Ορθοδοντική
παιδιών & ενηλίκων

Dr. Δημοσθένης Αγγελάκης
ΟΡΘΟΔΟΝΤΙΚΟΣ
INVISALIGN SPECIALIST
ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ HUMBOLDT ΒΕΡΟΛΙΝΟΥ

Τρόποι καθημερινής φροντίδας και περιποίησης των δοντιών

www.aligners.gr www.angelakisd.gr
Α. Παπανδρέου & Δουκ. Πλακεντίας 2Α, 151 27 Μελίσσια τηλ/fax: 210 81 04 121
Δημ. Αγγέλου Μεταξά 46Α, 166 74 Γλυφάδα τηλ/fax: 210 89 81 510 κιν: 6944 11 78 72

1. Τοποθετούμε την οδοντόβουρτσα με γωνία 45° στο σημείο που ενώνονται τα δόντια με τα ούλα. Σε αυτή τη θέση πιέζουμε την οδοντόβουρτσα ελαφρά και με μικρές ελλειψοειδείς κινήσεις βουρτσίζουμε τις εξωτερικές επιφάνειες των δοντιών, το όριο δοντιών και ούλων και κάνουμε ελαφρύ μασάζ στα ούλα. Έτσι βουρτσίζουμε τις εξωτερικές επιφάνειες όλων των δοντιών της άνω γνάθου.

2. Κατά τον ίδιο τρόπο, αλλάζοντας την κλίση της οδοντόβουρτσας προς τα κάτω με γωνία 45° και με μικρές ελλειψοειδείς κινήσεις, βουρτσίζουμε τις εξωτερικές επιφάνειες των δοντιών και των ούλων της κάτω γνάθου.

Χρήσιμες συμβουλές

Βουρτσίζουμε τα δόντια μας μετά από κάθε γεύμα και οπωσδήποτε μετά το δείπνο πριν κοιμηθούμε και κατόπιν τα καθαρίζουμε με οδοντικό νήμα.
Χρησιμοποιούμε καθημερινά φθοριούχα διαλύμματα για πριν ή μετά το βούρτσισμα.
Φροντίζουμε η διατροφή μας να είναι πλούσια σε λαχανικά, φρούτα, όσπρια και φτωχή σε γλυκά και ζάχαρη.
Επισκεπτόμαστε τον οδοντίατρό μας κάθε 6 μήνες για φθορίωση και καθαρισμό των δοντιών.

!

3α. 3β. Για τις εσωτερικές επιφάνειες των προσθίων δοντιών κρατάμε την οδοντόβουρτσα σχεδόν κάθετα προς τα δόντια και τα βουρτσίζουμε μετακινώντας τη βούρτσα πάνω-κάτω.

Πόσο καλά βουρτσίζω τα δόντια μου

Με τη συχνή χρήση ειδικών δισκίων που χρωματίζουν την οδοντική πλάκα, μπορείς να διαπιστώσεις αν πραγματικά βούρτσισες σωστά τα δόντια σου.

Πόσο συχνά βουρτσίζω τα δόντια μου

Οι ορθοδοντικές συσκευές (μασελάκια, σιδεράκια) έχουν την τάση να κατακρατούν πλάκα και υπολείμματα τροφών που οδηγούν σε τερηδόνες και ουλίτιδες. Γι' αυτό το λόγο, είναι πολύ σημαντικό να βουρτσίζεις τα δόντια σου μετά από κάθε γεύμα 3 λεπτά κάθε φορά.

4α. 4β. Τελευταία βουρτσίζουμε τις μασητικές επιφάνειες όλων των δοντιών, τοποθετώντας την οδοντόβουρτσα κάθετα πάνω στα δόντια και μετακινώντας την με ήπιες κινήσεις μπρος-πίσω. Ταυτόχρονα φροντίζουμε να βουρτσίζουμε και τις εσωτερικές επιφάνειες των πίσω δοντιών.

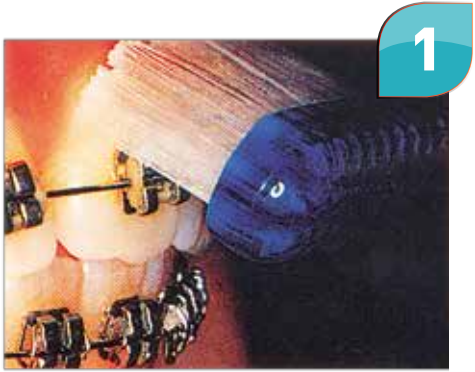
Καθαρισμός με νήμα

Κόβουμε ένα κομμάτι οδοντικό νήμα, περίπου 50 cm και το τυλίγουμε στα μεσαία δάκτυλα αφήνοντας 10 cm ελεύθερου νήματος μεταξύ των δαχτύλων μας. Περνάμε τεντωμένο το νήμα ανάμεσα στα δόντια μέχρι να φτάσει στα ούλα.

Από το σημείο αυτό μετακινούμε το νήμα πάνω–κάτω πιέζοντας την επιφάνεια του δοντιού. Το ίδιο επαναλαμβάνουμε για να καθαρίσουμε όλα μας τα δόντια.

Ορθοδοντική και Στοματική Υγιεινή

Οι ορθοδοντικές συσκευές (μασελάκια, σιδεράκια, νάρθηκες invisalign) φέρνοντας τα δόντια και τις γνάθους στη σωστή τους θέση, διευκολύνουν το συστηματικό βούρτσισμα, βελτιώνοντας έτσι την υγεία του στόματός σου.



