

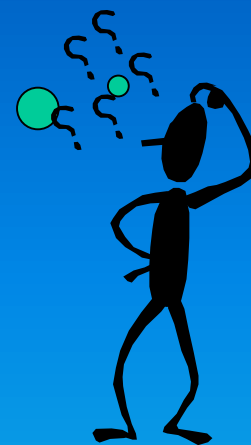
גורמים נוספים המשפיעים על דביקות המזון

מבנה החריצים שבשן,
גודל השיפוע של
התלוליות ופעילות
השרירים בפה





מה מזיק לשן יותר סוכריית
טופי או סוכרייה על מקל



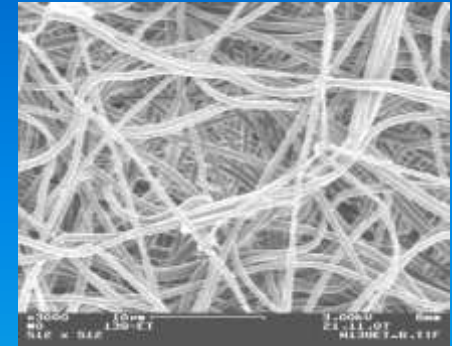
סוכריית טופי



סוכריות קשות למציעה



סוכריה על מקל מוצצים במשך זמן ממושך מאוד ואם
נושכים אותה היא נדבקת הרבה יותר על השיניים

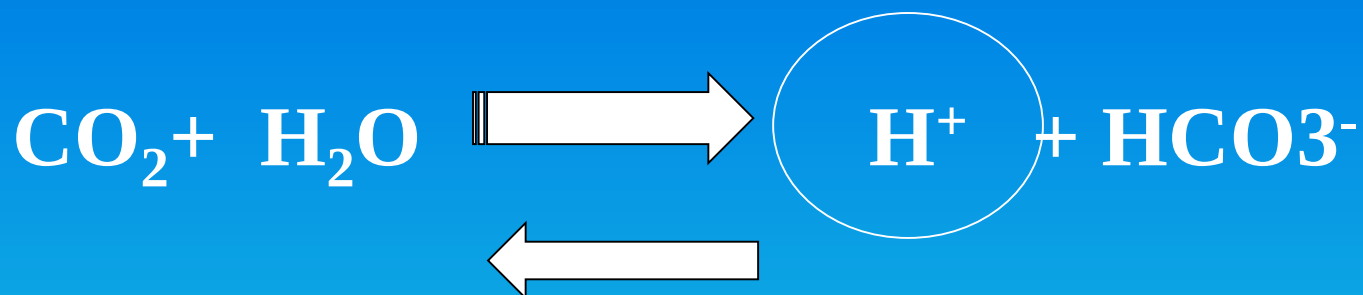


ככל שהרובד זקן יותר הוא מייצר יותר חומצה מאותה ארוחה

ולכן גורם המסה גדולה יותר (נזק גדול יותר) לאמייל

- רובד הנמצא על השיניים שעות רבות מפריש יותר חומצה מאותה ארוחה ולכן גורם לנזק גדול יותר לשן
- בנוסף, רובד עבה מונע מהפלואוריד להגיע לשן ולגרום לריפוי השן ע"י רמינרליזציה

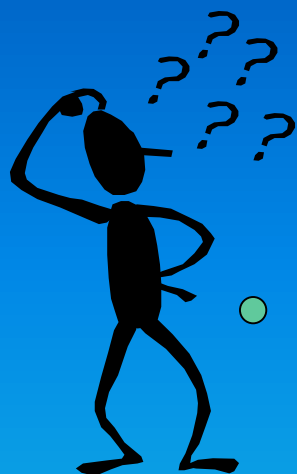
שתייה מוגזת מכילה חומצה ולכן גם היא מזיקה
לשיניים גם אם לא מכילה סוכר



