

עששת  
והיגינת הפה



Data Pro | proximity

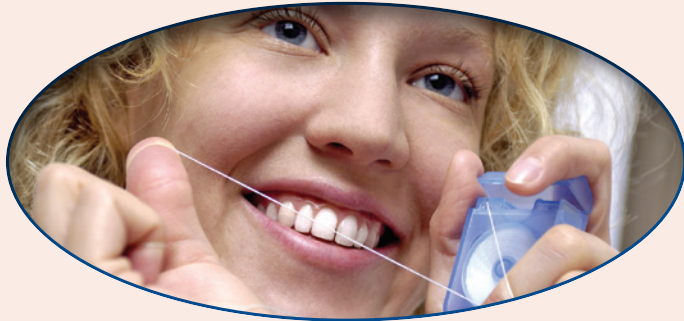
\*6300

או \*מכבידנט  
[\*4535246]



חיוך מתוק  
ללא סוכר!





הסוכר אחראי לגרימת העששת, לכן יש להקטין את תדירות אכילת המאכלים המכילים סוכר (ממתקים, שתיה מתוקה וכו'). עדיף לאכול חטיפים ללא סוכר בצמוד לארוחות ולא ביניהן.

כשיש פחות סוכרים בפה החומציות יורדת וכתוצאה מכך הסיכון להתפתחות עששת קטן.

הרגלי אכילה וצחצוח נכונים בשילוב עם שימוש בתכשירי פלואוריד (משחות שיניים, מי פה) יכולים למנוע התפתחות עששת בשיניים.

## כיצד ניתן לגלות את העששת?

כדי למנוע התפתחות עששת עמוקה והופעת כאבי שיניים, מומלץ להגיע לבדיקה תקופתית סדירה אצל רופא השיניים. הבדיקה כוללת בדיקה קלינית של השיניים ורקמות הפה וכן ביצוע צילומי רנטגן. צילומי הרנטגן חשובים לגילוי מוקדי עששת במססחי השן שאינם נראים לעין.

## מהי עששת?

מחלת העששת מתבטאת בריקבון חומר השן ויצירת "חורים" בשיניים. העששת נגרמת כתוצאה מהצטברות רובד חיידקים (פלאק) - שכבה דקה ולבנה של שאריות מזון וחיידקים הנמצאים בפה באופן טבעי.

החיידקים גורמים לפרוק הסוכרים שבפלאק ויוצרים חומצה המאכלת את חומר השן וגורמת להיווצרות העששת (יחור בשן).

העששת מתפתחת בעיקר בחריצי שטח הלעיסה של השן או בשטחי המגע שבין השיניים. אזורים אחרים קשה לנקות.



## איך מונעים עששת?

רובד החיידקים מצטבר על השיניים במשך כל שעות היממה, לכן חשוב להקפיד לסלקו ע"י צחצוח יסודי. מומלץ לצחצח את השיניים בערב לפני השינה ומדי בוקר וכן לאחר הארוחות.

