

04.02 Τα δόντια μας

Τα δόντια παίζουν σημαντικό ρόλο στην πέψη, αφού βοηθούν στο κόψιμο και μάσημα της τροφής. Στην αρχή έχουμε 20 νεογιλά δόντια που βγαίνουν από τον 6ο μήνα μέχρι τα 3 έτη, ενώ από τα 6 χρόνια αρχίζουν να βγαίνουν τα μόνιμα δόντια, συνολικά 32.

Τα δόντια έχουν διαφορετική μορφή και χρήση:

Κοπτήρες : Κόβουν την τροφή.

Κυνόδοντες : Σχίζουν την τροφή.

Προγόμφιοι και γομφίοι : Μασάνε την τροφή.

Για την προστασία των δοντιών, είναι σημαντικό να αποφεύγουμε τροφές με ζάχαρη και να τα πλένουμε μετά το φαγητό. Επίσης, πρέπει να προσέχουμε για την τερηδόνα και την ουλίτιδα, δύο κοινές ασθένειες που προκαλούνται από βακτήρια. Το βούρτσισμα των δοντιών βοηθά στην απομάκρυνση των βακτηρίων και της οδοντικής πλάκας.

Για σωστό βούρτσισμα:

- Χρησιμοποιούμε οδοντικό νήμα και στοματικό διάλυμα.
- Βουρτσίζουμε για 2-3 λεπτά και αλλάζουμε οδοντόβουρτσα κάθε 3 μήνες.
- Αποφεύγουμε να βρέχουμε την οδοντόβουρτσα πριν το βούρτσισμα, ώστε η οδοντόκρεμα να κολλά στα δόντια.

Η φροντίδα των δοντιών μας βοηθά να τα διατηρούμε γερά και υγιή.