

שמירת בריאות הפה והשיניים

התקדמות הידע האנושי הביא לכך שכיום ניתן להגיע לשיבה טובה כאשר מרבית (אם לא כל) השיניים קיימות בפה.

שמירה על הגיינה טובה, תזונה מאוזנת ונכונה וטיפול נכון ובזמן אצל רופא השיניים הם המפתח לכך.

(1) ניקוי קפדני של השיניים והחניכיים משיירי מזון וחידקים לאחר כל ארוחה או לפחות פעמיים ביום (אחרי ארוחת הבוקר ולפני השינה).

יש להשתמש במברשת שיניים קטנה ורכה, בחוט דנטלי ו/או במברשות לניקוי בין השיניים. ניתן להיעזר בנוזל המחשה המאפשר לראות את שכבת החידקים המצטברת על השיניים והחניכיים.

(2) תזונה מתאימה ומאוזנת. הפחתת האכילה של מזונות עשירים בסוכר כגון סוכריות, שוקולד, עוגות ושתיה מתוקה, המעודדים התפתחות עששת בשיניים. יש להימנע מאכילת דברי מתיקה בין הארוחות. עדיף לאכול מאכלים מתוקים בסוף ארוחה, ומומלץ לצחצח שיניים מיד לאחר מכן.

(3) בקורת תקופתית אצל רופא השיניים. בדיקה שגרתית אצל רופא השיניים אחת לחצי שנה מאפשרת לאתר נגעים בשיניים, בחניכיים או ברקמה הרכה בפה, בשלב מוקדם של התפתחותם. טפול מוקדם הוא תמיד פחות מסובך ופחות יקר וכן מונע הרס נרחב של רקמות הפה.

(4) סילוק אבנית וניקוי אחת ל- 3-6 חודשים הוא אחד הטיפולים החשובים ביותר במניעת התפתחותה של מחלת חניכיים. ההחלטה על תדירות הטיפול ומורכבותו תלויה במצבך הראשוני ותקבע עם הרופא אחת לתקופה.

(5) שטיפות פה בתמיסות פלואוריד חשובות לצורך הגנת השיניים מפני עששת. הפלואור שבתמיסה חודר טוב יותר מהפלואור שבמשחת השיניים אל המרווחים שבין השיניים ומגן על השיניים באזורים אשר אליהן מברשת השיניים אינה מגיעה. חשוב לשטוף את השיניים בתמיסות פלואוריד לפני השינה. יש לגרגר עם החומר למשך דקה ולירוק אותו. אין לשטוף את הפה במים לאחר הגרגור, כדי להבטיח שהחומר נשאר על השיניים כל הלילה.

(6) מניעת הרגלים מזיקים עישון, הידוק ושחיקת שיניים, אחיזת חפצים בפה (עט, עיפרון, וכו') עלולים לפגוע ברקמות הרכות והקשות שבפה. הימנעות מהרגלים אלה חשובה, אך חשובה לא פחות היא ההבנה כי חשוב להגיע למרפאה אחת לחצי שנה לביקורת, כדי לאבחן התפתחותן של מחלות או פגיעות מוקדם ככל האפשר. חשוב שהרופא יהיה מודע להרגלים אלה.