

Η γνώση και η  
σπουδαιότητα της  
Στοματικής Υγείας

#MyHealthMatters

## 20/03 - Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας

Η **στοματική υγεία** διαδραματίζει τεράστιο ρόλο στην καθημερινότητα ενός ατόμου, από την απόλαυση ενός γεύματος και την επικοινωνία με συναδέλφους και φίλους, μέχρι το γέλιο και το τραγούδι σε κάθε στιγμή της ημέρας. Η Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας έχει ως στόχο να αναδείξει τα **πλεονεκτήματα της καλής στοματικής υγείας** και να προάγει τη γνώση για τα ζητήματα γύρω από τη στοματική υγεία, καθώς και για τη σπουδαιότητά της για όλες και όλους, ανεξαρτήτως ηλικίας.

Η σπουδαιότητα της Παγκόσμιας Ημέρας Στοματικής Υγείας, έγκειται στο γεγονός ότι το **90%** του πληθυσμού θα εμφανίσει κάποια στοματική νόσο κατά τη διάρκεια της ζωής του, καθώς και ότι πολλές από τις νόσους του στόματος μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά, μέσα από την **πρόληψη**, την **έγκαιρη διάγνωση** και τη **θεραπεία**.

Σημαντικός στόχος είναι η υπενθύμιση της **αξίας της στοματικής υγείας** και η ενημέρωση της εργασιακής και ευρύτερης κοινότητας αναφορικά με τη σχέση της στοματικής με τη γενική υγεία.



# Η σημασία της στοματικής υγιεινής



Τα **νοσήματα του στόματος** μπορούν να επηρεάσουν κάθε έκφανση της ζωής ενός ατόμου, από τις προσωπικές σχέσεις και την αυτοπεποίθηση στην εργασία ή στο σχολείο, μέχρι την απόλαυση του φαγητού.



Σύμφωνα με μελέτες, η κακή στοματική υγεία σχετίζεται με κοινωνική απομόνωση, καθώς τα άτομα αποφεύγουν να χαμογελούν ή να συναναστρέφονται με άλλους και νιώθουν άβολα για την οδοντοστοιχία τους. Επιπλέον αυτού, προβλήματα της στοματικής υγείας μπορεί να αυξήσουν την πιθανότητα εμφάνισης νοσημάτων (Πίνακας 1), όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, καρδιοπάθειες, καρκίνος του παγκρέατος και πνευμονία.

<b>Σακχαρώδης διαβήτης</b>	Κατάθλιψη
<b>Θυρεοειδική δυσλειτουργία</b>	Κακή κατάσταση θρέψης
<b>Τραύμα στη στοματική κοιλότητα</b>	Ασθενείς που λαμβάνουν χημειοθεραπεία
<b>Αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια</b>	Ασθενείς που λαμβάνουν οξυγονοθεραπεία
<b>Οξεία ή χρόνια αναπνευστική ανεπάρκεια</b>	Περιορισμός ή απαγόρευση λήψης τροφής
<b>Ακτινοθεραπεία στον τράχηλο ή το κεφάλι</b>	Ασθενείς που λαμβάνουν εντατική θεραπεία
<b>Ανοσοανεπάρκεια</b>	Αδυναμία αυτοφροντίδας (γηριατρικοί και ψυχιατρικοί ασθενείς, κωματώδεις καταστάσεις)
<b>Αναπνοή από το στόμα</b>	

Πίνακας 1. Ασθένειες ή καταστάσεις που παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης επιπλοκών από τη στοματική κοιλότητα



## Αναγνωρίστε τα συχνότερα στοματικά νοσήματα

### ✓ Οδοντική τερηδόνα

Είναι μια ασθένεια που εμφανίζεται όταν τα βακτήρια συσσωρεύονται στο στόμα και καταλήγουν στη **δημιουργία πλάκας**. Η **λευκωπή** και **κολλώδης ουσία** που σχηματίζεται στα δόντια και στα ούλα τρέφεται από τα σάκχαρα των τροφών και των ποτών και δημιουργεί οξέα, τα οποία κατατρώνουν τα δόντια και δημιουργούν τρύπες, τη γνωστή τερηδόνα. Εάν δε θεραπευθεί, η οδοντική τερηδόνα μπορεί να προκαλέσει **όνο**, **μολύνσεις** και **απώλεια δοντιών**.

