

# 15 συμβουλές-κλειδιά για καλύτερη στοματική υγεία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



H

καλή στοματική υγιεινή είναι απαραίτητη για την γενική υγεία και την ποιότητα ζωής μας, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.

Για να διατηρήσετε τα δόντια και τα ούλα σας υγιή και να μειώσετε τον κίνδυνο προβλημάτων στο μέλλον, ακολουθήστε τις παρακάτω συμβουλές.

## Βούρτσισμα

- Να βουρτσίζετε τα δόντια σας δύο φορές την ημέρα, για δύο λεπτά κάθε φορά.
- Να κρατάτε την οδοντόβουρτσα σε γωνία 45 μοιρών.
- Να βουρτσίζετε καλά όλες τις επιφάνειες της οδοντοστοιχίας, εσωτερικά και εξωτερικά.
- Να αλλάζετε οδοντόβουρτσα όταν παρουσιάζει εμφανή σημάδια φθοράς.

## Οδοντικό νήμα



*man with dental floss cleaning teeth at bathroom*

- Να καθαρίζετε την περιοχή ανάμεσα στα δόντια με οδοντικό νήμα τουλάχιστον μία φορά την ημέρα.
  - Για να μην τραυματίσετε τα ούλα, να κινείτε το νήμα με απαλές κινήσεις, ακολουθώντας την φυσική καμπύλη του δοντιού.
  - Μην χρησιμοποιείτε το ίδιο τμήμα του νήματος για να καθαρίσετε όλα τα δόντια.
- Στοματικό διάλυμα
- Μετά το βούρτσισμα και το οδοντικό νήμα, ξεπλύνετε το στόμα με φθοριούχο στοματικό διάλυμα.
  - Κρατήστε το στοματικό διάλυμα στο στόμα για 30-40 δευτερόλεπτα.
- Καθαρισμός γλώσσας
- Να καθαρίζετε όσο το δυνατόν μεγαλύτερο τμήμα της γλώσσας.
  - Εάν καθαρίζετε τη γλώσσα με οδοντόβουρτσα, χρησιμοποιήστε μια μικρή ποσότητα οδοντόκρεμας και βουρτσίστε με κυκλικές κινήσεις.
- Επίσκεψη στον οδοντίατρο
- Να επισκέπτεστε τακτικά τον οδοντίατρο για καθαρισμό και εξέταση.
  - Συζητήστε με τον οδοντίατρο ώστε να σας εξηγήσει ποιες είναι οι ανάγκες των δοντιών σας (π.χ. πιθανές ευαισθησίες).
- Έξτρα συμβουλές
- Να αποφεύγετε την υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης.

- Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί με τις οδοντογλυφίδες, καθώς μπορεί να τραυματίσουν τα ούλα και να επιτρέψουν την είσοδο βακτηρίων.

**Πηγές:** Medical Daily- [onmed.gr](http://onmed.gr)