



Κορονοϊός και οδοντιατρική φροντίδα: Όλα όσα πρέπει να ξέρω όσο είμαι σε καραντίνα

Είναι πολύ σημαντικό τις ημέρες αυτές να προσέξουμε την υγεία των δοντιών και της στοματικής κοιλότητας. Οι διάφορες αλλαγές στην καθημερινότητά μας καθώς και η **αδυναμία των οδοντιάτρων να παρέχουν οδοντιατρικές υπηρεσίες εκτός των έκτακτων περιστατικών** (βάσει της οδηγίας της Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας για αποφυγή διασποράς του SARS-CoV-2) μπορεί να οδηγήσουν σε διάφορα προβλήματα.

Στοματική Υγιεινή

Α. Βούρτσισμα. Πρέπει να βουρτσίζουμε τα δόντια μας τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα. Χρησιμοποιούμε μια μαλακή ή μέτρια οδοντόβουρτσα. Τοποθετούμε την οδοντόβουρτσα με γωνία 45 μοιρών προς τα ούλα και κάνουμε μικρές, απαλές, κυκλικές κινήσεις χωρίς να παραλείπουμε να καλύπτουμε όλη την επιφάνεια κάθε δοντιού (Εικόνα 1).



Εικόνα 1

Βουρτσίζουμε όλες τις επιφάνειες των δοντιών: εξωτερική, εσωτερική και μασητική (Εικόνα 2).



Εικόνα 2

Β. Οδοντικό νήμα ή/και μεσοδόντια βουρτσάκια. Μόλις τελειώσουμε το βούρτσισμα με την οδοντόβουρτσα, παίρνουμε το οδοντικό νήμα και το περνάμε ανάμεσα από όλα τα δόντια για να καθαρίσουμε και τις επιφάνειες που βρίσκονται μεταξύ των δοντιών (Εικόνα 3).



Εικόνα 3

Το οδοντικό νήμα χρησιμοποιείται από αυτούς που δεν παρουσιάζουν κενά ανάμεσα στα δόντια τους. Στις περιπτώσεις που υπάρχουν κενά μεταξύ των δοντιών, ο καλύτερος τρόπος βουρτσίσματος μεταξύ των δοντιών είναι τα μεσοδόντια βουρτσάκια (Εικόνα 4).



Εικόνα 4

Γ. Στοματικό διάλυμα. Μόλις τελειώσει η παραπάνω διαδικασία, ξεπλένουμε το στόμα μας και στη συνέχεια μπορούμε να κάνουμε μια στοματόπλυση με φθοριούχο στοματικό διάλυμα χωρίς αλκοόλη.

Τι πρέπει να προσέχουμε

Εξίσου σημαντικό με το βούρτσισμα είναι να προσέξουμε την κατανάλωση ζάχαρης και γενικότερα ζυμώσιμων υδατανθράκων, καθώς όταν παραμένουν για αρκετό χρόνο στο στοματικό περιβάλλον μπορεί να οδηγήσουν στη δημιουργία τερηδόνας των δοντιών. Επιπλέον είναι σημαντική όχι μόνο η ποσότητα αλλά και η συχνότητα με την οποία καταναλώνονται οι τροφές αυτές. Για παράδειγμα, αν θέλουμε να φάμε μια σοκολάτα είναι καλύτερο να τη φάμε σε μια δόση και μετά να βουρτσίσουμε τα δόντια μας, παρά να την κόψουμε σε πολλά κομμάτια και να τρώμε λίγο λίγο κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αντίστοιχα στις περιπτώσεις που στα ροφήματά μας (καφές, τσάι) βάζουμε ζάχαρη (ακόμα και μικρή ποσότητα) είναι προτιμότερο να τα καταναλώνουμε σε σύντομο χρονικό διάστημα παρά σε διάστημα πολλών ωρών.