משקאות מוגזים
ואפילו סודה



לכן , עדיף לחשוף משקאות
מוגזים לאוויר לפני השתייה
(יציאת הגזים לאוויר מפחיתה
חומציות)
שתיית משקאות מוגזים עם
קשית מקטינה את המגע של
השתייה עם השיניים



מדוע לא מומלץ לאפשר לילד
לשתות חלב או שתיה
ממותקת אחרת בלילה במיטה



בזמן שכיבה ובחושך הגוף מייצר פחות רוק (כמנגנון הגנה,
ולכן יש פחות הגנה על השיניים

האם לכמות הפחמימות הנאכלת בזמן ארוחה יש
השפעה על כמות החומצה המופרשת ע"י החיידקים
ועל גודל הנזק לשן?



לא!! כמות המזון הנצרכת בארוחה לא משפיעה
(על גודל הנזק המתרחש בשן) גודל החיידקים
מיקרוסקופי ולכן אוכלים אוכל בכמות
מיקרוסקופית)



לעומת זאת, תדירות גבוהה של
ארוחות/ נשנושים מגדילים את הנזק



תפקיד הרוק

- המינרלים (סידן ופוספט) ברוק עוזרים בביצוע

רמינרליציה

- הפלואוריד בפה מזרז את התהליך של

רמינרליציה

- מכיל בופרים המנטרלים חומציות

תפקיד הרוק

- מכיל חלבונים המעכבים גדילת חידקים
- מסלק שיירי מזון מהשיניים
- חוסר רוק גורם לעששת דוהרת
- חוסר רוק בשינה

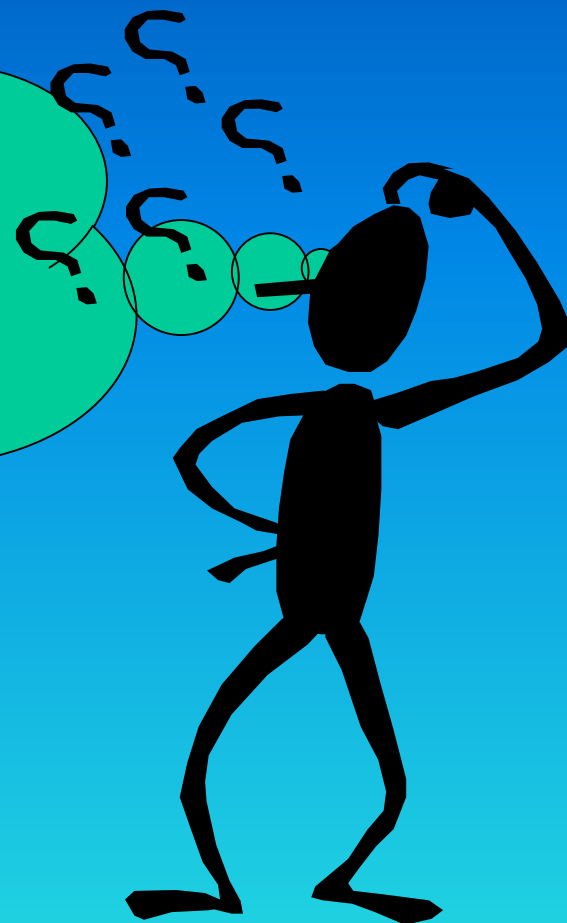
- לאחר צחצוח שיניים עם משחת שיניים
המכילה פלואוריד, הפלואוריד נאגר ברובד
שעל פני השן (ריכוז פי 3 מהרוק)
- הבדל של 0.01 לעומת 0.02 מ"ג בליטר הוא
משמעותי ביותר מבחינה קלינית

הפלואוריד שנבלע מהמים ומהאוכל וכו
חוזר דרך הרוק ומאפשר רמינרליזציה

פלואוריד נאגר על השיניים וברובד כמשקעים
של קלציום פלואוריד. הואיל והרוק היא
תמיסה רוויה בסידן ובפוספט המשקעים
הללו לא נמסים מיד

כאשר הרובד נעשה חומצי המשקעים הללו
נמסים, לפני התמוססות האמייל משחררים
פלואוריד לרוק

האם המחלה גנטית בסך הכל
ולנו אין כל כך השפעה עליה??



