

Ahoko higiena: osasuna hortz-haginetan

Beharrezkoa da oheratu aurretik, gutxienez, hortzak garbitzea, loaldian listu gutxiago sortzen dugulako eta, beraz, babes gutxiago izaten dugu mikro-organismoeri aurre egiteko

Ahoko higiena ongi zaintzeak berebiziko garrantzia du, horrela soilik saihestu baitaitezke hortz-plaka, halitosia (hats-kiratsa) eta munduan hedatuen dauden bi eritasunak: txantxarra eta piorrea (eritasun periodontala). Espainiako Estatuan, ordea, helduen % 30ek eta haurren % 20k baino gehiagok ez dute ohiturarik egunean bitan (gutxienez) edo gehiagotan hortz-haginak garbitzeko. Ahoko osasunaren mesedetan, zurda sintetikoak dituen eskuila txikia hautatzea komeni da, hiru hilez behin aldatzea eta haria ere erabiltzea.

Noiz garbitu

Hortz-haginak egunean bitan garbitu behar dira, gutxienez, eta aldiari bi minutu eskainiko behar zaizkio zereginean horri. Egokiena otordu nagusi bakoitzaren ondoren egitea litzateke (egunean hiru edo bost aldiz, norberak zenbat otordu egiten dituen). Elikagai-hondarrak desagerraraztea da helburua, gainerakoan mikrobioek azido bihurtuko dituzte eta esmaltea (hortzen estalkia) hondatu egingo da.

Otordu luze batera joatekoak bagara eta jan bezain pronto hortzak garbitzeko modurik izango ez badugu, orduan aurretik garbitzea komeni da; era horretan, murriztu egingo dugu mikrobio kopurua, eta azido gutxiago sortuko dute, nahiz eta janari-hondarrak izan. Egunean zehar egin beharreko garbialdian, dena den, lotara joan aurrekoa da garrantzitsuena; izan ere, lotan gaudela bestela baino listu gutxiago sortzen dugu, eta, beraz, babes gutxiago izaten dugu mikrobioeri aurre egiteko.

Mugimendu egokia: erratza pasa, ez lanbasa

Hortzak eskuilaz garbitzeko teknika egokia erratza pasatzean bezala egitea da: hortzoitik hortzaren ertzera eramatea, eta ez ezker-eskuin igurztekoa (mikrobioak eta janari-hondarrak hortzoiaren azpian metatuko lirateke, eta lertzoa eta gingibitisa sortuko lukete). Goialdeko hortzak goitik behera eskuilatu behar dira eta behealdekoak behetik gora. Gainera, gainazal guztiak garbitu behar dira (hotzen kanpoaldea eta barrualdea), hortzen tartea eta mingaina ere bai, irmoki egin ere.

Eskuila: txikia eta ergonomikoa

Hortzetako eskuilak txikia eta ergonomikoa izan behar du, ertz eta txokotara hobeki irits dadin; zurda guztiak neurri berekoak izan behar ditu eta material sintetikoekin eginak, naturalak baino sendoagoak baitira; azken horiek porotsuagoak dira, ez hain higienikoak eta sendotasuna galtzen dute hezetasunarekin. Hortzak eskuilatzeko zailtasunak dituztenek eskuila elektriko erabil dezakete: forma biribildua izaten dute, eta biribilak eginez eta kulunkatuz mugitzen direnez, oso ongi egokitzen zaizkie hortzoiaren formari eta ertzei, eta oso onak dira bakterio-plaka desagerrarazteko. Gainera, zenbait modelok ordularia ere edukitzen dute, garbialdiaren iraupena kontrolatzeko (bi minutukoa behar du). Ohiko eskuila bat erabiltzen bada, bi edo hiru hilez behin aldatu behar da. Aholku ona da bi eskuila izatea txandaka erabiltzeko eta bietako bat beti lehorra egoteko.

