

# בריאות השן



## סקר: 1 מ-5 ישראלים מצחצח שיניים פעם ביום

סקר חדש מצא כי הרגלי הצחצוח של הישראלים עלולים להאיר אותם באור לא כל כך מחמיא. ע"פ ממצאי הסקר, כ-70% אמנם ביקרו אצל רופא שיניים במהלך השנה האחרונה, אולם כ-12% מודים כי הם עושים "חצי עבודה בכל הנוגע להיגיינת הפה"



כמה פעמים ביום צריך לצחצח?   
 צילום: shutterstock

[Recommend](#) 31

רות נווה פורסם: 11:12, 31.03.14

אז כמה פעמים ביום אתם צחצחים את השיניים? סקר חדש מצא כי 1 מתוך 5 ישראלים מצחצח שיניים רק פעם ביום. כ-70% ביקרו אצל רופא שיניים במהלך השנה האחרונה, כאשר 12% מודים בכנות כי "אנו עושים חצי עבודה בכל הקשור לבריאות הפה".

[עוד סיפורים חמים - בפייסבוק שלנו](#)

מומחי ליסטרין החוקרים את נושא היגיינת הפה כבר 50 שנה, וערכו את הסקר, מצאו כי רק 42% משתמשים בשטיפת פה. בעוד ש-91% מהישראלים טוענים כי הם מקפידים על היגיינת הפה, רק 31% הודו כי צחצוח שיניים הוא הדבר הראשון שהם עושים בבוקר. כ-80% טענו כי הם מאמינים כי קיים קשר בין בריאות הפה לבריאות הגוף כולו.



**Oral-B**  
**המומלצת ביותר**  
**ע"י רופאי**  
**השיניים בישראל**

[שתף בפייסבוק](#)  
[הדפסה](#)  
[שלח כתבה](#)  
[הרשמה לדיור](#)  
[תגובה לכתבה](#)  
[עשו מני לעיתון](#)





לעולם המוצרים של Oral-B

f הכי מטוקבקות

1. הסוף לסיגריה אלקטרונית: ייאסר שיווקה בישראל **1k**
2. רופא ב'מאיר' לפצועה: מה לך במגרש? לכי למטבח **966**
3. 10 מזונות שמאטים הזדקנות התאים בגוף **771**
4. הורים, תפסיקו עם התירוצים - וקחו אחריות **657**
5. מנכ"ל מש' הבריאות, רוני גמזו, עוזב את תפקידו **542**



**עוד כתבות על בריאות השן**  
**לשמור על השיניים בפורים: 10 עצות בריאות**  
**חיוך של מיליון דולר: השיניים הצחורות של הכוכבים**  
**תפוח ביום: שיטות טבעיות להעלים דלקת חניכיים**

עוד נמצא בסקר כי נשים מקפידות יותר מגברים על בריאות הפה. שיעור הגברים המעידים כי הם מצחצחים שיניים פעם אחת בלבד ביום, הוא גבוה יותר (25%) מאשר בקרב נשים (13%). בנוסף, 69% מהישראלים הודו כי ביקרו אצל רופא שיניים במהלך השנה האחרונה לפחות פעם אחת, 65% מהם ביקרו גם אצל שיננית.

**רק צחצוח זה מספיק?**

כיוון שהשיניים מהוות רק 25% מחלל הפה, צחצוח בלבד אינו מספיק כדי לשמור על היגיינת הפה כולו. הלשון, החך העליון, רצפת הפה, הלחיים הפנימיות הם אלה המהווים את יתר 75%, לכן חשוב לטפל גם בהם אחרת חיידקים הנותרים בפה יצטברו מחדש על השיניים ויצרו את רוב החיידקים המכונה פלאק.

השימוש בשטיפת פה, מגן על כל חלל הפה ובכך גם תורם לבריאות הגוף. המומחים הגיעו למסקנה כי יש צורך להשתמש בשטיפת פה פעמיים ביום, על מנת לקבל תועלת גבוהה הן במניעה דלקות חניכיים ועששת.



לשמור על היגיינת פה כדי לשמור על בריאות הגוף 0

ynet ספיישל

אתם הכי תל אביבים שיש?



הפרויקט הזה בשבילכם לפרטים לחץ <<

אל תתנו להזדמנות להתעופף!