המחלה היא אכן גנטית, אולם למרות זאת היא ניתנת למניעה ע"י
הגיינה אורלית טובה ואכילה/שתייה מסודרת

מניעת עששת

• צחצוח שיניים

• המעטה במספר הארוחות ביום

• ביצוע אטימות חריצים

• מריחת פלואוריד על השיניים

• ביקורות מידי חצי שנה



הדרך הטובה ביותר למניעת עששת



צחצוח שיניים יסודי פעמיים ביום, בבוקר
ובערב ולאחר אכילת אוכל דביק

צחצוח שיניים

יש להתחיל לצחצח את שיני התינוק עם בקיעת

השן הראשונה



תפקידי צחצוח שיניים

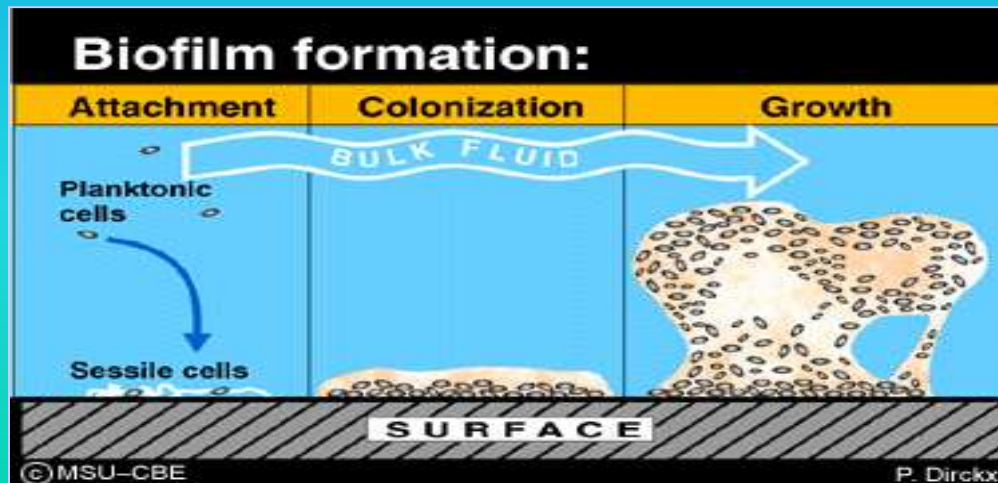
- צחצוח שיניים יסודי פעמיים ביום מונע הצטברות

רובד זקן. רובד זקן מייצר יותר חומצה מאותה

ארוחה.

- הפלואוריד במשחת השיניים עוזר ברמינרליזציה של

האמייל



יש לצחצח שיניים פעמיים ביום בבוקר ובערב.
אם אוכלים בבוקר קורנפלקס או עוגות, עוגיות , כדאי
לצחצח את השיניים לאחר ארוחת הבוקר כדי לסלק
שאריות דביקות של אוכל. ולא, זה לא חשוב.





משחת שיניים

• חשוב מאוד לצחצח את השיניים עם משחת שיניים המכילה פלואוריד, שכן הפלואוריד במשחה עוזר לרוק לתקן את הנזק ההתחלתי הקיים בשיניים.

• ריכוז הפלואוריד במשחה רשום על כל משחת שיניים ותמיד יש לוודא שאתם משתמשים במשחה עם ריכוז הפלואוריד המומלץ.