Hortzetako haria, ezinbestekoa

Nahitaezko elementua da hortz-haginen tartea garbitzeko eta txantxarra saihesteko. Egunean behin erabili behar da, ahal dela oheratu aurretik, eta oso garrantzitsua da egoki erabiltzen jakitea, hortzoiari kalterik egin gabe. Hatz lodiarekin eta erakuslearekin heldu eta hortzen artean sartu behar da haria. Ongi tenkatuta egon behar du, eta goxo-goxo mugitu behar da, hortzoiaren zauririk ez egiteko. Minutu eta erdi inguru iraun behar du garbialdi horrek.

Pasta eta aho-garbitzekoak: bigarren mailakoak?

Hortzetako pastak, hasieran ematen bada, aparrez betetzen du ahoa, eta iruditzen zaigu hortzak garbituta

daudela; ondorioz, behar baino lehenago utzi ohi diogu eskuilatzeari. Horrexegatik komeni izaten da bukaeran ematea, pixka-pixkatxo bat (garbantzu baten neurria baino gutxiago). Pastak fluorra edukitzea da onena, osagai horrek aldatu egiten baitu hortzetako esmaltearen osatura, eta sendotu egiten du (txantxarrari aurre egiteko). Aho-garbitzekoak, berriz, lasai utzi daitezke bazterrean. Badira fluorra dutenak eta astero erabiltzekoak (0,03 eta 0,05 zati izaten dute fluorra milioi bakoitzeko), eta badira antiseptikoak dituztenak ere (hexetidina edo klorhexidina), eritasun periodontalentzat balio dutenak. Alkohola izaten duten arren, ez dira minbizi-eragileak. Baina, abantaila batzuk badituzten arren, aho-garbitzekoak ez dute ordezkatzen eskuilaren lan fisikoa; osatu baino ez dute egiten.

Higiena, jaiotzatik beretik

Haurra jaiotzen denetik hasi behar da ahoko higiena zaintzen. Jaioberriari, gaztako batekin garbitzen zaizkie hortzoiak, kontu handiarekin eta goxogoxo, eta berdin egin behar da lehenbiziko hortzak ateratzen zaizkienean ere; horrela, eragotzi egingo dugu ahoan mikrobioak ugartzea. Haurra handitu ahala eta bost-sei urte betetzen dituen arte, gurasoek ispiluaurrean jarri behar dute eta hortz-haginak garbitzen erakutsi behar diote: gurasoek eurek eskuilari heldu eta behar diren mugimenduak eginda, pasta pittin batekin (ez gehiago, bestela irentsi egiten dute eta). Sei edo zazpi urte egiten dituztenean, behin kontrol motor ona eskuratzeko dutelarik, haurrak prest egoten dira hortzak eurek bakarrik garbitzeko; eskuila txiki bat eman behar zaie, erraz samar erabil dezaten.



AHOKO HIGIENEA ZAINTEKO AHOLKUAK:

- Oheratu aurretik, ongi garbitu ahoa, eskuilarekin eta hortzetako hariarekin.
- Otordu nagusietako bat egin eta berehala garbitu behar dira hortzak; bazkalostea luzatu egingo bada, aurretik garbi daitezke, eta etxera joandakoan arin-arin pasatu eskuila.
- Ez da komeni otordutik otordura jaten aritzea, batez ere jaki gozoak, zeren gero sakarosa bihurtzen baitira, eta azukre horrek kalte egiten die hortz-haginei.
- Urtean behin, gutxienez, dentistarengana joan behar da, piorrea eta txantxarra diru gutxiarekin jarraituz sendabidean hasieran antzemanez gero.
- Behin 35 edo 40 urte beteta, aho-garbitzeko bat egitea komeni da urtean behin gutxienez, eta eritasun periodontala izanez gero, urtean bitan edo hirutan.

Iturria: Alfonso Villa Vigil, Espainiako Dentista Elkargoen Kontseilu Nagusiko presidentea