

Υπερτιμημένο το οδοντικό νήμα; Νέα επιστημονικά ευρήματα αποδεικνύουν ότι τα στοιχεία υπέρ του είναι μάλλον ανεπαρκή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δεν χρειάζεται να νιώθετε ενοχές αν δεν κάνετε νήμα...

Ο καθημερινός καθαρισμός των δοντιών με το νήμα περιλαμβάνεται απαραίτητως στις συμβουλές των οδοντιάτρων, όμως αυξάνονται οι ενδείξεις ότι πιθανώς ο ρόλος του έχει υπερεκτιμηθεί.

Σε δημοσίευμα των «Τάιμς της Νέας Υόρκης» με τον χαρακτηριστικό τίτλο «*Νιώθετε ενοχές που δεν κάνετε νήμα; Ίσως δεν θα έπρεπε*» αναφέρεται ότι στην πραγματικότητα δεν έχει ποτέ μελετηθεί επισταμένως και δεν έχει αποδειχθεί πέραν πάσης αμφιβολίας, η ωφέλεια του νήματος για τα δόντια.

Χθες, η Αμερικανική Ακαδημία Περιοδοντολογίας, με ανακοίνωσή της, αναγνώρισε

ότι τα σχετικά στοιχεία υπέρ του νήματος είναι ανεπαρκή, καθώς οι έως τώρα μελέτες είτε δεν έχουν συμπεριλάβει μεγάλο αριθμό εθελοντών, είτε δεν έχουν γίνει σε αρκετό βάθος χρόνου.

Η παραδοχή αυτή - που έρχεται μετά από σχετική έρευνα του πρακτορείου Associated Press (AP) - μπορεί να ξαφνιάζει τους απλούς πολίτες, όμως αποτελούσε κοινό μυστικό μεταξύ των ειδικών, καθώς το νήμα δεν έχει αποδειχθεί ότι εμποδίζει τις σοβαρές περιοδοντικές ασθένειες ή τις τρύπες στα δόντια.

Δεν μειώνει την οδοντική πλάκα, κάνει καλό στην ουλίτιδα

Μια μετα-ανάλυση 12 τυχαιοποιημένων κλινικών δοκιμών που είχε γίνει το 2011 από την ιατρική επιθεώρηση «**Cochrane**», είχε βρει «πολύ αναξιόπιστες» ενδείξεις ότι το νήμα μπορεί να μειώσει την οδοντική πλάκα μετά από ένα έως τρεις μήνες τακτικής χρήσης. Ακόμη, δεν κατέστη δυνατό να βρεθούν μελέτες που να αποδεικνύουν τη συνδυαστική αποτελεσματικότητα του νήματος και του βουρτσίσματος, όσον αφορά τις τρύπες στα δόντια.

«Είναι ιδιαίτερα άξιο απορίας ότι για δύο συνήθειες, το νήμα και το βούρτσισμα χωρίς φθόριο, που ευρέως πιστεύεται ότι εμποδίζουν τις φθορές των δοντιών, δεν έχουν ακόμη υπάρξει τυχαιοποιημένες κλινικές δοκιμές που να αποδεικνύουν την αποτελεσματικότητά τους», δήλωσε ο καθηγητής οδοντιατρικής δρ **Φιλίπ Χατζοέλ** του **Πανεπιστημίου Ουάσιγκτον** στο Σιάτλ.

Υπάρχουν πάντως κάποιες ενδείξεις ότι το νήμα όντως κάνει καλό στην ουλίτιδα, κάτι που επιβεβαίωσε και η μετα-ανάλυση στο Cochrane, καθώς όσοι καθαρίζουν τα δόντια τους με νήμα και τα βουρτσίζουν τακτικά, τα ούλα τους ματώνουν λιγότερο, σε σχέση με όσους κάνουν μόνο βούρτσισμα. Όμως όταν πια, μετά από χρόνια, η ουλίτιδα γίνεται σοβαρή περιοδοντίτιδα (φθορά στα οστά των δοντιών), το νήμα δεν φαίνεται να παρέχει κάποια ωφέλεια.

Σύμφωνα με την βρετανική εφημερίδα «Telegraph», οι αρμόδιες Αρχές προτίθενται να επανεξετάσουν τα οφέλη του νήματος, μετά τον «θόρυβο» που ξεσηκώθηκε στις ΗΠΑ. Οι τρέχουσες επίσημες οδηγίες είναι να κάνει κανείς νήμα μια φορά τη μέρα και οι νέες οδηγίες αναμένονται τον επόμενο Ιανουάριο.

Αποσύρθηκε το νήμα από τις συμβουλές στοματικής υγιεινής των ΗΠΑ

Το υπουργείο Υγείας των ΗΠΑ σιωπηλά απέσυρε την καθημερινή χρήση νήματος από τον κατάλογο των συμβουλών για υγιεινή των δοντιών και το βρετανικό Εθνικό Σύστημα Υγείας δεν αποκλείεται να κινηθεί προς την ίδια κατεύθυνση. Αρκετοί οδοντίατροι ήδη προτιμούν τα μεσο-οδοντικά βουρτσάκια σε σχέση με το

νήμα, εκτός και ο κενός χώρος ανάμεσα στα δόντια είναι πολύ μικρός, οπότε μπορεί να χωρέσει μόνο το νήμα.

«Εδώ και χρόνια μάς λένε ότι το νήμα συνιστά ουσιώδες μέρος της φροντίδας των δοντιών και των ούλων μας. Και τώρα αποκαλύπτεται πως οι μόνοι άνθρωποι που πραγματικά επωφελούνται, είναι οι κατασκευαστές των οδοντικών νημάτων. Άλλος ένας μύθος στο πεδίο της υγείας απομυθοποιείται», δήλωσε η σκιώδης υπουργός Υγείας των Εργατικών **Νταϊάν Άμποτ**.

Η απομυθοποίηση - αν όντως κάτι τέτοιο ισχύει- ξεκίνησε, όταν έρευνα του πρακτορείου AP ζήτησε επισήμως από τα υπουργεία Υγείας και Γεωργίας των ΗΠΑ να παράσχουν τα διαθέσιμα επιστημονικά στοιχεία ότι το νήμα πράγματι ωφελεί. Η αμερικανική κυβέρνηση παραδέχθηκε ότι η αποτελεσματικότητα του νήματος ποτέ δεν έχει μελετηθεί διαξοδικά και, στη συνέχεια, απέσυρε διακριτικά τη σχετική σύσταση προς τους πολίτες να κάνουν νήμα καθημερινά.

Το οδοντικό νήμα πιστεύεται ότι υπήρξε μια ιδέα του οδοντίατρου **Λέβι Σπίαρ Πάρμλι** στις αρχές του 19ου αιώνα, ενώ η πρώτη σχετική εμπορική πατέντα κατοχυρώθηκε το 1874.

Πηγή: tovima.gr