

**Χαίρετε και σας ευχαριστούμε πολύ για τον χρόνο που διαθέτετε για να μας απαντήσετε σχετικά με ένα θέμα που απασχολεί - ή τουλάχιστον θα έπρεπε να απασχολεί- όλους μας.**

**- Προσέρχονται συχνά έφηβοι για θεραπείες δοντιών; Είναι επιμελείς με την φροντίδα των δοντιών τους;**

**A.M.:** Όχι, δεν προσέρχονται συχνά. Μόνο μετά από προτροπή των γονιών τους, και δεν είναι πολύ επιμελείς με τη φροντίδα των δοντιών τους καθώς θα 'πρεπε να τα φροντίζουν περισσότερο.

**B.Δ.:** Δεν προσέρχονται εύκολα για θεραπείες δοντιών. Ένα μεγάλο ποσοστό εφήβων προσέρχονται μετά από προτροπή των γονέων τους. Όσο για το αν φροντίζουν τα δόντια τους, ένα 60-70% τα φροντίζει.

**- Ποια είναι η εντύπωσή τους για τους οδοντίατρους; Τους φοβούνται;**

**A.M.:** Οι έφηβοι όχι ιδιαίτερα.

**B.Δ.:** Μόνο το 10% περίπου των εφήβων φοβάται τους οδοντίατρους.

**- Πώς αισθάνεστε όταν ξέρετε ότι αυτό που θα κάνετε στον ασθενή θα είναι επίπονο;**

**A.M.:** Νιώθω άσχημα όταν πρόκειται να κάνω κάτι που θα ενόχλησει τον ασθενή μου. Προσπαθώ να κάνω ό,τι περνάει από το χέρι μου προκειμένου να μην ενοχληθεί ο ασθενής.

**B.Δ.:** Αποφεύγω όσο το δυνατόν περισσότερο να τον πονέσουμε (τον ασθενή). Αν δω ότι ενοχλείται και πονάει, αισθάνομαι πολύ άσχημα.

**- Ποιο ήταν το χειρότερο περιστατικό που έχει συμβεί σε έφηβο ασθενή;**

**A.M.:** Μου είχε τύχει ένας έφηβος ασθενής ο οποίος είχε παραμελήσει τόσο πολύ τα δόντια του, με αποτέλεσμα να έχει τερηδόνα σε όλα του τα δόντια!

**B.Δ.:** Ένα από τα χειρότερα περιστατικά που μου έχει συμβεί με έφηβο ασθενή είναι να κοιμηθεί και να ροχαλίζει την ώρα του καθαρισμού.

**- Ποιες είναι οι συνέπειες από την κακή υγιεινή των δοντιών;**

**A.M. και B.Δ.:** Είναι τα νοσήματα των ουλών (ουλίτιδα) και τα νοσήματα των δοντιών (π.χ. η τερηδόνα)

**- Ποια θα πρέπει να είναι η διατροφή των εφήβων για την καλύτερη συντήρηση των δοντιών;**

**A.M.:** Οι έφηβοι έχουν την τάση να μην τρέφονται σωστά. Θα πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση ζαχαρούχων ροφημάτων και φαγητών και να περιορίζεται η κατανάλωση αναψυκτικών.

**Β.Δ.:** Πολύ σημαντικό για τη διατροφή των εφήβων με σκοπό την καλύτερη συντήρηση των δοντιών τους είναι να αποφεύγουν να καταναλώνουν συχνά γεύματα με ζάχαρη. Όση λιγότερη ζάχαρη, τόσο υγιέστερα δόντια.

**- Θα μπορούσατε να μας προτείνετε κάποιες συνήθειες υγιεινής φροντίδας για τα δόντια;**

**Α.Μ.:** Συχνό πλύσιμο των δοντιών με τη οδοντόβουρτσα, φθοριούχο οδοντόκρεμα και χρήση οδοντικού νήματος για την αποτελεσματική απομάκρυνση της μικροβιακής πλάκας. Επίσης είναι σημαντικές οι τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο για έλεγχο, τουλάχιστον 1 φορά τον χρόνο.

**Β.Δ.:** Καλό θα ήταν να υιοθετήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες. Τουλάχιστον δύο φορές τη μέρα βούρτσισμα στα δόντια και μια φορά οδοντικό νήμα. Επίσης, συνιστάται η αποφυγή υπερβολικής λήψης ζάχαρης και η συχνή κατανάλωση γλυκών και ανθρακούχων ποτών, ιδιαίτερα ανάμεσα στα γεύματα. Να αποφεύγονται βλαπτικές συνήθειες, όπως το κάπνισμα. Το κάπνισμα, εκτός από τις βλάβες που προκαλεί στη γενική υγεία, χρωματίζει τα δόντια, αυξάνει τον κίνδυνο ουλίτιδας, προκαλεί κακοσμία και ξηροστομία και ευθύνεται για κάποιες μορφές καρκίνου του στόματος.

**Σας ευχαριστούμε πολύ! Σας ευχόμαστε καλή δύναμη!**

**Η συντακτική ομάδα του περιοδικού.**

