

Σημαντική η υγιεινή του στόματος: Οι 10 μύθοι για τη φροντίδα των δοντιών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κορυφαίος οδοντίατρος αποκαλύπτει τα μυστικά για τη σωστή φροντίδα των δοντιών μας

Η φροντίδα των δοντιών είναι μια καθημερινή συνήθεια των ανθρώπων σε όλα τα μήκη και πλάτη του πλανήτη. Το βούρτσισμα, τα προϊόντα και ότι κάνουμε για να συντηρούμε είναι σωστά. Κορυφαίος οδοντίατρος αποκαλύπτει τους 10 μύθους που έχουν να κάνουν με τη φροντίδα των δοντιών μας.

1. Ηλεκτρικές οδοντόβουρτσες

Αν δεν τις χρησιμοποιείς σωστά είναι άχρηστες. Αν πιέζεις δυνατά τότε δεν είναι αποτελεσματική η χρήση τους

2. Οδοντόκρεμες λεύκανσης

Κάνουν όσα υπόσχονται; Έχουν λειαντικά που μπορεί να χαλάσουν το σμάλτο

3. Το γρήγορο πλύσιμο μετά το βούρτσισμα

Δεν είναι απαραίτητο γιατί με το νερό φεύγει η ουσία που κάνει φθορίαση της αδαμαντίνης των δοντιών

4. Το σκληρό βούρτσισμα

Καταστρέφει τα δόντια και τραυματίζει τα ούλα

5. Στοματικό διάλυμα

Τα διαλύματα έχουν πολύ αλκοόλ και η συχνή χρήση τους καταστρέφει τη στοματική κοιλότητα

6. Νήμα

Αν χρησιμοποιείται με λάθος τρόπο προκαλεί τραυματισμούς και πρηξίματα στα ούλα

7. Βούρτσισμα μετά από κάθε γεύμα

Δεν είναι απαραίτητο να τρέχετε να βουρτσίσετε τα δόντια σας μετά από κατανάλωση καφέ ή κρασιού

8. Οδοντόκρεμες χωρίς fluoride

Είναι οι λεγόμενες φυτικές και αυτές που χρησιμοποιούνται και στην ομοιοπαθητική. Οι ειδικοί λένε ότι δεν φροντίζουν επαρκώς τα δόντια

9. Σκληρές οδοντόβουρτσες

Δεν καθαρίζουν καλύτερα από τις μαλακές και προκαλούν τραυματισμούς στα ούλα

10. Βούρτσισμα για 45 δευτερόλεπτα

Οι έρευνες δείχνουν ότι το 43% των ασθενών βουρτσίζουν τα δόντια τους για μόλις 45 δευτερόλεπτα. Δεν φτάνει για το σωστό καθαρισμό. Θα πρέπει να καθαρίσετε τα δόντια σας για τουλάχιστον δύο λεπτά

Πηγή: protothema.gr