• ריכוז הפלואוריד המומלץ נקבע ע"י רופא השיניים הן על פי גיל הילד והן על פי רמת הסיכון שלו לחלות בעששת

משחת שיניים

- על מנת לחשוף את כל השיניים לריכוז המקסימאלי שבמשחת השיניים, מומלץ למרוח קודם את המשחה על כל השיניים ורק אח"כ לצחצח את השיניים
- בגלל שזמן הצחצוח אצל רוב האוכלוסייה קצר, מומלץ בעיקר לירוק את המשחה ולא לשטוף את הפה (או לשטוף מעט) , כדי להאריך את משך פעולת הפלואוריד במשחה על השיניים

משחת שיניים

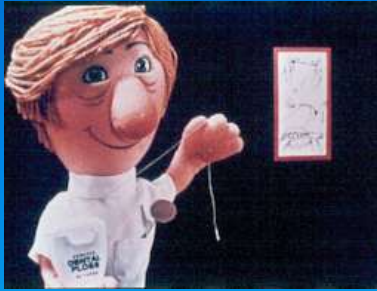
- חשוב מאוד שהילד יאהב את טעם המשחה, משום שאם הוא לא אוהב, הוא לא ישתמש במשחה ולא ייהנה מהיתרונות שלה. לשם כך אנו נותנים לילד לטעום ולבחור במרפאה את המשחה שהוא אוהב.

משחת שיניים

לילדים, חשוב שההורים יניחו את המשחה על המברשת.

יש לשים כמות קטנה במיוחד (גודל גרגיר אורז) לילדים עד גיל שנתיים, מגיל שנתיים עד 6 שנים מניחים משחה בכמות המקבילה לגרגר אפונה.



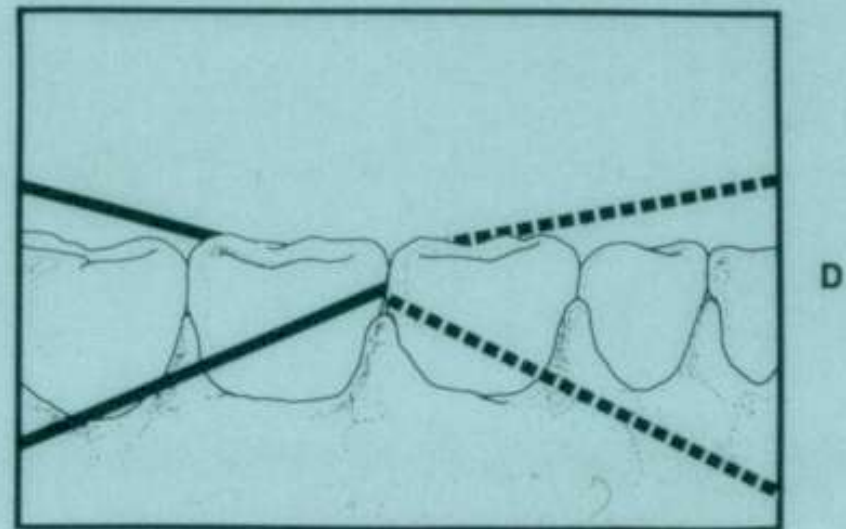
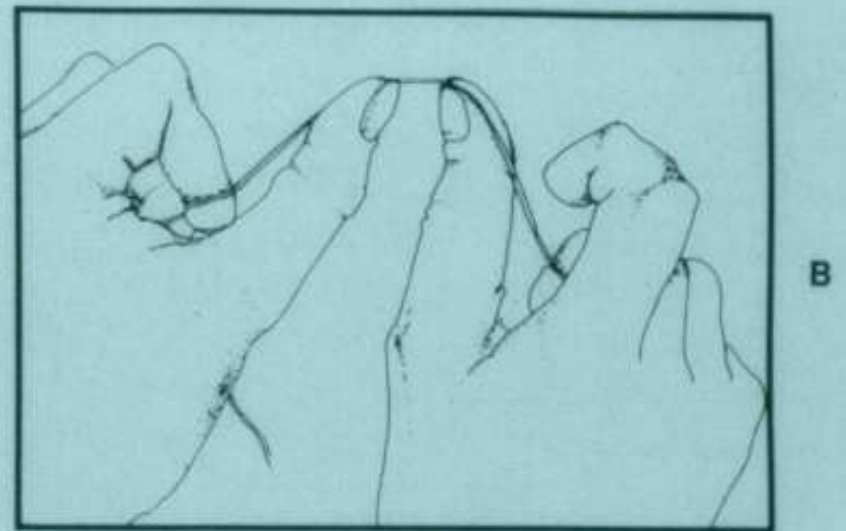
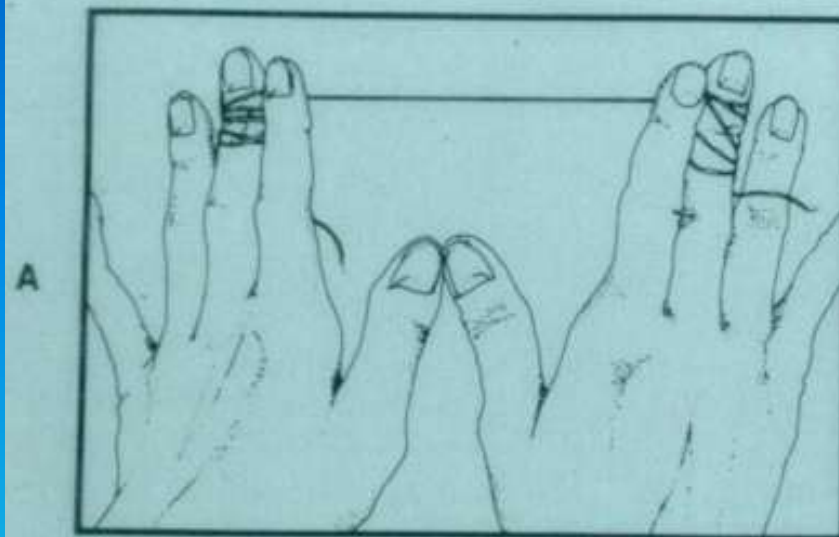


