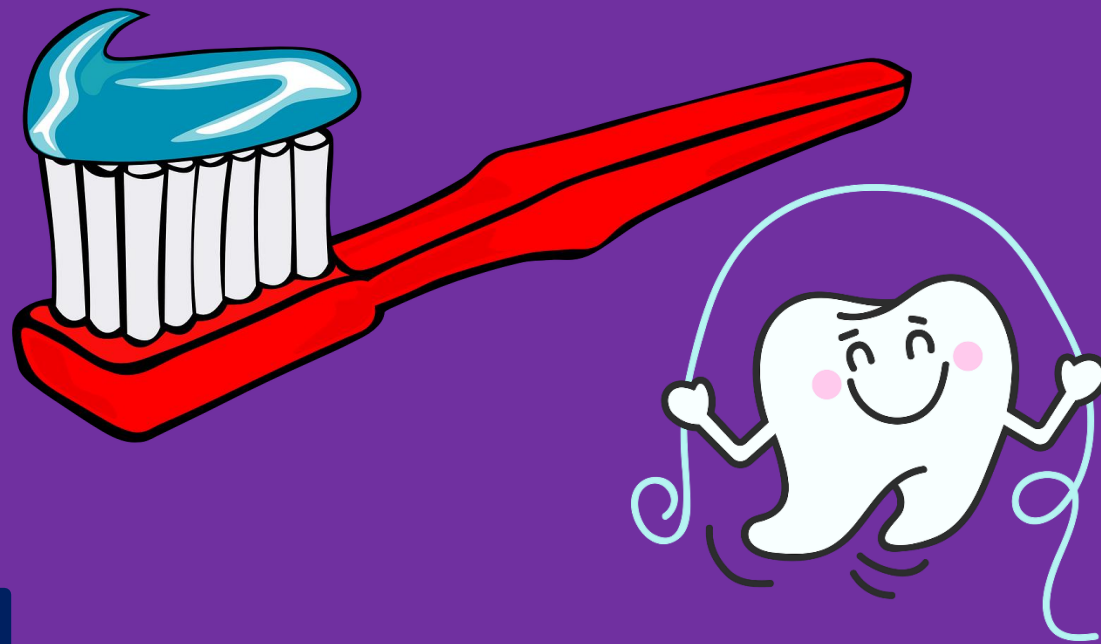


ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ



www.osp.gr

ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ Η ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ;

Η καθημερινή στοματική φροντίδα είναι απαραίτητη για την υγεία των δοντιών και των ούλων, καθώς και για μια ευχάριστη αναπνοή.

Το υγιές στόμα:

- τονώνει την αυτοπεποίθησή μας,
- διευκολύνει την μάσηση και την ομιλία,
- μας προφυλάσσει από πόνο, ταλαιπωρία και έξοδα
- ευνοεί στην διατήρηση της σωματικής μας υγείας.

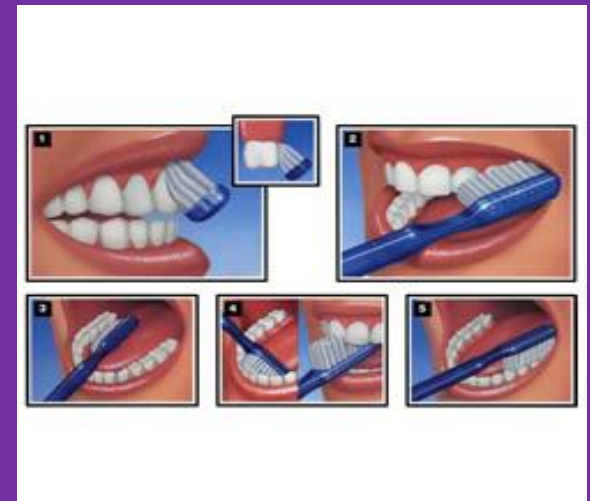


ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
www.osp.gr



ΠΩΣ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΣΩ ΤΟ ΣΤΟΜΑ ΜΟΥ?

