



**ΤΑΜΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ  
ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΕΛΛΑΔΟΣ  
Τ.Υ.Π.Α.Τ.Ε.**

**20 ΜΑΡΤΙΟΥ**

**ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΣ ΟΔΟΝΤΟΣΤΟΜΑΤΟΛΟΓΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ**

**ΤΥΠΑΤΕ – ΠΟΛΥΙΑΤΡΕΙΟ ΑΘΗΝΑΣ**

### **Οδηγίες Στοματικής Υγιεινής**

Η βασική μέθοδος διατήρησης της υγείας των δοντιών και των ούλων είναι το σωστό βούρτσισμα. Το αποτελεσματικό βούρτσισμα δε γίνεται με τυχαίο τρόπο, αλλά με συγκεκριμένη τεχνική που εξασφαλίζει την καθαριότητα των δοντιών και των ούλων. Η οδοντόβουρτσα και ο μεσοδόντιος καθαρισμός με οδοντικό νήμα ή βουρτσάκι αποτελούν τα βασικά εργαλεία για τη σωστή φροντίδα της στοματικής υγείας μας.

**Συχνότητα βουρτσίσματος:** Το βούρτσισμα πρέπει να γίνεται 2- 3 φορές την ημέρα, απαραίτητως πρωί - βράδυ. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι το βραδινό βούρτσισμα δεδομένου ότι κατά τη διάρκεια της νύχτας τα δόντια καταστρέφονται ταχύτερα, λόγω της μειωμένης παραγωγής σάλιου, το οποίο προστατεύει τα δόντια εξαιτίας της αντιμικροβιακής του δράσης.

**Διάρκεια βουρτσίσματος:** Η όλη διαδικασία θα πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 3 λεπτά για να καθαριστούν διεξοδικά όλες οι οδοντικές επιφάνειες. Σύμφωνα με έρευνες οι περισσότεροι άνθρωποι βουρτσίζουν τα δόντια τους κατά μέσο όρο μόνο 30 δευτερόλεπτα, αμελώντας τα πίσω δόντια και τις εσωτερικές επιφάνειες των δοντιών.

**Οδοντόβουρτσα:** πρέπει να έχει συνθετικές, πυκνές ισοϋψείς τρίχες με αποστρογγυλεμένες άκρες. Να έχει σκληρότητα μαλακή έως μέτρια. Η μακροχρόνια χρήση σκληρής οδοντόβουρτσας μπορεί να προκαλέσει φθορά

της αδαμάντινης, υποχώρηση των ούλων και ευαισθησία των δοντιών στα κρύα ή θερμά ερεθίσματα. Πρέπει να αντικαθίσταται κάθε 3 μήνες περίπου ή όταν αρχίσει να παρουσιάζει σημάδια φθοράς. Αν αυτό συμβαίνει πολύ νωρίτερα, τότε σημαίνει ότι ασκείται υπερβολική δύναμη κατά το βούρτσισμα με κίνδυνο φθοράς των δοντιών και των ούλων. Εάν συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε μια φθαρμένη οδοντόβουρτσα, τότε ο καθαρισμός των δοντιών θα είναι ελλιπής.

**Οδοντόπαστα:** Η ενδεικνυόμενη ποσότητα ισούται σε μήκος και μέγεθος με ένα μικρό μπιζέλι και προτιμότερη είναι η μορφή κρέμας χωρίς αποτριπτικούς κόκκους που ενδέχεται να φθείρουν τα δόντια.

**Μεσοδόντιος καθαρισμός :** Η χρήση του οδοντικού νήματος καθημερινά, μια φορά την ημέρα μετά το βούρτσισμα θεωρείται απαραίτητη για τη διατήρηση αποτελεσματικής στοματικής υγιεινής. Το οδοντικό νήμα καθαρίζει τις επιφάνειες μεταξύ των δοντιών, στις οποίες δεν έχει πρόσβαση η οδοντόβουρτσα, και συντελεί στην πρόληψη της τερηδόνας. Εκτός από την κλασική του μορφή (κηρωμένο, ακήρωτο), κυκλοφορεί στο εμπόριο και νήμα σε συγκρατητήρες, που απαιτεί λιγότερη προσπάθεια και δεξιότητα από τον ασθενή. **Σε ασθενείς με περιοδοντίτιδα, μεγάλα διαστήματα μεταξύ των δοντιών, προσθετικές ή ορθοδοντικές εργασίες προτιμούμε αντί του νήματος τα μεσοδόντια βουρτσάκια. Το κατάλληλο μέγεθος επιλέγεται στο οδοντιατρείο ανάλογα με τις ανάγκες του στόματος, έπειτα από την αποτρύγωση (καθαρισμό) των δοντιών.**

