

Πόσα κηλιδιούλα από την οδοντόβουρτσα μου;



Έχετε σκεφτεί ποτέ ότι μια πολύ σκληρή

οδοντόβουρτσα μπορεί να φθείρει το σμάλτο των δοντιών; Γνωρίζετε ότι η οδοντόβουρτσα σας μπορεί να φιλοξενήσει πάνω από 100 εκατομμύρια βακτήρια; Ξέρετε κάθε πότε πρέπει να την αλλάξετε και ποιο είναι το ιδανικό μέρος για να τη φυλάξετε;

Πόσα μικρόβια φιλοξενεί η οδοντόβουρτσα σας;

Η οδοντόβουρτσα σας είναι γεμάτη μικρόβια, λένε οι ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Αγγλίας του Μάντσεστερ. Έχουν διαπιστώσει ότι μια εκτεθειμένη οδοντόβουρτσα μπορεί να φιλοξενεί περισσότερα από 100 εκατομμύρια βακτήρια, συμπεριλαμβανομένων του βακτηρίου E. coli, το οποίο μπορεί να προκαλέσει διάρροια, και του σταφυλόκοκκου, βακτήριο που προκαλεί λοιμώξεις του δέρματος. Αλλά μην πανικοβάλλεστε. Υπάρχουν τρόποι προστασίας.

Στόμα γεμάτο μικρόβια

“Το στόμα μας φιλοξενεί καθημερινά εκατοντάδες μικροοργανισμούς”, λέει ο Gayle McCombs, RDH, MS, αναπληρωτής καθηγητής και διευθυντής του Κέντρου Στοματικής Υγιεινής στο πανεπιστήμιο Old Dominion.

“Αυτό ωστόσο δεν είναι κάτι ανησυχητικό. Τα προβλήματα ξεκινούν μόνο όταν διαταραχθεί η ισορροπία των βακτηρίων που βρίσκονται στο στόμα μας”, λέει ο

McCombs.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η πλάκα που συσσωρεύεται γύρω από τα δόντια σας αποτελείται από βακτήρια, λένε οι ειδικοί. Έτσι κάθε φορά που βουρτσίζετε τα δόντια σας, γεμίζετε την οδοντόβουρτσα σας με βακτήρια.

Μπορεί να με βλάψει η οδοντόβουρτσα;

Κάτι τέτοιο είναι λίγο δύσκολο να συμβεί. Ανεξάρτητα από το πόσα βακτήρια υπάρχουν στο στόμα σας, ή πόσα εισβάλλουν μέσω της οδοντόβουρτσας σας εκεί, η φυσική άμυνα του οργανισμού σας, καθιστά εξαιρετικά απίθανο να υποστείτε κάποια μόλυνση απλά από το βούρτσισμα των δοντιών σας.

“Ευτυχώς, το ανθρώπινο σώμα είναι συνήθως σε θέση να ...υπερασπιστεί τον εαυτό του από τα βακτήρια,” Harms λέει. “Γι’ αυτό και δεν υπάρχει καμία επιστημονική απόδειξη ότι η οδοντόβουρτσα μπορεί να προκαλέσει κάποιο πρόβλημα υγείας. Δεν υπάρχει καμία ένδειξη ότι τα βακτήρια που βρίσκονται εκεί μπορούν να οδηγήσουν σε λοιμώξεις.”

Γιατί τότε θα πρέπει να καθαρίζουμε την οδοντόβουρτσά μας; Μπορεί στις περισσότερες περιπτώσεις να μην κινδυνεύουμε από τα βακτήρια που φιλοξενεί, ωστόσο κάποιες φορές σε ορισμένα άτομα που έχουν αδύναμο ανοσοποιητικό (π.χ. οι ανοσοκατεσταλμένοι), είναι πιθανό να προκαλέσουν προβλήματα.

Θέλει τρόπο!

Δεν είναι όμως μόνο τα βακτήρια που μπορεί να καταστήσουν ακατάλληλη μια οδοντόβουρτσα, αλλά και ο τρόπος που τη χρησιμοποιείτε. Αν δεν χρησιμοποιείτε την κατάλληλη οδοντόβουρτσα με σωστό τρόπο, τότε μπορεί να υποστεί φθορά η αδαμαντίνη των δοντιών. Αν επιλέξετε οδοντόβουρτσα με σκληρές τρίχες και πλένετε τα δόντια σας με δύναμη, δεν τα καθαρίζετε καλύτερα.