- Βουρτσίστε τα δόντια πρωί και βράδυ με οδοντόβουρτσα και οδοντόκρεμα. Η ποσότητα της οδοντόκρεμας πρέπει να είναι σχεδόν όσο ένα μπιζέλι.
- ✓ Τοποθετήστε την οδοντόβουρτσα με γωνία 45° σε σχέση με τα ούλα και κάντε μικρές τοπικές κινήσεις αρχικά εμπρός πίσω και στην συνέχεια από τα ούλα προς τα δόντια.
- ✓ Βουρτσίστε προσεχτικά όλες τις πλευρές των δοντιών παρειακές, γλωσσικές και μασητικές
- ✓ Δεν έχει τόσο σημασία πόση ώρα βουρτσίζεις, αλλά πόσο καλά το κάνεις



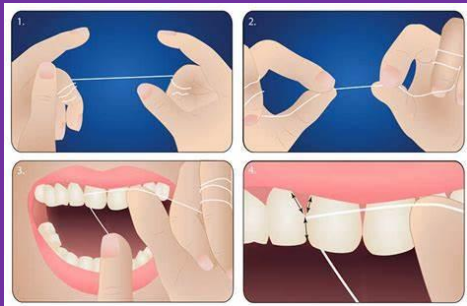
ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
www.osp.gr



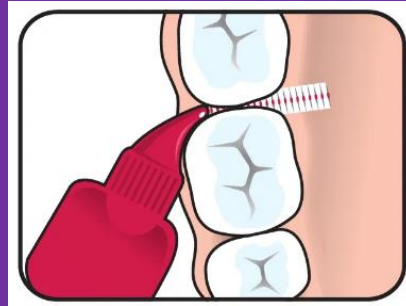


- Καθαρίστε τα μεσοδόντια διαστήματα τουλάχιστον μια φορά την ημέρα με κάποιον από τους ακόλουθους τρόπους :

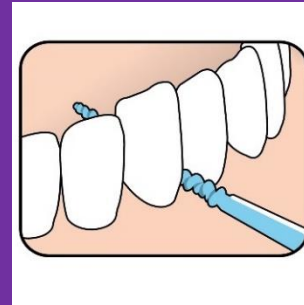
- οδοντικό νήμα



- βουρτσάκι



- οδοντογλυφίδα
σιλικόνης



- συγκρατητήρας
νήματος



- αποφύγετε βίαιες κινήσεις που τραυματίζουν τα ούλα

- ο οδοντίατρός σας θα σας συμβουλεύσει ποιο μέσο είναι πιο κατάλληλο για το στόμα σας





- καθαρίστε τη γλώσσα με οδοντόβουρτσα ή τον ειδικό καθαριστή γλώσσας χωρίς οδοντόκρεμα



Ο οδοντίατρός μπορεί να σας υποδείξει τους τρόπους για να φροντίζετε σωστά τα δόντια σας και να σας επισημάνει τα σημεία του στόματός σας που χρειάζονται μεγαλύτερη προσοχή.

Πιθανόν μάλιστα να σας συστήσει την χρήση κάποιου στοματικού διαλύματος εάν το θεωρεί απαραίτητο.



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
www.osp.gr



- Φροντίστε την τεχνητή οδοντοστοιχία σας:

Βουρτσίστε την με οδοντόβουρτσα και οδοντόκρεμα



Τοποθετήστε την το βράδυ σε δοχείο με νερό και καθαριστικές ταμπλέτες



ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΩ ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑ ΚΑΙ ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑ;

Καθένας από εμάς έχει διαφορετικές ανάγκες .

Άλλος χρειάζεται οδοντόβουρτσα μέτρια, άλλος μαλακή, άλλος για ευαισθησία κ.λ.π.

Οπότε ο μόνος που μπορεί με ασφάλεια να μας πει τι να επιλέξουμε, είναι ο οδοντίατρός μας..



ΚΑΘΕ ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΖΩ ΤΗΝ ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑ ΜΟΥ;

Η οδοντόβουρτσα πρέπει να αλλάζεται κάθε τρεις μήνες ή και νωρίτερα:

- εάν οι θύσανοι φθαρούν
- εάν την χρησιμοποιήσατε μετά από εμετό





ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΤΩΝ ΑμεΑ



- Το σημαντικότερο μέτρο είναι το καθημερινό βούρτσισμα των δοντιών. Το βούρτσισμα κανονικά πρέπει να γίνεται μετά από κάθε γεύμα, εάν όμως αυτό είναι αδύνατον τότε επιχειρείται δύο φορές την ημέρα, από τις οποίες η μία να είναι οπωσδήποτε το βράδυ πριν τον ύπνο.
- Απαραίτητο μέτρο πρόληψης είναι και ο έλεγχος του διααιτολογίου τους. Στόχος είναι η μείωση της συχνότητας και της ποσότητας πρόσληψης ζαχαρούχων τροφών ιδιαίτερα μεταξύ των γευμάτων.
- Ο φροντιστής πρέπει να εξετάζει συχνά το στόμα του ΑμεΑ. Σε περίπτωση που διαπιστώσει κάτι ασυνήθιστο ή μη φυσιολογικό (όπως χαλασμένο δόντι, αίμα από τα ούλα, πληγές στο στόμα, πρήξιμο) ή εάν το ΑμεΑ παραπονείται για πόνο, τότε πρέπει να επικοινωνεί άμεσα με τον οδοντίατρο.
- Απαραίτητη είναι η τακτική εξέταση του ΑμεΑ από τον οδοντίατρο. Αυτή γίνεται για επανέλεγχο της στοματικής κατάστασης και φθοράση των δοντιών. Καλό είναι να γίνεται δύο φορές τον χρόνο, ιδιαίτερα σε άτομα με ζήρροστομία, ακόμη και όταν δεν διαπιστώνεται πρόβλημα από τον φροντιστή.

www.osp.gr



Με το στόμα Τρώμε, Μιλάμε, Φιλάμε, Γελάμε.