**Στοματικό διάλυμα:** Το στοματικό διάλυμα δεν είναι απαραίτητο σε καθημερινή βάση. Σε ασθενείς με έντονες φλεγμονές των ούλων (ουλίτιδα, περιοδοντίτιδα) χορηγείται συμπληρωματικά με τη θεραπεία στοματικό διάλυμα με ειδικές αντιμικροβιακές ουσίες, κατόπιν όμως πάντα οδοντιατρικής εξέτασης και για περιορισμένο χρονικό διάστημα.

**Διατροφή:** Η στοματική υγεία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη διατροφή μας. Η υπερκατανάλωση τροφών που περιέχουν σάκχαρα ή όξινες ουσίες, ιδιαίτερα στα ενδιάμεσα των γευμάτων, βοηθά την ανάπτυξη βακτηριδίων και τερηδόνας. Επίσης, η μειωμένη πρόσληψη ορισμένων βιταμινών (π.χ. βιταμίνης C) έχει συσχετισθεί με αυξημένη συχνότητα ουλίτιδας.

**Πρόληψη:** Η τακτική επίσκεψη στο οδοντιατρείο τουλάχιστον 1-2 φορές ετησίως, καθώς και όποτε διαπιστωθεί η παραμικρή ενόχληση είναι απαραίτητη. Η τακτική επίσκεψη έχει ουσιαστική σημασία, όχι μόνο για την έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία των οδοντικών και περιοδοντικών προβλημάτων, αλλά και για το γενικότερο έλεγχο όλης της στοματικής κοιλότητας.

**Βούρτσισμα στα παιδιά :** Το βούρτσισμα των δοντιών στα παιδιά ξεκινά από την εμφάνιση του πρώτου νεογιλού (παιδικού) δοντιού του μωρού. Αρχικά, καθαρίζουμε τα πρώτα δοντάκια με μία γάζα εμποτισμένη σε φυσιολογικό ορό ή βρεγμένη απλά με λίγο νερό. Όσο το παιδί μεγαλώνει μπορεί σιγά σιγά να χρησιμοποιείται μια μαλακή οδοντόβουρτσα ειδική για βρέφη για τον καθαρισμό των δοντιών δύο φορές την ημέρα. Το σωστό βούρτσισμα συνίσταται στον καθαρισμό των δοντιών, αλλά και των ούλων γύρω από αυτά με προσοχή,

ώστε να μην ξεχνάμε να βουρτσίζουμε όλα τα δόντια κάθε φορά. Δεν χρησιμοποιούμε οδοντόκρεμα, ούτε καν παιδική, για την αποφυγή του κινδύνου κατάποσης της μέχρι και την ηλικία που το παιδί θα μπορεί με ευκολία να τη φτύνει, δηλαδή περίπου 2,5 - 3 ετών. Μετά από τη συμπλήρωση του τρίτου έτους της ηλικίας πρέπει να αρχίσει η εκμάθηση του παιδιού να χρησιμοποιεί και να βουρτσίζει τα δόντια του από μόνο του. Η επίσκεψη στον οδοντίατρο σ' αυτήν την ηλικία έχει μεγάλη σημασία για τον έλεγχο των πρώτων δοντιών του παιδιού που έχουν συμπληρωθεί στο στόμα και την έναρξη εφαρμογής ενός προγράμματος φροντίδας της στοματικής υγείας του παιδιού.

## **Οδοντιατρικές Επισκέψεις και Χρονοδιάγραμμα Προληπτικού Ελέγχου**

**Οι τακτικές οδοντιατρικές επισκέψεις προλαμβάνουν προβλήματα και διατηρούν τα δόντια υγιή.**

Συστήνεται επίσκεψη στον οδοντίατρο **ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ** δύο φορές το χρόνο για “οδοντιατρικό καθαρισμό” και στοματολογική εξέταση.

