΠ).

#### Υπερφαγία

Η στοματική υγιεινή μετά από ένα γεύμα μπορεί να βοηθήσει στο να διατηρείτε προσεκτικές και τακτές διατροφικές συνήθειες, αποφεύγοντας να καταναλώνετε περισσότερες θερμίδες από όσες στην πραγματικότητα χρειάζεστε.

**Πηγές:** [iatropedia.gr](http://iatropedia.gr) – [iefimerida.gr](http://iefimerida.gr)