

## **ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ (ΜΕΣΟΔΟΝΤΙΑ ΒΟΥΡΤΣΑΚΙΑ)**

Το πιο σημαντικό πράγμα στην εφαρμογή σωστής στοματικής υγιεινής είναι ο μεσοδόντιος καθαρισμός. Η συμβατική βούρτσα δε μπορεί να καθαρίσει ανάμεσα στα δόντια, οπότε γι' αυτό το λόγο, χρησιμοποιούμε διάφορα μέσα για να απομακρύνουμε τα βακτηρίδια ανάμεσα από τα δόντια.

Μια συνηθισμένη μέθοδος είναι τα μεσοδόντια βουρτσάκια. Υπάρχουν σε διάφορα μεγέθη στο φαρμακείο, ανάλογα με το εύρος των μεσοδοντίων διαστημάτων. Χρησιμοποιείτε πάντα αυτό που σας συνέστησε ο οδοντίατρος. Το βουρτσάκι δεν πρέπει να είναι τελείως χαλαρό ανάμεσα στα δόντια, γιατί δεν καθαρίζει σωστά, ούτε πολύ σφιχτό για να μην προκαλεί τραυματισμούς στα ούλα.



Προτιμάτε τα βουρτσάκια που είναι κυλινδρικά και όχι κωνικά γιατί έχουν αποδειχθεί ότι καθαρίζουν καλύτερα. Τα μεσοδόντια βουρτσάκια δεν είναι μίας χρήσεως. Τα πλένετε κάθε φορά με νερό και τα ξαναχρησιμοποιείτε. Να θυμάστε ότι με τα μεσοδόντια βουρτσάκια, δε χρησιμοποιούμε οδοντόκρεμα.

### **ΤΡΟΠΟΣ ΧΡΗΣΗΣ**

Τοποθετούμε το βουρτσάκι από την παρειακή πλευρά των δοντιών (από έξω) μέχρις ότου διαπεράσει το μεσοδόντιο και βγει από τη γλωσσική πλευρά. Εάν αισθανθείτε πίεση ή πόνο όταν περνά το βουρτσάκι σταματήστε για να μη τραυματίσετε τα ούλα.

Να θυμάστε ότι ενδέχεται να χρειάζεστε διάφορα μεγέθη από μεσοδόντια βουρτσάκια για να μπορείτε να καθαρίζετε αποτελεσματικά σε όλο το στόμα σας

Από τη θέση αυτή κάνουμε οριζόντιες κινήσεις στο βουρτσάκι, 6 με 7 φορές για κάθε μεσοδόντιο διάστημα. Προσέξτε να βγαίνει το βουρτσάκι και από τη γλωσσική πλευρά. Εάν το βουρτσάκι συγκρατήσει μεγάλες ποσότητες πλάκας (λευκό μαλακό επίχρισμα πάνω στο βουρτσάκι) ξεπλύνετε με νερό πριν συνεχίσετε στα άλλα μεσοδόντια διαστήματα.

Τα μεσοδόντια βουρτσάκια πρέπει να τα χρησιμοποιούμε μία φορά την ημέρα. Προτιμότερο είναι το βράδυ, πριν το βραδινό βούρτσισμα.

