

# Στέφανος Θ. Αργυρόπουλος

## Χειρουργός Οδοντίατρος

### Οδοντικό Νήμα

#### Γιατί είναι σημαντικά τα δόντια;

Τα δόντια σας ποικίλουν τόσο σε σχήμα αλλά και σε μέγεθος ανάλογα με το που βρίσκονται μέσα στην στοματική κοιλότητα σας . Αυτές οι διαφορές επιτρέπουν στα δόντια να κάνουν διαφορετικές δουλειές. Τα δόντια μας βοηθούν να μασούμε και να κόβουμε την τροφή. Μας βοηθούν επίσης στο να μιλάμε και να προφέρουμε διάφορους ήχους καθαρά. Τέλος , τα δόντια μας δίνουν στο πρόσωπο την μορφή του. Ένα υγιές χαμόγελο μπορεί να είναι μεγάλο βοήθημα και επειδή είναι τόσο σημαντικό πρέπει να φροντίζουμε τα δόντια μας το καλύτερο δυνατό.



#### Πώς μπορώ να καθαρίσω ανάμεσα στα δόντια;

Ένας τρόπος για να καθαρίσετε ανάμεσα στα δόντια είναι με την χρήση του οδοντικού νήματος. Το οδοντικό νήμα αφαιρεί την οδοντική πλάκα και τα υπολείμματα τροφής ανάμεσα από τα δόντια σας και τη ουλοδοντική σχισμή , σημεία δηλαδή που δεν μπορεί να φτάσει η κανονική οδοντόβουρτσα ή το μεσοδόντιο βουρτσάκι. Ο οδοντίατρος σας μπορεί να σας συμβουλέψει για την

ορθή χρήση και τεχνική για το οδοντικό νήμα.

Οι ακόλουθες συμβουλές ίσως μπορούν να σας βοηθήσουν:

- Κόψτε περίπου 50cm από το οδοντικό νήμα και τυλίξτε την μία άκρη στο μεσαίο δάχτυλο του ενός χεριού και το υπόλοιπο στο μεσαίο δάχτυλο του άλλου χεριού. Καθώς χρησιμοποιείτε το νήμα θα ξετυλίγετε το καθαρό από το ένα χέρι και θα τυλίγετε το χρησιμοποιημένο στο άλλο
- Κρατήστε καλά το νήμα με το δείκτη και τον αντίχειρά σας και στα δύο χέρια και αφήστε ελεύθερο περίπου 3cm ανάμεσα από τα δύο σας. Με προσοχή και μαλακές κινήσεις τοποθετήστε το νήμα ανάμεσα στα δόντια σας. Μην πιέσετε με δύναμη ανάμεσα στα δόντια σας και του ουλοδοντική σχισμή γιατί θα τραυματίσετε τα ούλα σας
- Όταν το νήμα φτάσει στην ουλοδοντική σχισμή κυρτώστε το σε σχήμα C κατά το δόντι σας μέχρι να νοιώσετε κάποια αντίσταση.
- Κοντράρετε το νήμα στο δόντι και μαλακά ξύστε την μία πλευρά του δοντιού και φτάστε μέχρι την ουλοδοντική σχισμή. Κάντε το ίδιο και από την άλλη πλευρά στο διπλανό δόντι.
- Μην ξεχάσετε και το πίσω μέρος του τελευταίου δοντιού.
- Όταν κάνετε νήμα ακολουθείστε πάντα ένα τρόπο, ξεκινήστε από την πάνω γνάθο και από αριστερά κινηθείτε προς τα δεξιά . Κατόπιν κάντε το ίδιο και για

Κανακάρη 105 & Αγ. Νικολάου , Πάτρα

Τήλ: 210277756 Κιν: 6932891466

e-mail: [info@argyropoulosdental.gr](mailto:info@argyropoulosdental.gr)

<http://www.argyropoulosdental.gr>

# Στέφανος Θ. Αργυρόπουλος

## Χειρουργός Οδοντίατρος

την κάτω γνάθο. Με αυτό τον τρόπο είναι δύσκολο να ξεχάσετε κάποιο δόντι.

Είναι επίσης πολύ σημαντικό να καθαρίζετε την περιοχή γύρω από τις στεφάνες, τις γέφυρες και τα εμφυτεύματα. Αυτό ίσως είναι δύσκολο να το κάνετε με το συνηθισμένο νήμα αλλά πλέον υπάρχουν ειδικοί τύποι νήματος για να κάνετε αυτό τον καθαρισμό. Ζητήστε την συμβουλή του γιατρού σας για την ορθή χρήση και μεθοδολογία αυτών.

### **Πρέπει τα ούλα να ματώνουν κατά τη διάρκεια του καθαρισμού με νήμα:**

Τα ούλα σας μπορεί να ματώσουν ή να ερεθιστούν για τις πρώτες πέντε με έξι ημέρες που θα κάνετε καθαρισμό με νήμα. Αυτό θα σταματήσει μόλις η πλάκα σπάσει και τα βακτήρια απομακρυνθούν. Εάν η αιμορραγία δεν σταματήσει, απευθυνθείτε στον οδοντίατρό σας. Αυτό ίσως σημαίνει ότι δεν χρησιμοποιείτε το νήμα ορθά ή τα δόντια σας και τα ούλα σας να χρειάζονται έναν καλύτερο καθαρισμό από τον γιατρό σας.

### **Τι μπορώ να κάνω εάν αντιμετωπίζω δυσκολία στη χρήση του νήματος:**

Εάν αντιμετωπίζεται δυσκολία στη χρήση του οδοντικού νήματος, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε συγκρατητήρες οδοντικού νήματος ή μεσοδόντια βουρτσάκια

Κανακάρη 105 & Αγ. Νικολάου, Πάτρα  
Τηλ: 210277756 Κιν: 6932891466

e-mail: [info@argyropoulosdental.gr](mailto:info@argyropoulosdental.gr)

<http://www.argyropoulosdental.gr>