

Ευαίσθητα δόντια και διορθωτικά μέτρα από το σπίτι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:The Oz Blog

Αν έχεις ευαίσθητα δόντια, δεν είσαι η μόνη. Φαίνεται ότι οι γυναίκες έχουν 1,8 περισσότερες πιθανότητες να βρεθούν σε αυτήν την κατάσταση από ό, τι οι άνδρες. Η ευαισθησία ανάγεται στο γεγονός ότι οι περιοχές του δοντιού που ονομάζονται οδοντίνη και αδαμαντίνη φθείρονται και τα εκτεθειμένα νεύρα αρχίζουν να διαμαρτύρονται με αποτέλεσμα τον πόνο, την ταχυπαλμία και ένα γενικό αίσθημα δυσφορίας.

Αυτές οι ευαίσθητες περιοχές των δοντιών μπορεί να καταστραφούν από διάφορα πράγματα, όπως το φαγητό, το ανεπαρκές βούρτσισμα, οι υψηλές ή χαμηλές θερμοκρασίες και η υποχώρηση των ούλων.

Αντιμετώπιση

1. Αποτρέψτε την πλάκα

Αν έχετε παραμελήσει το βούρτσισμα των δοντιών σας, τότε υπάρχει κίνδυνος να δημιουργηθεί πλάκα στην επιφάνεια των δοντιών. Η πλάκα σκληραίνει και απελευθερώνει επίσης μία όξινη ουσία η οποία μπορεί να βλάψει το σμάλτο των δοντιών σας.

Σιγουρευτείτε ότι το βούρτσισμα γίνεται με απαλές κινήσεις χρησιμοποιώντας μία πιο μαλακή οδοντόβουρτσα. Να σημειωθεί ότι είναι πολύ σημαντικό να διαρκεί δύο λεπτά.

2. Επιλέξτε οδοντόπαστα για ευαίσθητα δόντια

Οι οδοντόπαστες συνήθως περιέχουν νιτρικό κάλιο και χλωριούχο στρόντιο, τα οποία αμφότερα συμβάλλουν στην απευαισθητοποίηση των απολήξεων των νεύρων στις περιοχές της οδοντίνης.

3. Αλλάξτε το στοματικό διάλυμα σε μια υψηλή ποικιλία φθοριδίου

Οι ειδικοί τονίζουν ότι το φθόριο μπορεί να ενισχύσει ουσιαστικά το σμάλτο των δοντιών που έχει παραβιαστεί από τα βακτηριακά οξέα. Οι ερευνητές έχουν διαπιστώσει ότι, όταν το φθόριο είναι παρόν, απαγορεύει τα βακτήρια να δημιουργήσουν τερηδόνα, έτσι ώστε το βούρτσισμα και το καθάρισμα με το σάλιο να είναι πιο αποτελεσματικό.

Την επόμενη φορά που θα αγοράσετε ένα στοματικό διάλυμα και οδοντόκρεμα ελέγξτε την ετικέτα για το φθόριο. Οι ειδικοί συνιστούν ότι τα παιδιά μέχρι την ηλικία των τριών ετών θα πρέπει να χρησιμοποιούν οδοντόκρεμα που έχει συγκέντρωση φθορίου τουλάχιστον 1.000 μέρη ανά εκατομμύριο.

4. Σταματήστε να τρίζετε τα δόντια σας

Εκτιμάται ότι ένας στους τρεις ανθρώπους υποφέρουν από αυτή την κατάσταση. Ο τριγμός των δοντιών ή αλλιώς βρουξισμός πολλαπλασιάζει τις πιθανότητες να έχετε ευαίσθητα δόντια, τα οποία στη συνέχεια προκαλούν μεγάλη δυσφορία.

Απευθυνθείτε στον οδοντίατρό σας για να κάνετε ένα μασελάκι που θα μπορείτε να φοράτε ενώ κοιμάστε. Πρόκειται για μία εξαιρετική, μακροπρόθεσμη επένδυση.

5. Αποφύγετε τα όξινα τρόφιμα και ποτά

Δεν μπορείτε να τα αποφύγετε εντελώς, αλλά δεν είναι κακό να μειώσετε την πρόσληψή τους. Τα πιο κοινά όξινα τρόφιμα και ποτά είναι τα ανθρακούχα ποτά όπως η coca-cola, τα εσπεριδοειδή, όπως τα πορτοκάλια, το κρασί, το ξίδι και το γιαούρτι.

Μία χρήσιμη συμβουλή είναι να χρησιμοποιείτε καλαμάκι όταν πίνετε όξινα υγρά. Μπορείτε επίσης να ξεπλύνετε το στόμα σας με νερό ή γάλα μετά την κατανάλωση ορισμένων όξινων τροφίμων, καθώς αυτό μπορεί να μειώσει τα επίπεδα του οξέος γύρω από τα δόντια σας.

6. Σκεφτείτε προσεκτικά την ώρα του καθαρισμού των δοντιών

Μπορείτε να σκεφτείτε ότι είναι απόλυτα φυσιολογικό να βουρτσίζετε τα δόντια σας αμέσως μετά το φαγητό. Αλλά αν θέλετε να αποφύγετε το πρόβλημα των

ευαίσθητων δοντιών, θα πρέπει να το ξανασκεφτείτε.

Οι ειδικοί τώρα συνιστούν ότι είναι καλύτερα να περιμένουμε μισή ώρα. Γιατί; Ο λόγος είναι ότι το άμεσο βούρτσισμα μετά το φαγητό μπορεί πραγματικά να ωθήσει όλο αυτό το οξύ βαθύτερα μέσα στο στρώμα της οδοντίνης.

Τα ευαίσθητα δόντια μπορεί να αποτελέσει πρόβλημα για κάθε ηλικιακή ομάδα, αν και οι περισσότεροι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν αυτό το πρόβλημα είναι μεταξύ των ηλικιών 20 - 40 ετών. Όποια και αν είναι η ηλικία σας, όμως, είναι σημαντικό να αναλάβετε δράση είτε χρησιμοποιώντας μερικά από τα παραπάνω σπιτικά διορθωτικά μέτρα είτε να ζητήσετε τη βοήθεια του οδοντιάτρου.

Συντάκτης: Σάννα Νάνου,

Πηγή: flowmagazine.gr