### ✓ Νοσήματα των ούλων

Η ασθένεια των ούλων είναι η φλεγμονή τους, που ξεκινά ως **ουλίτιδα** (ήπια μορφή) και μπορεί αν εξελιχθεί σε περιοδοντική νόσο (σοβαρότερη μορφή), που μπορεί να καταστρέψει τους ιστούς και το οστό που συγκρατούν τα δόντια στη θέση τους. Αντίθετα με την ουλίτιδα που είναι αναστρέψιμη, η ζημιά που προκαλείται από τα νοσήματα του περιοδοντίου είναι μη αναστρέψιμη και μόνιμη. Τα νοσήματα των ούλων μπορούν να έχουν σοβαρές επιπτώσεις στη μάσηση, στην ομιλία και στην απώλεια δοντιών, επηρεάζοντας δραματικά την ευεξία και την ποιότητα ζωής.

### ✓ Καρκίνος του στόματος

Η συγκεκριμένη μορφή καρκίνου συγκαταλέγεται μεταξύ των **10 συνηθέστερων καρκίνων**. Μπορεί να εμφανιστεί σε οποιοδήποτε σημείο του στόματος, δηλαδή τα χείλη, τα ούλα, τη γλώσσα, το λαιμό, το εσωτερικό των παρειών, τον ουρανίσκο και το κάτω μέρος της γλώσσας. Εάν δε διαγνωστεί και θεραπευθεί εγκαίρως, ο καρκίνος του στόματος είναι απειλητικός για τη ζωή. Εμφανίζεται ως **μόρφωμα** ή **πληγή** στο στόμα που δεν υποχωρεί και η έγκαιρη διάγνωση είναι εξαιρετικά σημαντική.



## Απλές συμβουλές στοματικής υγείας για όλους

01

**Προστασία του στόματος και του σώματος ξεκινώντας από νωρίς στη ζωή**

02

**Αποφύγετε το κάπνισμα**

03

**Αποφύγετε την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ**

04

**Υιοθετήστε συνήθειες καλής στοματικής υγιεινής:**

- Βουρτσίστε τα δόντια σας για δύο λεπτά, δύο φορές την ημέρα, με απλή ή ηλεκτρική οδοντόβουρτσα και φθοριούχα οδοντόπαστα
- Ξεπλύνετε με ένα φθοριούχο στοματικό διάλυμα ή μασήστε τσίχλα χωρίς ζάχαρη, μετά τα γεύματα και τα σνακ, εάν δεν είναι δυνατό το βούρτσισμα των δοντιών
- Καθαρίστε τα μεσοδόντια με τη χρήση οδοντικού νήματος ή άλλων καθαριστικών μέσων για επιπλέον όφελος

05

**Φορέστε προστατευτικό νάρθηκα όταν ασχολείστε με αθλήματα επαφής**

06

**Μην αμελείτε την επίσκεψη στον οδοντίατρο για τακτικό έλεγχο και καθαρισμό**

## Επιπλέον συμβουλές για τα παιδιά

Ως γονέας, πρέπει να γνωρίζετε ότι οι συνήθειες της καλής στοματικής υγιεινής ξεκινούν από νωρίς. Η **οδοντική τερηδόνα** μπορεί να ξεκινήσει μόλις ανατείλει το πρώτο δόντι του παιδιού, ως εκ τούτου συνιστάται η πρώτη επίσκεψη στον οδοντίατρο πρέπει να γίνει με αφορμή το γεγονός αυτό και όχι αργότερα από τα πρώτα γενέθλια.

