

Γερά ούλα: Τι πρέπει να προσέχετε για να μην



Για να

έχετε ένα ωραίο χαμόγελο, δεν αρκεί να φροντίζετε μόνο τα δόντια σας αλλά να προσέχετε και τα ούλα σας.

Ειδικά εάν κάθε φορά που βουρτσίζετε τα δόντια σας, τα ούλα ματώνουν, πρέπει να γίνετε πιο σχολαστικοί.

Βουρτσίζετε συχνά

Επιβάλλεται να βουρτσίζετε τα δόντια σας τουλάχιστον δύο φορές τη μέρα, αλλά φρονίστε να βουρτσίζετε σωστά για να κάνετε καλό και όχι ζημιά στα ούλα σας. Μην βάζετε πολλή δύναμη. Ελαφριά πίεση είναι αρκετή για να γίνει σωστός καθαρισμός.

Χρησιμοποιείτε μαλακή οδοντόβουρτσα

Οι μαλακές τρίχες θα κάνουν μασάζ στα ούλα, χωρίς να τα τραυματίσουν ή να τα ματώσουν. Βουρτσίζετε κρατώντας την οδοντόβουρτσα υπό γωνία 45ο. Με αυτό τον τρόπο θα κάνετε μαλάξεις στα ούλα, χωρίς να τα πληγώσετε. Το βούρτσισμα πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 2 λεπτά για να απομακρυνθούν τα βακτήρια του στόματος.

Νήμα, το απαραίτητο

Το νήμα αφαιρεί την πλάκα και τις ακαθαρσίες από τα δόντια, οδηγώντας σε

οίδημα και φλεγμονή στα ούλα. Ακόμη και αν το βαριέστε, πρέπει να σας γίνει συνήθεια.

Στοματικό διάλυμα

Το στοματικό διάλυμα δεν διατηρεί μονάχα τη φρεσκάδα στο στόμα, αλλά καταπολεμά και τα βακτήρια του στόματος. Βρείτε τη γεύση που σας ταιριάζει και εντάξτε το στην καθημερινότητά σας μετά από κάθε βούρτσισμα.

Μασάτε τσίχλες χωρίς ζάχαρη

Φρεσκάρете την αναπνοή σας, ενώ αν τη μασήσετε για περίπου 20 λεπτά μετά το φαγητό, καθαρίζετε εν μέρει και το στόμα σας.

Τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο

Μην αμελείτε τα τακτικά ραντεβού στον οδοντίατρο για τον καθαρισμό και μην ξεχνάτε πως η καλύτερη θεραπεία είναι η πρόληψη.

Πηγές: onmed.gr- onlycy.com