

### **Η στοματική υγιεινή**

Η καλή στοματική υγιεινή διατηρεί την υγεία των περιοδοντικών ιστών (ούλων και οστού που στηρίζει τα δόντια) και γενικά της στοματικής κοιλότητας. Επίσης, με το καθημερινό βούρτσισμα των δοντιών με φθοριούχο οδοντόκρεμα, επιτυγχάνεται η έκθεση των δοντιών στο φθόριο, το οποίο δημιουργεί αντίσταση στην εμφάνιση τερηδόνας. Στην Ελλάδα, η κατανάλωση της οδοντόβουρτσας είναι πολύ περιορισμένη και σύμφωνα με στοιχεία από τη βιομηχανία για το έτος 2005, ήταν 0,5 οδοντόβουρτσα κατά κεφαλή, δηλαδή για κάθε Έλληνα, η μέση διάρκεια χρήσης της οδοντόβουρτσας είναι δύο χρόνια.

*Πηγή: Εθνική Επιτροπή Στοματικής Υγείας - Υποεπιτροπή Προαγωγής και Αγωγής Στοματικής Υγείας, 2007*