Ο οδοντίατρος θα ελέγξει για τερηδονικές κοιλότητες και ασθένειες των ούλων, των γνάθων και των μαλακών μορίων του στόματος.

Ο οδοντίατρος μπορεί να συστήσει ακτινογραφίες ή άλλες εξετάσεις για τον εντοπισμό άλλων προβλημάτων.

Σε ορισμένους ασθενείς πιο συχνές επισκέψεις για έλεγχο και “οδοντιατρικό καθαρισμό” μπορεί να είναι απαραίτητες.

**Εάν τα δόντια σας πονάνε ή είναι ευαίσθητα, αν τα ούλα ματώνουν ή έχετε πληγές στο στόμα και πόνο στις γνάθους δείτε αμέσως έναν οδοντίατρο.**

**Πότε πρέπει το παιδί να επισκεφθεί πρώτη φορά τον οδοντίατρο;**

Στα πρώτα γενέθλια του παιδιού ή 6 μήνες μετά την εμφάνιση του πρώτου δοντιού συστήνεται η πρώτη οδοντιατρική επίσκεψη του παιδιού από την American Academy of Pediatric Dentistry (AAPD). Ο οδοντίατρος μπορεί να συμβουλευσει για την στοματική υγεία του παιδιού, τη διατροφή και τη χρήση πιπίλας.

## **Πότε πρέπει το παιδί να επισκεφθεί πρώτη φορά ειδικό ορθοδοντικό;**

Η American Association of Orthodontists συνιστά την πρώτη ορθοδοντική αξιολόγηση στην ηλικία των 7 ετών. Τα περισσότερα παιδιά αυτής της ηλικίας έχουν ένα μεικτό φραγμό (δηλαδή παιδικά -νεογιλα και μόνιμα δόντια) και ένας ορθοδοντικός μπορεί να ελέγξει τη σύγκλιση (σωστό το δάγκωμα) και την ανάπτυξη των δοντιών τους για προβλήματα.

Αυτή η αξιολόγηση βοηθά τον ορθοδοντικό να αποφασίσει αν το παιδί χρειάζεται έγκαιρη θεραπεία ή απλά παρατήρηση.

## **Φροντίστε το στόμα σας ακόμα και αν έχετε οδοντοστοιχίες**

Οι Οδοντίατροι ελέγχουν για τον καρκίνο του στόματος, ο οποίος μπορεί να αναπτυχθεί σε οποιονδήποτε άνθρωπο.

Ο καρκίνος του στόματος μπορεί να ανιχνευθεί νωρίς και να αντιμετωπιστεί πιο αποτελεσματικά με τακτικούς ελέγχους.

Οι τεχνητές οδοντοστοιχίες με το χρόνο χάνουν την εφαρμογή τους και μπορεί να προκαλέσουν επώδυνες βλάβες, προβλήματα ομιλίας και μάσησης.

Μετά την εξαγωγή των δοντιών, τα οστά των γνάθων συρρικνώνονται. Οι οδοντίατροι μπορούν να αξιολογήσουν την υγεία των οστών και να προτείνουν τρόπους για να επιβραδύνουν την απώλεια οστού.

## **Συνήθη Παθολογικά Νοσήματα και Συμπτώματα του στόματος**

### **ΞΗΡΟΣΤΟΜΙΑ**

Η ξηροστομία αφορά δυσάρεστη κατάσταση του στόματος, συνήθως με αίσθημα ξηρότητας, που στις περισσότερες περιπτώσεις **οφείλεται** σε μειωμένη λειτουργία των σιαλογόνων αδένων και σε ελαττωμένη παραγωγή σάλιου και, απαιτεί εκτός από τη δέουσα διερεύνηση των αιτίων της, σωστή αντιμετώπιση, προκειμένου να ανακουφισθούν συνοδές ενοχλήσεις όπως αίσθηση «καψίματος» στο στόμα, πονόλαιμος, δυσκολία στην ομιλία ή την κατάποση. Η ξηροστομία ευνοεί την ανάπτυξη βακτηρίων και την ανάπτυξη τερηδόνας, η δε χρόνια περιοδοντική φλεγμονή έχει συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων. Αίτια ξηροστομίας αποτελούν συνήθεις παθήσεις (π.χ. σακχαρώδης διαβήτης, σ. Sjogren), η γήρανση, η χρόνια-

