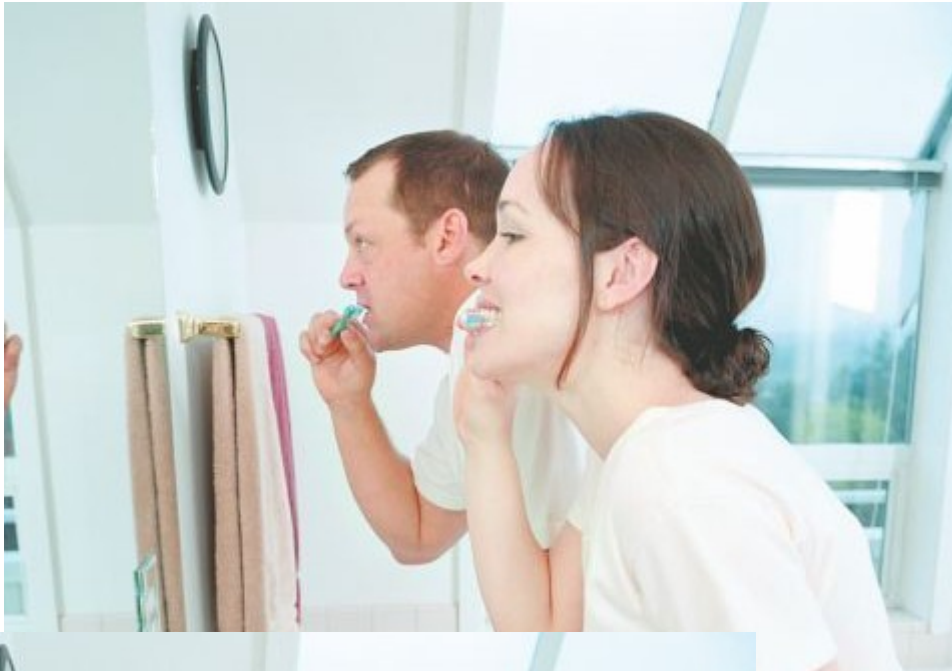


Πρώτα το βούρτσισμα ή το οδοντικό νήμα;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Για καλή στοματική

υγιεινή, οι οδοντίατροι συνιστούν να βουρτσίζουμε τα δόντια μας και να τα καθαρίζουμε με οδοντικό νήμα τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα. Ποιο πρέπει, όμως, να γίνεται πρώτο;

Στο ερώτημα αυτό σαφής απάντηση δεν υπάρχει, διότι είναι απρόσμενα λίγες οι μελέτες που το έχουν διερευνήσει. Οι ειδικοί στη στοματική υγιεινή, όμως, έχουν

μερικές απόψεις, γράφει η εφημερίδα «Νιου Γιork Τάιμς».

Ο δρ Εντμοντ Ρ. Χιούλετ, εκπρόσωπος της Αμερικανικής Οδοντιατρικής Εταιρείας και καθηγητής Επανορθωτικής Οδοντιατρικής στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας στο Λος Αντζελες (UCLA), συνιστά πρώτο τον καθαρισμό με το νήμα. Γιατί; Για να «ξεμπερδεύουμε» με τον πιο δυσάρεστο καθαρισμό, τον οποίο έχουμε την τάση να αποφεύγουμε περισσότερο. «Ας είμαστε ειλικρινείς, αν ήταν να μην κάνετε το ένα από τα δύο, ποιο θα ήταν;» λέει παραστατικά.

Αντιθέτως ο δρ Φίλιπ Χιούτζοελ, καθηγητής Επιστημών Στοματικής Υγείας στο Πανεπιστήμιο της Ουάσιγκτον στο Σιάτλ, συνιστά στους ασθενείς του να βουρτσίζουν πρώτα τα δόντια τους με φθοριούχο οδοντόπαστα και μετά να τα καθαρίζουν με οδοντικό νήμα. «Με αυτό τον τρόπο το στόμα θα είναι γεμάτο φθόριο καθώς θα καθαρίζεται με οδοντικό νήμα και θα είναι αποδοτικότερος ο καθαρισμός» εξηγεί.

Σε κάθε περίπτωση, ο καθαρισμός με το οδοντικό νήμα δεν συνιστάται τόσο για την πρόληψη της τερηδόνας όσο για την υγεία των ούλων, διευκρινίζουν οι δύο ειδικοί.

«Η ουλίτιδα είναι το πρώτο βήμα για την απώλεια των δοντιών» λέει ο δρ Χιούλετ. «Έχει επομένως μεγάλη σημασία να την προλάβουμε στις αρχές της, όταν ματώνουν μεν τα ούλα αλλά δεν υπάρχει άλλο πρόβλημα. Σε αυτό το στάδιο είναι που βοηθά το οδοντικό νήμα και, βεβαίως, το βούρτσισμα των δοντιών».

Οντως, η συνδυασμένη ανάλυση 12 προγενέστερων μελετών που δημοσιεύθηκε το 2012 στη Βάση Συστηματικών Ανασκοπήσεων Cochrane, κατέληξε στο συμπέρασμα πως όσοι βουρτσίζουν και καθαρίζουν με οδοντικό νήμα καθημερινά τα δόντια τους έχουν λιγότερη αιμορραγία από τα ούλα σε σύγκριση με όσους μόνο τα βουρτσίζουν.

Τόσο αυτή η ανάλυση, όμως, όσο και άλλες μελέτες, δεν βρήκαν ενδείξεις ότι το οδοντικό νήμα μπορεί να μειώσει την οδοντική πλάκα ή την τερηδόνα.

«Δεν έχει βρεθεί ένδειξη οφέλους από τον καθαρισμό με οδοντικό νήμα όσον αφορά τη φθορά των δοντιών» παραδέχεται ο δρ Χιούτζοελ, ο οποίος είναι περιοδοντολόγος. «Αυτό όμως δεν σημαίνει πως δεν είναι απαραίτητο για την υγεία των ούλων».

Υπάρχουν επίσης πρακτικά οφέλη από το οδοντικό νήμα. Μπορεί λ.χ. να αφαιρέσει εύκολα τα υπολείμματα τροφίμων ανάμεσα από τα δόντια.

Όσον αφορά το πώς πρέπει να το χρησιμοποιούμε, η Αμερικανική Οδοντιατρική Εταιρεία συνιστά να μην ξεχνάμε την οριζόντια γραμμή των ούλων στη βάση κάθε δοντιού, εκτός από τις κάθετες επιφάνειες ανάμεσα στα δόντια.

Το αν αυτό θα γίνει πριν ή μετά το βούρτσισμα, είναι στη διακριτική ευχέρειά μας.

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Πηγή : [TA NEA Ένθετο Υγεία- ygeia.tanea.gr](http://TA.NEA.Ενθετο.Υγεία-ygeia.tanea.gr)