

# שמירה על החניכיים – השער לבריאות הפה

ד"ר חגי סלוצקי, רופא שיניים ראשי  
רשת מרפאות השיניים כללית סמייל

## טיפים למניעה וטיפול בדלקת חניכיים

**אבחון:** החניכיים מדממים בזמן צחצוח או אכילה? זה סימן שהם מודלקים. גם כאב או תחושה של מקום בצקתי ונפוח בתוך הפה מעידה על דלקת. זה הזמן לגשת לרופא השיניים ולא להתעלם מהעניין, כדי לא להחמיר את המצב.

**ביקור אצל רופא השיניים / שיננית:** יש מי שהרופא ימליץ להם להגיע לניקוי שיניים ולביקורת מדי שלושה חודשים ויש מי שמתבקשים להגיע מדי חצי שנה. הקפידו על ביקורים אלה, ותוכלו לעזור במקרה של דלקת ראשונית ועוד טרם התקבע נזק ארוך טווח.

**צחצוח:** הכי חשוב לשמור על שגרת היגיינה יום יומית, לצחצח שיניים לאחר כל ארוחה, ואם זה בלתי אפשרי - הקפידו על שימוש באביזרים וצחצוח פעמיים ביום, בוקר וערב במשך 2 דקות לפחות, כדי להסיר את רובד החיידקים ולסלק את האבנית. בבוקר לאחר ארוחת הבוקר ובערב בתום כל הארוחות "והנשנושים" ולפני השינה.

**מברשת השיניים:** יש להשתמש במברשת רכה, עם ראש לא גדול מדי - כזה שיגיע לכל פינה, בעיקר לאזור הטוחנות, מאחור. בהחלט מומלצות המברשות החשמליות המשוכללות שמגיעות טוב ויסודי יותר לאזורים פנימיים בשן ודורשות כחות מיומנות מצד המצחצח.

**טכניקת הצחצוח:** אל תפעילו כוח בצחצוח, אלא תשקיעו בטכניקת הצחצוח. הפעלת כוח רב תפצע את החניכיים ותגרור שחיקה ונסיגה שלהם. צחצחו את "קו התפר" בין השיניים והחניכיים, הן מהצד החיצוני והן מהצד הפנימי של השיניים, סמוך לשון, לא לשכוח גם את משטחי הלעיסה כדי למנוע עששת. עברו בעדינות עם המברשת גם על החניכיים ונקו אותם.

**חוט דנטאלי:** החוט הדנטאלי נועד להסיר שיירי מזון שנתקעו בין השיניים. אל תוותרו על שימוש בחוט לפחות פעם ביום, אחרת האפקטיביות של הצחצוח תרד.

**טיפול בדלקת חניכיים:** רופא השיניים יסלק את האבנית או יפנה לטיפול שיננות והדרכה ספציפית, ימליץ על טיפול בשטיפות פה או בעת הצורך באנטיביוטיקה ייחודית לחניכיים. במקרים חמורים יותר תיזדקקו לטיפול מורכב יותר כדי לנסות ולשמר את המצב.

הגעתם לגיל 50? החניכיים שלכם בסכנה, ויכול להיות שאתם בכלל לא מרגישים... יתכן וגם אתם סובלים מנטיה גנטית למחלת חניכיים.

מחקרים שהתפרסמו על ידי ארגון הבריאות העולמי, ה-WHO, מוכיחים כי כ-80% מהאוכלוסייה סובלים מרמה זו או אחרת של מחלת חניכיים.

אם הגעתם לגיל 50, כללית סמייל מזמינה אתכם לבדיקת אבחון מוקדם של מחלת חניכיים, ע"י רופא שיניים - חנים - במרפאת כללית סמייל הקרובה לביתכם.

הבדיקה יכולה לחסוך מכם הרבה כאבים והרבה מאוד כסף.

בדיקת אבחון מוקדם  
1-2 צילומי נשך\*

**חינם!**

מימוש ההטבה בתוקף עד 31.8.17

רופאים מקצוענים | שיטות טיפול מתקדמות | ציוד חדש וחומרים איכותיים | פיקוח משרד הבריאות | כ-100 מרפאות בכל הארץ



\*הבדיקה ע"י רופא שיניים (לא פרודונט), לא כולל צילומי סטטוס

פרטים במרפאות כללית סמייל  
ובאתר [ClalitSmile.co.il](http://ClalitSmile.co.il)

רפואת שיניים מקצוענית  
**כללית סמייל**