Η στοματική υγεία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την γενική υγεία, επηρεάζει και επηρεάζεται από αυτήν.

Η διατήρηση της υγείας του στόματος είναι σημαντική για την ποιότητα ζωής.

Κύριος παράγοντας της διατήρησης της στοματικής υγείας είναι η φροντίδα των δοντιών με την οποία γίνεται πρόληψη της εκδήλωσης των συνηθέστερων νόσων του στόματος, δηλ. της τερηδόνας και της

ουλίτιδας. Για τη δημιουργία και των δύο αυτών νόσων υπεύθυνη είναι η οδοντική μικροβιακή πλάκα που δεν απομακρύνεται με βούρτσισμα μετά το φαγητό.

Η φροντίδα των δοντιών είναι πολύ περισσότερο σημαντική για τα ΑμεΑ που έχουν πιο επιβαρυσμένη γενική υγεία και που η πρόσβασή τους σε οδοντιατρικές υπηρεσίες καθώς και η συνεργασία τους με τον οδοντίατρο είναι δυσκολότερες.

Τα κυριότερα μέτρα φροντίδας των δοντιών και πρόληψης της τερηδόνας και της ουλίτιδας είναι τα ακόλουθα:

1. Το σημαντικότερο μέτρο είναι το καθημερινό βούρτσισμα των δοντιών. Το βούρτσισμα κανονικά πρέπει να γίνεται μετά από κάθε γεύμα, εάν όμως αυτό είναι αδύνατον τότε επιχειρείται δύο φορές την ημέρα, από τις οποίες η μία να είναι οπωσδήποτε το βράδυ πριν τον ύπνο.

Εάν το ΑμεΑ συνεργάζεται, ενθαρρύνεται να βουρτσίζει τα δόντια μόνο του με μικρή ποσότητα οδοντόπαστας, όση ένα μπιζέλι, που καλύτερα να μην περιέχει φθόριο λόγω του κινδύνου κατάποσης.

Στην περίπτωση που αδυνατεί μόνο του, το βούρτσισμα γίνεται από τον φροντιστή. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι επίτευξής του. Ο φροντιστής:

α) είτε βρίσκεται πίσω ή δίπλα από το ΑμεΑ που κάθεται σε καρέκλα, αγκαλιάζοντας με το ένα χέρι το κεφάλι του και κρατώντας την κάτω γνάθο του ανοικτή,

β) είτε κάθεται σε έναν καναπέ και συγκρατεί ανάμεσα στα γόνατά του το κεφάλι του ΑμεΑ που κάθεται στο πάτωμα.

Προτιμότερο βέβαια είναι να υπάρχουν δύο φροντιστές που ο ένας βαστά το άτομο ακίνητο και ο άλλος του βουρτσίζει τα δόντια.

Η χρήση ενός βοηθήματος που κρατάει το στόμα ανοικτό



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
www.osp.gr



(στοματοδιαστολέας) είναι συνήθως απαραίτητη. Στοματοδιαστολέας μπορεί να κατασκευαστεί εύκολα χρησιμοποιώντας 6-7 ξύλινες σπάτουλες (γλωσσοπίεστρα) ενωμένες με μία ταινία. Κατά περίπτωση, ως στοματοδιαστολέας μπορεί να χρησιμοποιηθεί η λαβή της οδοντόβουρτσας ή μία μικρή πετσέτα κατάλληλα διπλωμένη.

Το βούρτσισμα γίνεται σε όλες τις πλευρές όλων των δοντιών και πρέπει να κρατάει τουλάχιστον 3 λεπτά. Η οδοντόβουρτσα πρέπει να έχει νάυλον τρίχες και μπορεί να έχει κατάλληλα διαμορφωμένη λαβή (π.χ. φαρδιά, με κλίση), ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του ΑμεΑ. Ενδεικνύεται η χρήση ηλεκτρικής οδοντόβουρτσας. Επιμένουμε κυρίως στα πάνω πίσω δόντια και στα πρόσθια κάτω. Το βούρτσισμα ακόμα και μόνο των προσθίων δοντιών είναι καλύτερο από το καθόλου.

