04.02 Τα δόντια μας - Η αρχή του ταξιδιού της τροφής

Ποιο είναι το πρώτο στάδιο της πέψης ;

Το πρώτο στάδιο της διαδικασίας της πέψης συμβαίνει με την είσοδο της τροφής μας στο στόμα. Εκεί η τροφή **κόβεται** ή **σχίζεται** και στη συνέχεια **μασιέται από τα δόντια**, ενώ το **σάλιο** βοηθάει στην **καλύτερη μάσηση** και στη **δημιουργία της μπουκιάς**, η οποία θα συνεχίσει το ταξίδι της στα άλλα όργανα του πεπτικού συστήματος.

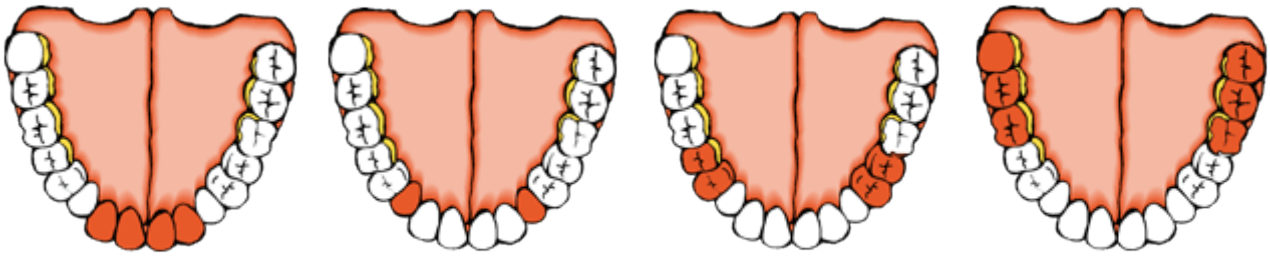
Πότε βγαίνουν τα δόντια ;

Τα πρώτα δόντια βγαίνουν **μεταξύ του 6ου μήνα της ζωής του βρέφους και του 3ου έτους**. Αυτά τα δόντια είναι 10 στην επάνω γνάθο και 10 στην κάτω, **συνολικά 20** και λέγονται **νεογιλά**.

Στην ηλικία των 6 ετών αρχίζουν να **πέφτουν και τη θέση τους παίρνουν τα μόνιμα δόντια, συνολικά 32**, τα οποία αν προσεχθούν από τον άνθρωπο, θα διατηρηθούν σ' όλη του τη ζωή.

Σε τι διαφέρουν τα δόντια μεταξύ τους ;

Τα δόντια δεν είναι ίδια μεταξύ τους, καθώς έχουν διαφορετική αποστολή.



Κοπτήρες Κυνόδοντες Προγόμφιοι Γομφίοι

Κοπτήρες : Υπάρχουν 4 σε κάθε γνάθο και χρησιμοποιούνται, όπως λέει και το όνομά τους, για να κόβουν την τροφή.

Κυνόδοντες : Υπάρχουν 2 σε κάθε γνάθο. Ονομάστηκαν έτσι επειδή τα αντίστοιχα δόντια στον σκύλο (σκύλος = κύων) είναι μεγάλα και γι' αυτό ξεχωρίζουν. Μ' αυτούς σχίζουμε τροφές.

Προγόμφιοι : Υπάρχουν 4 σε κάθε γνάθο. Είναι πλατιά δόντια και έχουν μεγάλη επιφάνεια. Μ' αυτά μασάμε την τροφή.

Γομφίοι : Υπάρχουν 6 σε κάθε γνάθο. Έχουν την πιο μεγάλη επιφάνεια και χρησιμοποιούνται για να μασάμε την τροφή. Οι δυο τελευταίοι γομφίοι επειδή βγαίνουν σε ηλικία 18 - 20 ετών συνήθως, λέγονται φρονιμίτες, γιατί, όπως έλεγαν παλιά, τότε φρονιμεύει ο άνθρωπος.

Ποιες είναι οι διαφορές των νεογιλών δοντιών από τα μόνιμα ;

- Τα νεογιλά είναι **πιο μικρά** από τα μόνιμα δόντια.
- Τα νεογιλά δόντια είναι **10 σε κάθε γνάθο**, ενώ τα **μόνιμα είναι 16** σε καθεμιά.
- Στα νεογιλά **δεν υπάρχουν προγόμφιοι**, ενώ **μεταξύ των μόνιμων δοντιών υπάρχουν 4**.
- Στα νεογιλά υπάρχουν **4 γομφίοι**, ενώ στα μόνιμα δόντια υπάρχουν 6.

