

Πέντε λόγοι που πονάνε τα δόντια σας και δεν τους φαντάζεστε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η γυμναστική κάνει πολύ καλό στο σώμα και το μυαλό σας, αλλά μήπως βλάπτει την υγεία των δοντιών σας; Η απάντηση είναι ναι, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση *Scandinavian Journal*

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τριαθλητές που έκαναν προπόνηση αντοχής είχαν μεγαλύτερο κίνδυνο για διάβρωση των δοντιών (απώλεια του σμάλτου λόγω οξέος στα δόντια) σε σύγκριση με ανθρώπους που δεν ασκούσαν. Και όσο περισσότερο προπονούσαν κάθε εβδομάδα, τόσο πιο πιθανό ήταν να εμφανίσουν πολλαπλές οδοντικές κοιλότητες.

Οι ειδικοί εκτιμούν ότι αυτό έχει σχέση με το σάλιο και πιο συγκεκριμένα με την έλλειψη σάλιου λόγω της έντονης σωματικής άσκησης, αφού το σάλιο αποτελείται κατά 90% από νερό. Αν ο οργανισμός αφυδατώνεται συχνά από την εφίδρωση και την γυμναστική, είναι φυσικό οι σιελογόνοι αδένες να παράγουν λιγότερο σάλιο.

Εκτός, όμως από την σωματική άσκηση, υπάρχουν 4 ακόμα λόγοι που μπορεί να έχετε προβλήματα και πόνους στα δόντια. Δείτε ποιοι είναι αυτοί:

Ιγμορίτιδα

Αν έχετε πονόδοντο κατά τη διάρκεια ενός κρυολογήματος, γρίπης ή ίωσης, τότε μπορεί η αιτία να κρύβεται στα ιγμόρεά σας. Αυτό συμβαίνει επειδή βρίσκονται

ακριβώς πάνω από τον ουρανίσκο στο στόμα σας. Αν τα ιγμόρεια είναι γεμάτα λόγω της ίωσης/γρίπης, τότε είναι πιθανό να νιώσετε πόνο στο πάνω μέρος των δοντιών και πίσω από τα μάτια. Αν όντως το πρόβλημα οφείλεται στην ιγμορίτιδα, τότε θα παρατηρήσετε ότι ο πόνος δεν εστιάζεται σε ένα συγκεκριμένο δόντι.

Τα ούλα σας υποχωρούν (ανεβαίνουν προς τα πάνω)

Σε μερικά άτομα με ευαίσθητα δόντια τα ούλα τους υποχωρούν και αυτό καταστρέφει το σμάλτο των δοντιών στην γραμμή των ούλων, ακριβώς επειδή τα ούλα δεν είναι πλέον εκεί για να το προστατεύσουν. Ο πόνος δεν είναι συνεχής, αλλά θα σας «χτυπάει» κάθε φορά που το σημείο όπου έχει φύγει το σμάλτο έρχεται σε επαφή με κάτι ζεστό ή κρύο, ή ακόμα και με το πιρούνι ή το κουτάλι καθώς τρώτε.

Απόστημα

Αν δεν βουρτσίζετε τα δόντια σας τακτικά, τότε είναι πολύ πιθανό οι τροφές που μένουν κολλημένες στις οδοντικές κοιλότητες να σαπίσουν και να δημιουργήσουν απόστημα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή φλεγμονή με πρήξιμο, πύον και έντονο πόνο που διαρκεί για πολλές ώρες. Αν δεν φροντίσετε εγκαίρως το απόστημα, τότε μπορεί αυτό να προκαλέσει νόσο των ούλων.

Τρίζετε τα δόντια όταν κοιμάστε

Συμβαίνει σε περισσότερους ανθρώπους από ό,τι νομίζετε και στην πλειοψηφία των περιπτώσεων δεν γίνεται καν αντιληπτό. Εκείνοι που τρίζουν τα δόντια τους έχουν ορισμένες φορές ξαφνικούς, έντονους πόνους στα δόντια όταν επιχειρούν να δαγκώσουν κάτι. Το τρίξιμο των δοντιών προκαλεί και άλλα προβλήματα, όπως πονοκεφάλους και πόνους στην σιαγόνα.

Πηγή: onmed.gr