συστηματική λήψη φαρμάκων (π.χ. αντι-υπερτασικά, φάρμακα για γαστρεντερικές και ψυχιατρικές παθήσεις, εισπνεόμενα σε παθήσεις του αναπνευστικού κ.ά.), η κατάχρηση αλκοόλης, η ακτινοβολήση της περιοχής συνεπεία κακοήθειας, η χορήγηση χημειοθεραπείας. Ο γενικός κανόνας αντιμετώπισης περιλαμβάνει την αύξηση λήψης νερού, μάσηση τσίχλας χωρίς ζάχαρη, φθοριούχο διάλυμα στο ξέπλυμα των δοντιών και μια σειρά από προϊόντα που μπορούν να ανακουφίσουν. Σε κάθε περίπτωση, ο ασθενής σε συνεργασία με τον παθολόγο και τον οδοντίατρο του πρέπει να αναζητούν την αιτία και τη λύση του δυσάρεστου αυτού προβλήματος.

## ΣΤΟΜΑΤΙΚΕΣ ΑΦΘΕΣ

Άφθες στο στόμα, είναι οι επίπονες φλεγμονές που εμφανίζονται στη γλώσσα, τα ούλα, τον ουρανίσκο ή την εσωτερική πλευρά των χειλιών και του βλεννογόνου των παρειών. Είναι συνήθως στρογγυλές ή οβάλ, λευκές, κίτρινες ή γκρι στη μέση με ένα πρησμένο κόκκινο στεφάνι γύρω από τις άκρες, η δε έκθεση των νευρικών απολήξεων σε ερεθίσματα (ποτό, φαγητό, αέρας κλπ) οδηγούν σε πόνο, δυσκολία στη λήψη τροφής και γενικά επηρεάζουν την ποιότητα ζωής του πάσχοντα. Οι άφθες μπορεί να εμφανιστούν μετά από κάποιο τραυματισμό στο στόμα σας - ίσως από κατάποση πολύ ζεστού φαγητού ή ποτού, αιχμηρά δόντια, κάποια ορθοδοντική συσκευή ή από μασελάκια. Μπορούν επίσης να προκληθούν από το άγχος, κάποια τροφή, ορμονικές αλλαγές και ανεπάρκεια βιταμινών, από λοιμώξεις (ιούς, βακτήρια, μύκητες) ή από λήψη φαρμάκων για υποκείμενη πάθηση. Επίσης άλλες υποκείμενες παθήσεις συχνά παρουσιάζονται με συμπτώματα αφθώδους στοματίτιδας (αυτοάνοσες παθήσεις, νοσήματα του πεπτικού κλπ). Η γρήγορη ιατρική / οδοντιατρική αξιολόγηση του ασθενούς και η θεραπευτική προσέγγιση βασισμένη σε ανακουφιστικά μέτρα (χρήση gel, στοματικά διαλύματα, συστηματικά φάρμακα όπου απαιτείται) έχει συνήθως καλά αποτελέσματα και οδηγεί στην λύση του προβλήματος.

**Η ΔΡΑΣΗ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΥ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΥ ΚΑΙ ΣΤΟΜΑΤΟΛΟΓΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΩΝ ΤΟΥ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΘΗΝΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΓΙΑΤΡΩΝ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ.**

## ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

### **ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΙ, ΜΕΛΗ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΘΗΝΩΝ:**

Αλεξάκη Ναυσικά, Οδοντίατρος

Γαβαλά Σοφία, Οδοντίατρος

Γεωργακοπούλου Ελένη, Οδοντίατρος-Στοματολόγος

Παππά Μαρία, Οδοντίατρος

Σωτηριάδου Νίκη, Οδοντίατρος - Ορθοδοντικός

Τσίπρας Νίκος, Οδοντίατρος



### **ΓΙΑΤΡΟΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ:**

Κανάκης Νικήτας - Οδοντίατρος και Μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου των Γιατρών του Κόσμου

Ναούμης Χρήστος – Οδοντίατρος

Τζιλιβάκη Άννα – Οδοντίατρος

Στεργίου Αλέξανδρος – Νοσηλεύτης

Τμήμα επικοινωνίας Χατζηδημητρίου Μαρίνα

Ιατρικός συντονιστής Χουρσόγλου Σωτήρης