Από τι κινδυνεύουν τα δόντια μας ;

Τα δόντια κατ' αρχήν θα πρέπει να τρέφονται. **Τροφή των δοντιών** όπως και των οστών **είναι το ασβέστιο** που το βρίσκουμε στο γάλα και γενικά στα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Εχθρός των δοντιών είναι η ζάχαρη, αλλά και **τα υπολείμματα των τροφών** και **τα οξέα** που δημιουργούνται στο στόμα από τις τροφές.

Για να προστατέψουμε τα δόντια μας θα πρέπει :

- Να αποφεύγουμε τροφές με ζάχαρη ή διαφορετικά μετά την κατανάλωσή τους να πλένουμε τα δόντια μας.

- Να πλένουμε μετά από κάθε φαγητό τα δόντια μας, ώστε να απομακρύνονται τόσο τα κατάλοιπά τους, όσο και τα οξέα που δημιουργούνται από αυτά.

Πρέπει να φροντίζουμε τα δόντια μας για να μην αρρωστήσουν. Οι πιο γνωστές αρρώστιες των δοντιών είναι η τερηδόνα και η ουλίτιδα.

Τι είναι η Τερηδόνα ;

Αφού έχουμε φάει κάτι γλυκό ή μια σοκολάτα μετά από ώρες αισθανόμαστε το στόμα μας κάπως ξινό. Αυτό οφείλεται σε κάτι μικροσκοπικά ζωάκια, τα βακτηρίδια, τα οποία ζουν μέσα στο στόμα μας και όταν τελειώσουμε το φαγητό μας αρχίζουν και αυτά να τρώνε ότι έχει μείνει στα δόντια μας.

Τα βακτηρίδια παράγουν ένα οξύ, το οποίο εμείς το αισθανόμαστε με την ξινή γεύση του. Αυτό το οξύ με τα βακτηρίδια και το σάλιο κολλάνε πάνω στα δόντια μας αυτό είναι που κάνει το στόμα μας ξινό και τα δόντια γλιστερά. Αυτό το τελευταίο είναι η **Οδοντική Πλάκα**.

Η οδοντική πλάκα αν μείνει για πολύ στα δόντια μας, τότε το στόμα μας μυρίζει άσχημα. Και το χειρότερο από όλα, το οξύ των βακτηριδίων λιώνει τα δόντια μας και τα τρυπάει. Αυτή είναι η επικίνδυνη αρρώστια των δοντιών και λέγεται **Τερηδόνα**.
Η λύση σ' αυτό το πρόβλημα είναι το πλύσιμο των δοντιών μετά από κάθε γεύμα.

Τι είναι η Ουλίτιδα ;

Η ουλίτιδα είναι ασθένεια των ούλων και η αιτία της είναι πάλι στην οδοντική πλάκα. Όταν έχουμε ουλίτιδα, τα ούλα είναι κατακόκκινα και ματώνουν εύκολα όταν τα βουρτσίζουμε. Τότε δε σταματάμε το βούρτσισμα, ίσα - ίσα το συνεχίζουμε για να απομακρυνθούν τα βακτηρίδια που προκάλεσαν και την οδοντική πλάκα και την ουλίτιδα.

Εάν τα ούλα δεν γιατρευτούν, δεν θα μπορούν να συγκρατήσουν τα δόντια μας, τα οποία στο τέλος θα πέσουν.

Εάν το βούρτσισμα δεν αποδώσει, θα πρέπει να επισκεφτούμε τον οδοντίατρο.

Κανόνες για το βούρτσισμα των δοντιών

Μαθαίνουμε να βουρτσίζουμε τα δόντια μας για 2 - 3 λεπτά μετά από κάθε γεύμα και το βράδυ οπωσδήποτε.

- Αλλάζουμε κάθε 3 μήνες την οδοντόβουρτσά μας.
- Χρησιμοποιούμε οδοντικό νήμα για τις περιοχές ανάμεσα στα δόντια.
- Πλένουμε το στόμα με στοματικά διαλύματα για να καταστραφούν τα βακτηρίδια που υπάρχουν εκεί.
- Είναι λάθος να βρέχουμε την οδοντόβουρτσα πριν πλύνουμε τα δόντια μας. Αντίθετα η οδοντόκρεμα πρέπει να κολλάει απευθείας στα δόντια, τα οποία με τη σειρά τους θα απορροφήσουν τα συστατικά της.
- Βουρτσίζουμε από τα ούλα προς τα δόντια και όχι κάθετα, ασκώντας λίγη πίεση πάνω τους.
- Όταν τελειώσουμε το βούρτσισμα των δοντιών δε χρειάζεται να ξεπλύνουμε δυνατά το στόμα μας, ιδιαίτερα όταν δεν πλένουμε τα δόντια μας πάνω από 2 λεπτά. Αν ξεπλύνουμε τελείως, τα δόντια δε θα προλάβουν να απορροφήσουν τα συστατικά της οδοντόκρεμας.