A SMILE SPEAKS EVERY LANGUAGE
VOUTOS DENTAL CLINIC

Οδηγός Στοματικής Υγιεινής

Καθημερινές συνήθειες για υγιή δόντια και ούλα

01 Βούρτσισμα

2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ · 2 ΛΕΠΤΑ

- Χρησιμοποιείτε μαλακή οδοντόβουρτσα και φθοριούχο οδοντόκρεμα (1450 ppm για ενήλικες).
- Βουρτσίζετε απαλά κοντά στα ούλα και σε όλες τις επιφάνειες των δοντιών.
- Χρησιμοποιείτε ποσότητα οδοντόκρεμας στο μέγεθος μπιζελιού.
- Φτύστε την περίσσεια οδοντόκρεμας χωρίς να ξεπλύνετε με νερό.
- Βουρτσίζετε πριν από τον ύπνο και άλλη μία φορά μέσα στην ημέρα.
- Αλλάζετε οδοντόβουρτσα ή κεφαλή περίπου κάθε 3 μήνες.

02 Μεσοδόντιος καθαρισμός

ΚΑΘΕ ΗΜΕΡΑ

- Η οδοντόβουρτσα δεν καθαρίζει επαρκώς ανάμεσα στα δόντια.
- Χρησιμοποιείτε μεσοδόντια βουρτσάκια όπου εφαρμόζουν άνετα. Ζητήστε βοήθεια για το σωστό μέγεθος.
- Χρησιμοποιείτε νήμα στα πολύ στενά μεσοδόντια διαστήματα.
- Ο στοματικός καταιονιστήρας μπορεί να βοηθήσει συμπληρωματικά.
- Εάν η αιμορραγία των ούλων επιμένει, χρειάζεται οδοντιατρικός έλεγχος.

03 Καθημερινή φροντίδα

ΑΠΛΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΑ

- ΠΡΩΙ: Βουρτσίστε για 2 λεπτά με φθοριούχο οδοντόκρεμα. Φτύστε, χωρίς ξέπλυμα.
- ΒΡΑΔΥ: Καθαρίστε ανάμεσα στα δόντια και βουρτσίστε για 2 λεπτά.
- Μετά το βραδινό βούρτσισμα αποφύγετε φαγητό και ροφήματα.
- Οι τακτικοί έλεγχοι και ο καθαρισμός εξατομικεύονται ανάλογα με τις ανάγκες σας.

04 Διατροφή & συνήθειες

ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ

- Περιορίστε τα συχνά γλυκά σνακ και τα ζαχαρούχα ροφήματα.
- Προτιμήστε το νερό ως καθημερινό ρόφημα.
- Μετά από όξινα τρόφιμα ή ποτά, ξεπλύνετε με νερό και περιμένετε περίπου 30 λεπτά πριν βουρτσίσετε.
- Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο περιοδοντικής νόσου.
- Εάν σφίγγετε ή τρίζετε τα δόντια σας, ζητήστε οδοντιατρική αξιολόγηση.

05 Πότε να επικοινωνήσετε

ΜΗΝ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΡΑΝΤΕΒΟΥ

- Αιμορραγία ή πρήξιμο των ούλων που επιμένει.
- Πονόδοντος, επίμονη ευαισθησία ή οίδημα.
- Επίμονη κακοσμία ή δυσάρεστη γεύση.
- Έλκος στο στόμα που δεν έχει επουλωθεί σε 2 εβδομάδες.
- Κινητικότητα δοντιού ή αλλαγή στη σύγκλειση.

VOUTOS DENTAL CLINIC · Zakynthos, Greece · voutosdentalclinic@gmail.com