

Τρία (3) μηνύματα για την Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας 2020

Συνοπτική ανάλυση - Τεκμηρίωσή τους.

1. Η σημασία της στοματικής υγείας

**«Υπόσχομαι να διατηρήσω υγιές το στόμα μου όπως και το σώμα μου!».
«Υπόσχομαι να διατηρήσω υγιές το στόμα μου καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μου».**

Το στόμα είναι μέρος του σώματος και η στοματική υγεία αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα και προϋπόθεση της γενικής υγείας. Χωρίς κατάλληλη αντιμετώπιση μπορεί νοσήματα του στόματος να επηρεάσουν αρνητικά ολόκληρο το σώμα μας. Παράλληλα, γενικά νοσήματα ενδέχεται να αυξήσουν τον κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων στο στόμα, ενώ για κάποια νοσήματα, όπως π.χ. περιοδοντίτιδα και μεταβολικό σύνδρομο ή περιοδοντίτιδα και σακχαρώδης διαβήτης, η σχέση είναι αμφίδρομη.

Κάποιες στοματικές παθήσεις συνδέονται με έντονο πόνο και άγχος, οξείες οδοντικές λοιμώξεις μπορούν να οδηγήσουν σε παραμόρφωση του προσώπου, ενώ σπανιότερα ενδέχεται να απειληθεί η ζωή. Οι χρόνιες οδοντικές και περιοδοντικές λοιμώξεις αποτελούν διεθνώς την κύρια αιτία απώλειας των δοντιών. Η κακή στοματική υγεία μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχές λειτουργιών του οργανισμού όπως ο ύπνος και η λήψη τροφής. Σημαντικές περιγραφικές μελέτες σε διάφορους πληθυσμούς έδειξαν ότι η κακή ποιότητα ζωής σχετιζόμενη με τη στοματική υγεία συνδέεται με την απώλεια των δοντιών.

Η κακή στοματική υγεία μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο σε κάθε έκφανση της ζωής - από τις διαπροσωπικές σχέσεις και την αυτοπεποίθησή μας μέχρι το σχολείο, την εργασία, τη δυνατότητα αλληλεπίδρασης και επικοινωνίας μας με τους άλλους ανθρώπους. Μπορεί, να επηρεάσει την σχολική επίδοση των μαθητών και την εργασιακή προοπτική των ενηλίκων και να οδηγήσει σε κοινωνική απομόνωση και μείωση των εισοδημάτων.

Συνεπώς, η στοματική υγεία είναι θεμελιώδης για τη διατήρηση της γενικής υγείας και ευεξίας και αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την ποιότητα ζωής, την ατομική και συλλογική ευημερία.

2. Η σημασία της πρόληψης και της στοματικής υγιεινής για την υγεία του στόματος και του σώματος

«Υπόσχομαι να βουρτσίζω τα δόντια μου ακόμα κι όταν είμαι πολύ κουρασμένος/η».

«Υπόσχομαι να τρώω υγιεινά, να μην καπνίζω, να περιορίσω την κατανάλωση αλκοόλ».

Βουρτσίζω κάθε νύχτα, χαμογελώ κάθε μέρα.

Πολλά στοματικά νοσήματα μοιράζονται κοινούς παράγοντες κινδύνου με ορισμένα γενικά νοσήματα, ενώ δεν λείπουν και οι αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στα νοσήματα. Από τις πλέον μελετημένες συσχετίσεις είναι αυτή ανάμεσα στον σακχαρώδη διαβήτη και την περιοδοντίτιδα, νοσήματα που συνδέονται μεταξύ τους με αμφίδρομη σχέση και το ένα νόσημα επιδεινώνει το άλλο.

Η στάση κάθε ατόμου σε θέματα στοματικής και γενικής υγείας και οι συνήθειές του, π.χ. κάπνισμα και ανθυγιεινή διαίτα, συμβάλλουν σημαντικά στην εκδήλωση και βαρύτητα των γενικών και στοματικών νοσημάτων. Τα κύρια στοματικά νοσήματα είναι δυνατόν να προληφθούν πολύ αποτελεσματικά με σωστή εφαρμογή κατάλληλων προληπτικών μέτρων, ιδιαίτερα με σωστή στοματική υγιεινή. Επιπλέον, η διατήρηση της καλής στοματικής υγείας βοηθά στην διατήρηση καλής γενικής υγείας.

Εν κατακλείδι, η καλή στοματική υγιεινή και συνολικά η αποτελεσματική πρόληψη συμβάλλει αποφασιστικά στη μείωση του νοσολογικού, οικονομικού και κοινωνικού βάρους των νοσημάτων του στόματος, προς όφελος των ατόμων και του κοινωνικού συνόλου.



3. Η σημασία των τακτικών επισκέψεων στον οδοντίατρο

**«Υπόσχομαι να βρίσκω χρόνο για τον οδοντίατρό μου».
«Υπόσχομαι να βοηθήσω τον οδοντίατρό μου να βοηθήσει τα δόντια μου».**

Οι επισκέψεις στον οδοντίατρο δεν πρέπει να γίνονται μόνο για θεραπεία και αποκατάσταση ή αντιμετώπιση ενός επείγοντος προβλήματος. Η πρόληψη στοχεύει στην διατήρηση της υγείας και επομένως, τα προληπτικά μέτρα εφαρμόζονται νωρίς, πριν εμφανιστεί κάποιο πρόβλημα. Οι επισκέψεις στον οδοντίατρο ξεκινούν νωρίς, πριν υπάρξει πρόβλημα, με την ανατολή του πρώτου δοντιού και συνεχίζονται για όλη τη ζωή. Αδιαμφισβήτητα, η πρόληψη νοσημάτων είναι πάντα καλύτερη επιλογή από τη θεραπεία τους. Ο ετήσιος οδοντιατρικός έλεγχος αποτελεί διεθνώς την καθιερωμένη διαδικασία γι' αυτόν το σκοπό.

Πέραν του τακτικού ελέγχου, η επίσκεψη στον οδοντίατρο μπορεί να περιλαμβάνει εφαρμογή προληπτικών μέτρων, όπως καθαρισμό και φθορίωση, με εξατομικευμένη συχνότητα ανάλογη των αναγκών του ασθενή καθώς και έγκαιρη θεραπεία των νόσων, που τυχόν εμφανισθούν.

Επιδιώκουμε πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία ώστε να προληφθούν ή/και να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά τα στοματικά νοσήματα και τα σχετιζόμενα με αυτά γενικά νοσήματα και να διατηρήσουμε την υγεία και την ευεξία μας.

20 ΜΑΡΤΙΟΥ