חוט דנטלי

מומלץ לנקות את השיניים בחוט דנטלי מידי ערב בין השיניים במקומות בהם יש מגע בין השיניים (גם בגיל שנתיים שלוש שנים) מומלץ להעביר חוט דנטלי לפני צחצוח השיניים בערב. פעולה זאת מאפשרת חדירה טובה יותר של משחת השיניים לאזורים שבין השיניים

הדרכה לשימוש בחוט דנטלי ולבחירת סוג החוט תינתן במרפאה

החזקה נכונה של חוט דנטלי



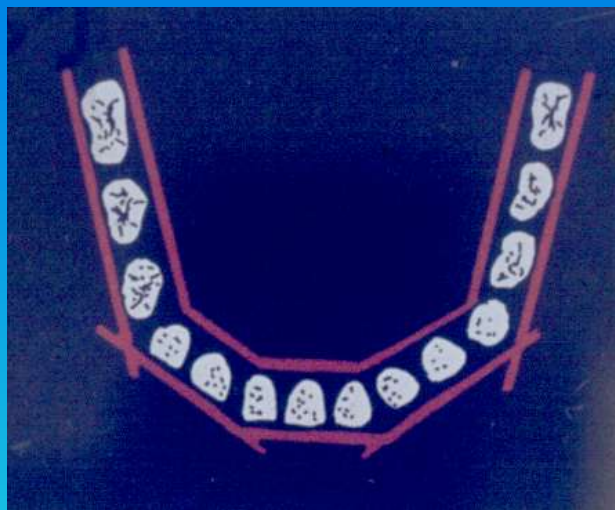
במבוגרים ניתן להשתמש בקיסם דנטלי לניקוי המשטחים שבין השיניים



ניתן להיעזר במחזיק חוט
הדרכה לשימוש במחזיקי
חוט ניתנת במרפאה



כיצד מצחצחים שיניים??



מחלקים את הקשת החיצונית של השיניים
לחמישה חלקים ואת הקשת הפנימית לשלושה
חלקים. בכל קבוצה יש לבצע 10 תנועות הלוך
ושוב עם המברשת



הרובד של החיידקים מצטבר בעיקר
במעבר בין החניכיים לשן,
לכן מומלץ להניח את המברשת
חצי על החניכיים וחצי על השיניים