Πόσο κινδυνεύω από την οδοντόβουρτσα μου;

Το βούρτσισμα με υπερβολική δύναμη και με άτσαλο τρόπο μπορεί να φθαρεί η αδαμαντίνη των δοντιών.

Το βούρτσισμα με υπερβολική δύναμη και με άτσαλο τρόπο μπορεί να φθείρει την

αδαμαντίνη των δοντιών και να υπάρξει υποχώρηση των ούλων. Για να αποφύγετε αυτό το ενδεχόμενο κάντε προσεκτικές κινήσεις χρησιμοποιώντας μια οδοντόβουρτσα μέτριας σκληρότητας κατά προτίμηση με στρογγυλεμένες άκρες.

Αντικαθιστάτε την παλιά σας οδοντόβουρτσα

Μια οδοντόβουρτσα πρέπει να αντικαθίσταται όταν οι τρίχες της φθείρονται. Συνήθως καλό είναι να την αλλάζετε κάθε τρεις μήνες, ή αν έχει αρχίσει να χάνει το σχήμα της στο μέρος που είναι οι τρίχες. Αν έχετε προκαλέσει τραυματισμούς στα ούλα, έχετε υποβληθεί πρόσφατα σε κάποια οδοντιατρική επέμβαση ή έχετε ευαίσθητα ούλα, καλό είναι να επιλέξετε οδοντόβουρτσα με μαλακές τρίχες.

Πόσο κινδυνεύω από την οδοντόβουρτσα μου;

Μην ξεχνάτε να αλλάζετε την οδοντόβουρτσά σας όταν φθείρετε.

Πού να τη φυλάξετε

Τα περισσότερα μπάνια είναι μικρά. Και σε πολλά σπίτια, η τουαλέτα είναι αρκετά κοντά στο νεροχύτη του μπάνιου, όπου συνήθως τοποθετούμε την οδοντόβουρτσα μας.

Κάθε φορά που τραβάμε το καζανάκι, ένα κοκτέιλ βακτηρίων εκσφενδονίζεται στον αέρα και μπορεί να μολύνει την εκτεθειμένη οδοντόβουρτσα σας.

“Δεν θα τοποθετούσατε τα πιάτα και ποτήρια σας στην τουαλέτα, οπότε να τοποθετήσετε την οδοντόβουρτσα σας εκεί;” αναρωτιέται ο McCombs. “Το καλύτερο είναι να αποθηκεύσετε την οδοντόβουρτσα σας μακριά από την τουαλέτα π.χ. σε κάποιο ντουλάπι του μπάνιου.”

Πόσο κινδυνεύω από την οδοντόβουρτσα μου;

Η τουαλέτα είναι αρκετά κοντά στο νεροχύτη, όπου συνήθως τοποθετούμε την οδοντόβουρτσα μας.

Την οδοντόβουρτσα και τα μάτια σας

Οι παρακάτω συμβουλές θα σας βοηθήσουν να κρατήσετε καθαρή την οδοντόβουρτσα σας:

Ξεπλένετε την οδοντόβουρτσα σας με νερό βρύσης για αρκετή ώρα κάθε φορά που τη χρησιμοποιείτε.

Φροντίστε να την στεγνώνετε καλά μετά από κάθε χρήση. Τα βακτήρια «αγαπούν» το υγρό περιβάλλον και αναπτύσσονται πιο εύκολα με την υγρασία. Αφήνετε λοιπόν την οδοντόβουρτσα να στεγνώνει καλά μεταξύ των βουρτσισμάτων και μην την καλύπτετε.

Τοποθετήστε τη σε όρθια θέση π.χ. σε κάποιο ποτηράκι μέσα στο ντουλάπι, ώστε να μην έρχεται σε επαφή με άλλα αντικείμενα και να αερίζεται.

Μην μοιράζεστε ποτέ την οδοντόβουρτσα σας με άλλα άτομα. Μην αποθηκεύετε την οδοντόβουρτσα σας στο ίδιο κύπελλο με τις οδοντόβουρτσες άλλων ατόμων καθώς μπορεί να μεταφερθούν μικρόβια.

Πηγές: Pathfinder.gr-ehealthcyprus.com