

# nrg מעריב

## מדריך: איך להקפיד בשמירה על בריאות השן והחניכיים?

השיניים בכלל לא אמורות להיות לבנות. לא כדאי לצחצח מיד אחרי שמתעוררים בבוקר. יש גם חיידקים טובים בפה. וכן, אפשר לצחצח את השיניים יותר מדי. "המגזין" מגיש: איך, כמה ומתי לצחצח את השיניים, כדי להקפיד על בריאות השן והגוף כולו

תומר ולמר | 10/1/2010 8:21

כמה פעמים ביום אתם מצחצחים שיניים? האם אתם מצחצחים שיניים מיד אחרי הקימה בבוקר, או רק אחרי הארוחה הראשונה? והאם אתם מצחצחים שיניים חזק במטרה לחסל את החיידקים, או בעדינות במטרה לשמור על חוזק השן? אף על פי שכולנו מקפידים לצחצח שיניים פעמיים ביום, מתברר שיש הרבה דברים שאנחנו לא יודעים ומונעים מאיתנו לשמור על חניכיים בריאות ושיניים נקיות.



בריאות השן חשובה לגוף צילום: olga salon, sxc

לזיהום בחניכיים ובשיניים יכולה להיות השפעה הרסנית גם על אזורים אחרים בגוף, מסביר ד"ר חגי סלוצקי, רופא שיניים וסגן המנהל הרפואי בכללית סמייל. "נמצאים יותר ויותר קשרים בין מחלות התוקפות את האדם בכלל, כמו מחלות לב, כלי דם, סוכרת, משקל, לחץ דם נמוך וכיו"ב, לבין מוקדי זיהום בפה, שביטויים במחלת חניכיים קשה.

"אין להתעלם מכיבים, פצעים או גידולים עיקשים בחלל הפה. כל מה שלא חולף תוך שבוע - יש לבדוק לעומק על ידי רופא". בשירותי בריאות כללית מסבירים שמחלות העששת והחניכיים הן בבסיסן מחלות חיידקיות, אך גורמים שונים, ביניהם סוכרים, עוזרים לחיידקים בהתבססות והתקדמות המחלה.

"החיידקים ניזונים מהסוכרים במזון ומתרבים בזכותם", מסבירים בכללית. "מזון דביק שמכיל סוכרים גרוע אף יותר, וישמש את החיידקים טוב יותר ולפרק זמן ארוך יותר". אז מה עושים?

**איכות מול כמות:** צחצוח שיניים לאחר כל ארוחה, או לפחות פעמיים ביום באופן יסודי, הוא היסוד לבריאות השיניים. שימוש בעזרים נוספים למברשת, כגון קיסמים, חוט דנטלי ועוד חיוני להסיר את הרובד במקומות שקשים לגישה באמצעות המברשת הרגילה.

### מנקים יותר מדי?

ד"ר סלוצקי ממליץ לצחצח שיניים בבוקר דווקא אחרי ארוחת הבוקר ולא מיד כשקמים מהשינה. "ברגע שמצחצחים שיניים לפני ארוחת הבוקר אז השאריות של הקורנפלקס והסוכרים נשארות על השיניים, ולמעשה כל פעולת צחצוח השיניים בבוקר הופכת מיותרת. ברגע שמצחצחים שיניים אחרי ארוחת הבוקר, הפה נותר רענן ונקי למרבית שעות היום".

מנגד טוען ד"ר קלוד חייט, בעל מרפאת שיניים בירושלים ומומחה לרפאות שיניים, שאסור לצחצח שיניים יותר מדי, ומספיקה פעם אחת ביום. לדבריו, כשאנחנו מנקים את השיניים יותר מדי, זה כאילו שאנחנו מנקים רהיט שכבר נקי - הוא הופך למשופשף.

צחצוח היתר פוגע בעיקר בחניכיים ולכן לטענתו התוצאה עלולה להיות הפוכה ובמקום לדאוג לבריאות השן עלולים לגרום לפגיעה בשן. "מומלץ לצחצח שיניים פעם אחת בלבד במהלך היום

ובעיקר בשעות הבוקר", טוען ד"ר חייט.

"פעילות החיידקים בשיניים מתחילה למעשה רק כעבור 48 שעות מרגע סיום הארוחה, ולכן כשמצחצחים שיניים באופן יסודי פעם אחת ביום בריאות השן מובטחת".

**לצחצח חניכיים:** "צריך להקפיד לצחצח דווקא את החניכיים עצמן ולא את השיניים", טוען ד"ר חייט. "השיניים חלקות, ולכן הלכלוך נופל מהן. הבעיה העיקרית היא בחניכיים, ולכן צחצוח נכון נעשה בין גבול השיניים לחניכיים. צריך להקפיד על תנועת הצחצוח מהחניכיים לשן. בלסת העליונה התנועה היא מלמעלה למטה, ובלסת התחתונה הפוך - מלמטה למעלה".

## לא הכל לבן

**צחצוח בהשגחה:** ד"ר סלוצקי טוען שמומלץ לצחצח שיניים החל מבקיעת השיניים הראשונות, אך לדבריו המחקרים מראים כי עד גיל שמונה הילד אינו מצליח לצחצח לבדו את השיניים, ולכן מומלצת השגחה של ההורים.