Οδηγίες στοματικής υγιεινής για ορθοδοντικές συσκευές-σιδεράκια

1. Βουρτσίζουμε τα δόντια μας κάθε φορά που τρώμε (σίγουρα 2-3 φορές την ημέρα), έτσι ώστε να μην παραμένουν τροφές εγκλωβισμένες στις ορθοδοντικές συσκευές και κατ' επέκταση στα δόντια μας.
2. Ξεκινάμε το βούρτσισμα με την οδοντόβουρτσά μας, η οποία κατά προτίμηση θα πρέπει να είναι μαλακή ή μέτρια. Τοποθετούμε μια μικρή ποσότητα οδοντόκρεμας σε αυτή (μέγεθος μπιζελιού).
3. Τοποθετούμε την οδοντόβουρτσα πάνω από τα σιδεράκια με γωνία 45 μοιρών προς τα ούλα και κάνουμε κυκλικές κινήσεις τοπικά ανά δύο δόντια μετρώντας αργά μέχρι το 10. Τοποθετούμε την οδοντόβουρτσα κάτω από τα σιδεράκια και με τον ίδιο τρόπο βουρτσίζουμε την επιφάνεια των δοντιών κάτω από αυτά.
4. Στη συνέχεια βουρτσίζουμε τις υπόλοιπες επιφάνειες των δοντιών (μασητικά και εσωτερικά).
5. Βουρτσίζουμε τη γλώσσα μας.
6. Σε αυτό το στάδιο αφήνουμε την οδοντόβουρτσα και συνεχίζουμε με το μεσοδόντιο βουρτσάκι (μέγεθος διαμέτρου 0,6 ή 0,7 χιλ. ανάλογα με την περίπτωση του κάθε ασθενούς). Το μεσοδόντιο βουρτσάκι το τοποθετούμε κάτω από το σύρμα δεξιά και αριστερά απο κάθε σιδεράκι, σε όλα τα σιδεράκια (Εικόνα 2).
7. Ξεπλένουμε το στόμα μας.
8. Αφού τελειώσουμε με το βούρτσισμα, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα φθοριούχο στοματικό διάλυμα. (Χρήσιμη συμβουλή: Η διαδικασία αυτή διαρκεί περίπου 5 λεπτά, οπότε μπορείτε να βάλετε ένα αγαπημένο σας τραγούδι αντίστοιχης διάρκειας και να βουρτσίζετε μέχρι να τελειώσει!)



Απαγορευμένες τροφές όταν φοράμε σιδεράκια

Όταν φοράμε σιδεράκια, δεν πρέπει να μασάμε τσίχλες, καραμέλες, ξηρούς καρπούς, παστέλι, παξιμάδι, σοκολάτες, πατατάκια, κόρα από ψωμί και οτιδήποτε είναι σκληρό και κρατσανιστό

Οδηγίες στοματικής υγιεινής για ορθοδοντικές συσκευές-μασελάκια

Μεγάλη προσοχή πρέπει να δοθεί όσο είμαστε σε κατ' οίκον περιορισμό τόσο στη φροντίδα των συσκευών αυτών (καλή και σχολαστική καθαριότητα), όσο και στο να μη χαθούν, καθώς μπορεί να μην είναι εφικτή η αντικατάστασή τους στην παρούσα φάση.

*Ασθενείς που φοράνε κινητές ορθοδοντικές συσκευές (μασελάκια) τις οποίες «ανοίγουν» με κλειδάκι, καλό θα ήταν να επικοινωνήσουν με τον ορθοδοντικό του ΕΔΟΕΑΠ, για να λάβουν οδηγίες εάν πρέπει να συνεχίσουν τη διαδικασία αυτή ή πρέπει να τη διακόψουν μέχρι να γίνει επανέλεγχος από τον ορθοδοντικό.

*Ασθενείς με σπασμένα και ξεκολλημένα σιδεράκια πρέπει να επικοινωνούν με τον ορθοδοντικό του ΕΔΟΕΑΠ και να συνεννοούνται για τον τρόπο αντιμετώπισης του κάθε περιστατικού.

(Ειδικά για τους ασφαλισμένους του ΕΔΟΕΑΠ εντός Αττικής, αν και τα προγραμματισμένα ραντεβού έχουν ακυρωθεί, το οδοντιατρικό τμήμα λειτουργεί καθημερινά και δέχεται μόνον έκτακτα κατόπιν τηλεφωνικής συνεννόησης με τους γιατρούς του, λαμβάνοντας όλες τις απαραίτητες προφυλάξεις σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ και της Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας. Οι ασφαλισμένοι μπορούν να επικοινωνούν με τους οδοντιάτρους, 2107264762, για οποιοδήποτε πρόβλημα τους απασχολεί σχετικά με την υγεία των δοντιών και της στοματικής τους κοιλότητας.)



#μένουμεσπίτι με #δόντιακαθαρά

Επιστημονική επιμέλεια:

Μαρίνα Γεωργοπούλου, DDS, MSc, Phd, αν. αρχίατρος ΕΔΟΕΑΠ-υπεύθυνη οδοντιατρικού τμήματος

Κατερίνα Σαμανδάρ, DDS, MSc, ειδική ορθοδοντικός ΕΔΟΕΑΠ

Δημοσιογραφική επιμέλεια:

Γραφείο Τύπου ΕΔΟΕΑΠ