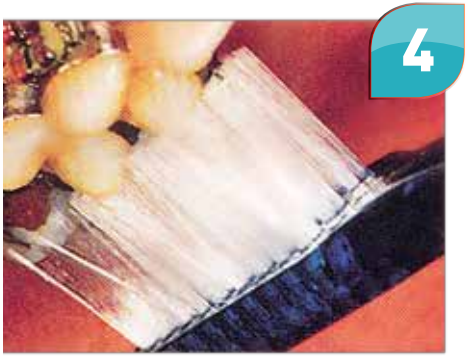
1. Ξεκινάμε το βούρτσισμα των πάνω δοντιών. Κρατάμε την οδοντόβουρτσα όπως στην φωτογραφία με κλίση 45º προς τα πάνω, πάνω από τα σιδεράκια μεταξύ δοντιών και ούλων. Βουρτσίζουμε με μικρές οριζόντιες κινήσεις ταυτοχρόνως δόντια και ούλα.

2. Τώρα, κρατάμε την οδοντόβουρτσα με κλίση 45º προς τα κάτω για να βουρτσίσουμε με μικρές οριζόντιες κινήσεις τα σιδεράκια και τα δόντια.

3. Φέρνουμε τώρα τη βούρτσα κάτω από τα σιδεράκια με κλίση προς τα πάνω και βουρτσίζουμε πάλι με οριζόντιες κινήσεις τα δόντια κάτω από τα σιδεράκια. Με τον ίδιο τρόπο βουρτσίζουμε και τα κάτω δόντια και σιδεράκια.

Τι οδοντόκρεμα να χρησιμοποιώ

Οποιαδήποτε οδοντόκρεμα περιέχει φθόριο κι έχει ευχάριστη γεύση που σου αρέσει, είναι κατάλληλη για το καθημερινό βούρτσισμα.



4. Περνάμε την οδοντόβουρτσα με κλίση 45º από τη μέσα πλευρά των δοντιών τόσο στα πάνω όσο και στα κάτω δόντια ώστε να βουρτσίσουμε με κοφτές οριζόντιες κινήσεις δόντια και ούλα.

5. Φυσικά δεν ξεχνάμε να βουρτσίσουμε τις μασητικές επιφάνειες των πίσω δοντιών (πάνω και κάτω). Κρατάμε τη βούρτσα σχετικά κάθετα στην επιφάνεια των δοντιών κάνοντας κινήσεις μπρος-πίσω.

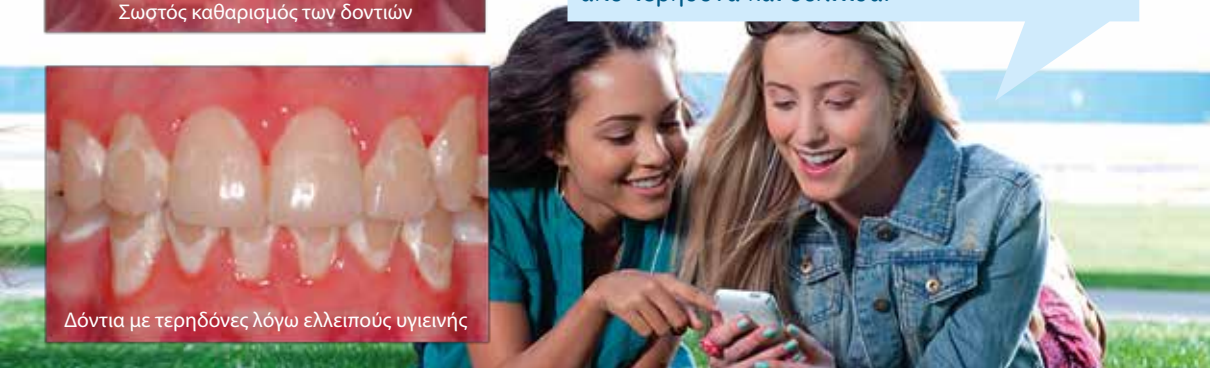
Τι οδοντόβουρτσα να αγοράσω

Μπορείς να χρησιμοποιείς μια οδοντόβουρτσα του εμπορίου με σχετικά μικρή κεφαλή και συνθετικές τρίχες.
Οι τρίχες να είναι μέτριας σκληρότητας και όχι σκληρές ή μαλακές.

6. Μετά το βούρτσισμα με την κλασική οδοντόβουρτσα, χρησιμοποιούμε το βουρτσάκι των μεσοδοντίων διαστημάτων για να καθαρίσουμε τους χώρους γύρω και ανάμεσα στα σιδεράκια μετακινώντας το πάνω-κάτω. Βάζουμε στο βουρτσάκι λίγη οδοντόκρεμα και δεν παραλείπουμε να βουρτσίσουμε δόντια και ούλα ανάμεσα στα σιδεράκια.

Σωστός καθαρισμός των δοντιών

Δόντια με τερηδόνες λόγω ελλειπούς υγιεινής



Μην ξεχνάς

Όσο πιο συχνά καταναλώνεις ζαχαρούχες τροφές και επομένως εκθέτεις τα σιδεράκια και τα δόντια σου στην επίδραση των βλαβερών οξέων, τόσο αυξάνεις και τον κίνδυνο να προσβληθείς από τερηδόνα και ουλίτιδα.

!

Ορθοδοντική
παιδιών & ενηλίκων

Dr. Δημοσθένης Αγγελάκης

ΟΡΘΟΔΟΝΤΙΚΟΣ

INVISALIGN SPECIALIST

ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ HUMBOLDT ΒΕΡΟΛΙΝΟΥ

www.aligners.gr www.angelakisd.gr

Α. Παπανδρέου & Δουκ. Πλακεντίας 2Α, 151 27 Μελίσσια τηλ/fax: 210 81 04 121

Δημ. Αγγέλου Μεταξά 46Α, 166 74 Γλυφάδα τηλ/fax: 210 89 81 510, κιν: 6944 11 78 72