שיניים. צילום: shanii, sxc

ד"ר חייט מבקש מההורים להשגיח לפחות עד גיל 12, כי בגילאים צעירים הילדים לא מבינים את חשיבות הנושא, ולכן מנקים לרוב רק את השיניים הקדמיות ולא את האחוריות.

**בעדינות, ברכות:** צחצוח חזק יותר לא יסיר יותר רובד חיידקי, אלא עלול לפגוע בבריאות השן, מזהיר ד"ר סלוצקי. "הטכניקה הנכונה לצחצוח היא החשובה. מומלץ להשתמש במברשת רכה עם סיבים בעלי קצוות מעוגלים בגודל ראש מתאים, שאינו גדול מדי, ואחיזה נוחה".

**שיניים לא לבנות:** מגיל קטן מרגילים אותנו ששיניים יפות הן שיניים לבנות, אך ד"ר חייט טוען שצבען האמיתי של השיניים כלל אינו לבן, והוא משתנה מאדם לאדם. "צבע השיניים אמור להיות הרמוני לשאר הפנים, ונדירים המקרים שבהם זוכה אדם בשיניים צחורות", מדגיש ד"ר חייט. "תמונות הפרסומת ובהן מוצגים דוגמנים ודוגמניות מחייכים חיוך צחור שיניים ומבהיק הן לרוב תוצאה של עבודת ריטוש ועיצוב גרפי, ולא משקפות את המציאות".

בכל מקרה, ממליץ ד"ר סלוצקי להשתמש במשחת שיניים המכילה פלואוריד: המינרל הטבעי מקשה על המסת השן על החיידקים שפוגעים בהם.

## הטעם לא מעיד על האיכות

**אשליית המקציפים:** צחצחתם שיניים וכל הפה התמלא בקצף? דעו שריבוי של קצף בפה לא בהכרח מעיד על צחצוח נכון. "זוהי טעות נפוצה לחשוב שאם אנחנו יוצרים הרבה קצף בפה בזמן הצחצוח, אז אנחנו יוצרים שיניים היגיניות", אומר ד"ר חייט, שמוסיף כי במרבית המקרים דווקא צחצוח באמצעות ג'ל שקוף מאפשר לנו לראות היכן אנחנו מצחצחים ואם עשינו עבודה טובה.

ד"ר סלוצקי טוען שצחצוח שיניים רציני אורך כחמש דקות, וכיוון שמשחות השיניים מלאות בחומרי הקצפה, חלל הפה מהר מאד מתמלא בקצף, שעלול להטעות ולהקנות תחושה שהשיניים מצוחצחות, על אף שישנם אזורים בעומק השיניים שלא צוחצחו היטב.

**המרענן המדומה:** לטענת המומחים, טעמי לוואי וטעמים מלאכותיים של מנטה נותנים תחושת רעננות מדומה, שאינה מעידה בהכרח על היגינה. רק צחצוח שיניים יעיל ונכון יוריד את רובד החיידקים מהשן.

**אבנים בפה:** "כשהצחצוח אינו מושלם, מתחיל הרובד החיידקי להסתייד ונוצרת אבן השן", מסביר ד"ר סלוצקי. "מלבד היותה כר נוח להתיישבות חיידקים נוספים, גורמת האבנית לדלקת ברקמות בחניכיים הסמוכות לאזורי היווצרותה. הסמן הראשון לדלקת הוא דימום.

"הסרת אבן השן עצמה לא תיעשה על ידי צחצוח שגרתית, אלא נדרש טיפול של שיננית או רופא השיניים להסירה. במקרים רגילים מומלץ להסיר את האבנית בכל שישה חודשים. לרגישים במיוחד רצוי לעבור טיפול בכל שלושה חודשים".

## רקמה עדינה

**בלאי:** את מברשת השיניים יש להחליף מדי שלושה חודשים, או כשהסיבים מתחילים להיפתח ונראים בלויים. ד"ר סלוצקי ממליץ להיעזר בעצת רופא השיניים או השיננית לבדיקת הצורך בהחלפת המברשת.

**נקודת הרתיחה:** שתיית קפה או תה רותחים פוגעים ברקמת החניכיים. "רבים נהנים ממשקה חם מאד, אבל שוכחים שרקמות החניכיים הן איבר עדין מאד והנוזל הרותח פוגע בהן", מסביר ד"ר חייט. "בדיוק כמו שאנו לא דוחפים את היד לתוך דלי של מים רותחים, כך אין סיבה לשתות את קפה הבוקר שלנו רותח במיוחד".

**בדיקה תקופתית:** ד"ר סלוצקי ממליץ לעבור בדיקת רופא שיניים בכל שישה חודשים. אם הרופא ממליץ אחרת, אפשר להיבדק פעם בשנה. ד"ר חייט ממליץ על בדיקת רופא פעם בשנה ובמקרה הצורך יפנה רופא השיניים לבדיקת שיננית.

**הטוב, הרע והמכוער:** ד"ר חייט טוען כי בפה יש חיידקים ידידותיים ששומרים על בריאות החניכיים. על ידי שימוש במוצרים טבעיים בצחצוח החניכיים נוכל לשמר את האיזון הטבעי בפה ולשמור על בריאות החניכיים לאורך זמן.