- ✓ Αρχίστε να **καθαρίζετε** το στόμα του μωρού σας από τις πρώτες κιόλας ημέρες μετά τη γέννησή του, καθαρίζοντας τα ούλα με μια καθαρή, **υγρή γάζα** ή **πετσέτα**.
- ✓ Χρησιμοποιήστε μόνο **πιστοποιημένο** ή **μητρικό γάλα** στο μπιμπερό.
- ✓ Μην προσθέτετε **κανένα είδος ζάχαρης** στο γάλα.
- ✓ Τα παιδιά πρέπει να **τελειώνουν** το τάισμα με μπιμπερό προτού ξαπλώσουν για να κοιμηθούν. Αποφύγετε να αφήνετε το μωρό να κοιμάται με το μπιμπερό στο στόμα του.
- ✓ Μη βάζετε στην πιπίλα **ζάχαρη** ή **μέλι**.
- ✓ Μόλις αρχίσει να ανατέλλει το πρώτο δόντι, ξεκινήστε να καθαρίζετε τα δόντια του παιδιού **πριν το βραδινό ύπνο**.
- ✓ Ενθαρρύνετε το παιδί να πίνει από **ποτήρι** από τα πρώτα του γενέθλια.
- ✓ Εάν το παιδί είναι **<3 ετών**, χρησιμοποιήστε μια πολύ μικρή ποσότητα φθοριούχου οδοντόκρεμας (στο μέγεθος περίπου ενός κόκκου ρυζιού) στην οδοντόβουρτσα.

- ✓ Εάν το παιδί είναι μεταξύ **3 και 6 ετών**, χρησιμοποιήστε μια **μικρή ποσότητα φθοριούχου οδοντόκρεμας** (στο μέγεθος περίπου ενός μπιζελιού) στην οδοντόβουρτσα.
- ✓ Μη χρησιμοποιείτε πιπίλα μετά την ηλικία των **2,5 ετών**.
- ✓ Αποθαρρύνετε το παιδί από το να **πιπιλά τα δάχτυλά του**.
- ✓ Καθιερώστε **καλές διατροφικές συνήθειες** από την παιδική ηλικία, περιορίζοντας την ποσότητα και συχνότητα κατανάλωσης ζαχαρούχων τροφών.





## Επιπλέον συμβουλές καθώς μεγαλώνουμε



Καθώς μεγαλώνουμε, γινόμαστε πιο ευάλωτοι στη **δημιουργία προβλημάτων στοματικής υγείας**. Ειδικά οι ηλικιωμένοι αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο απώλειας δοντιών, νοσημάτων των ούλων, καρκίνου του στόματος κ.ά., καθώς και προβλήματα με τις οδοντοστοιχίες, κακή διατροφή και ξηρό στόμα.

Το στόμα που διατηρείται υγιές μέχρι την προχωρημένη ηλικία διαδραματίζει σημαντικό ρόλο για ένα υγιές σώμα.

01

Τηρήστε καλή υγιεινή

02

Αποφύγετε τους παράγοντες κινδύνου:

- ✓ Ανθυγιεινή διατροφή, με υψηλή περιεκτικότητα ζάχαρης
- ✓ Κάπνισμα
- ✓ Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ
- ✓ Απόκλιση από το βούρτσισμα των δοντιών δυο φορές την ημέρα

03

Κάντε τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο



Health and Safety Advisors

# #MyHealthMatters



**Athens Offices**

51 Samou St. & Fragkokklisias St. 151 25  
Maroussi, Athens, Greece  
**T:** +30 210 940 5866  
**E:** [info@gepgroup.gr](mailto:info@gepgroup.gr)

**Thessaloniki Offices**

293 Lagada St. 564 30 Stavroupoli,  
Thessaloniki, Greece  
**T:** +30 2310 686 070  
**E:** [thessaloniki@gepgroup.gr](mailto:thessaloniki@gepgroup.gr)