רקקעות בגבעת הפרפרים במחיר חסר תקדים! לחצו לפרטים <

חולם על עסק?

**הלוואה**  
בערבות המדינה  
**500,000** ₪

הלוואה בערבות המדינה בתנאים מצוינים! לפרטים לחץ <<

מידע אחרים



קידום אנונימי  
מקצועי



החל מ-800 ש"ח!  
לפרטים <<

תתקדם למעמד  
VIP



סחור בתנאים של  
המקצוענים ותרוויח  
יותר  
לפרטים לחץ <<



שמים סוף  
לכאבי הברכיים

apostherapy.c...

מעל ל-40 אלף  
מטופלים שמו סוף  
לכאבי הברכיים. לחצו  
כאן לפרטים נוספים.



### השפעת בריאות הפה על הבריאות הכללית

נראה כי יש קשר בין מחלות חניכיים לחלק מהמחלות הסיסטמיות הנפוצות ביותר כגון מחלות לב, סוכרת ואסטאופורוזיס. תחזוקה נכונה של הפה יכולה להפחית הסיכון להתפתחות מחלות הקשורות בכך ולהפחית החמרת מחלות קיימות.

דלקות חניכיים נגרמות כתוצאה מהיגיינת פה לקויה, צחצוח לא נכון או העדר צחצוח, אי שימוש או שימוש לא נכון בחוט, ואי שימוש בשטיפת פה.

שטיפת פה היא חלק בלתי נפרד מהשמירה על ההגינה האוראלית ובעלת ערך מוסף מכיוון שהיא מגיעה לכל אותם מקומות שלא ניתן להגיע בצחצוח. בנוסף, היא גם יעילה במיוחד בהפחתת החיידקים הגורמים להצטברות פלאק שהינה הגורם העיקרי לדלקות חניכיים.

### הקשר בין נסיגות חניכיים ורגישות לדלקות חניכיים

מעל 90% מהמבוגרים סובלים מסוג כלשהו של מחלת חניכיים למרות שהם מצחצחים שיניים פעמיים ביום במשך 46 שניות בממוצע.

דלקת חניכיים היא הגורם העיקרי לנסיגת חניכיים וחשיפת צוואר השן הרגיש. מכאן שבעיית הרגישות בשיניים היא בעיה נפוצה מאוד (לדוגמא בזמן שתיית משקה קר או חם). טיפול בדלקת חניכיים בשלב ההתחלתי או מניעה שלה, עשויים למנוע חלק ממקרי הרגישות.

הגורם העיקרי לדלקות חניכיים הוא תחזוקה לא נאותה של הפה והצטברות פלאק. על מנת למנוע דלקת יש למנוע הצטברות פלאק ע"י תחזוקה של צחצוח, חוט ושטיפה. יש חשיבות לשטיפה בגלל הגעתה למקומות שהמברשת לא מגיעה.

### איך ריח מהפה (הליטוזיס) מזיק?

מדובר בתופעה נפוצה, לא נעימה לאדם הסובל ממנה ולא לסביבה. ישנן מספר מקורות שונים להליטוזיס, המקור העיקרי הוא הפה ובסיס הלשון וחיידקים המצטברים במקומות אלה וגורמים לריח רע.

אנשים מנסים להימנע מהליטוזיס ע"י צחצוח שיניים כשלמעשה, השיניים מהוות רק רבע מחלל הפה. שטיפת פה יכולה להגיע לאותם מקומות שמברשת לא מגיעה.

ע"י רופאי  
השיניים בישראל

לעולם המוצרים של Oral-B

### זירת הקניות

מגפי עור Blunstone  
במחירים מדהימים!



לרכישה <<

שואבי אבק במחירים מנצחים  
ועד 200 ₪ מתנה לסליו!



לרכישה <<

מבצע! פרו-פלאן 17 ק"ג  
לבוגרים ב-255 ₪ בלבד!



להזמנות <<

מקבלים עד 30% הנחה במקיף  
לרכב ומרגישים בטוחים



להצעת מחיר <<

מבצע אביב ב-ynetart! כל  
יצירות האמנות ב-20% הנחה



לפרטים נוספים <<

מיוחד לפסח! הגדה לפסח  
בעיצוב אישי ב-29 ₪ בלבד!



לפרטים נוספים <<