Όταν το ΑμεΑ δεν μπορεί να ξεπλύνει το στόμα του, το βούρτσισμα γίνεται χωρίς οδοντόκρεμα, με βρεγμένη οδοντόβουρτσα με χαμομήλι χωρίς ζάχαρη ή ακόμα και με νερό.

Εάν στο ΑμεΑ δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί καθόλου οδοντόβουρτσα, ή έχουν καθαριστεί μόνο λίγα δόντια, τότε το στόμα καθαρίζεται με γάζα που είναι τυλιγμένη σε γλωσσοπίεστρο και εμποτισμένη με χαμομήλι χωρίς ζάχαρη ή με λίγο διάλυμα χλωρεξιδίνης 0,12%.

Σημαντικό είναι να χρησιμοποιούνται τουλάχιστον μία φορά στις δύο ημέρες, μετά το βούρτσισμα, οδοντικό νήμα με συγκρατητήρες ή μεσοδόντια βουρτσάκια.

Σε ξηρά χείλη βάζουμε βαζελίνη ή λυπαντική κρέμα.

Σε στεγνό στόμα, φροντίζουμε για την ενυδάτωση.

2. Απαραίτητο μέτρο πρόληψης είναι και ο έλεγχος του διαιτολογίου τους.

Στόχος είναι η μείωση της συχνότητας και της ποσότητας πρόσληψης ζαχαρούχων τροφών ιδιαίτερα μεταξύ των γευμάτων.

- Να μην προσφέρονται γλυκά για επιβράβευση.
- Είναι προτιμότερο το όποιο γλυκό προσφέρεται, να τρώγεται μετά το κύριο γεύμα, οπότε θα ακολουθήσει το βούρτσισμα των δοντιών, παρά ανάμεσα στα γεύματα, οπότε θα παραμείνει η ζάχαρη στο στόμα για ώρες.
- Να αποφεύγονται τροφές που περιέχουν πολλή ζάχαρη, όπως καραμέλες,



μπισκότα, τσίχλες, σοκολάτες κλπ, που κολλάνε πάνω στα δόντια.

- Τα αναψυκτικά επίσης πρέπει να αποφεύγονται ιδιαίτερα μεταξύ των γευμάτων διότι περιέχουν ζάχαρη.
- Είναι προτιμότερη η κατανάλωση φρέσκων φρούτων παρά χυμών.

3. Ο φροντιστής πρέπει να εξετάζει συχνά το στόμα του ΑμεΑ.

Σε περίπτωση που διαπιστώσει κάτι ασυνήθιστο ή μη φυσιολογικό (όπως χαλασμένο δόντι, αίμα από τα ούλα, πληγές στο στόμα, πρήξιμο) ή εάν το ΑμεΑ παραπονείται για πόνο, τότε πρέπει να επικοινωνεί άμεσα με τον οδοντίατρο.

4. Απαραίτητη είναι η τακτική εξέταση του ΑμεΑ από τον οδοντίατρο.

Αυτή γίνεται για επανέλεγχο της στοματικής κατάστασης και φθορίωση των δοντιών. Καλό είναι να γίνεται δύο φορές τον χρόνο, ιδιαίτερα σε άτομα με ξηροστομία, ακόμη και όταν δεν διαπιστώνεται πρόβλημα από τον φροντιστή.

Σε άτομα με σοβαρά προβλήματα που εμφανίζουν αδυναμία μετακίνησης, μπορεί να παρασχεθεί κατ' οίκον οδοντιατρική φροντίδα από οδοντιάτρους που διαθέτουν την ανάλογη εμπειρία και υλικοτεχνική υποδομή και οι οποίοι μπορούν κατ' οίκον να πραγματοποιήσουν πράξεις σχεδόν ολόκληρου του φάσματος της σύγχρονης Οδοντιατρικής.

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ = ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Επιμέλεια εντύπου:

Φλώρα Ζερβού-Βάβη: Δρ Οδοντίατρος, MPhil Med.

Συντονίστρια Διευθύντρια του Οδοντιατρικού Τμήματος - Ειδικής Μονάδας ΑμεΑ Γεν. Νοσοκομείου «Ασκληπεία Βούλας», Πρόεδρος

Ελληνικής Εταιρείας Νοσοκομειακής Οδοντιατρικής.

Αικατερίνη Δημητρίου: Δρ Οδοντίατρος.

Διευθύντρια στο Οδοντιατρικό Τμήμα - Ειδική Μονάδα ΑμεΑ Γεν. Νοσοκομείου «Ασκληπεία Βούλας».

Μαρία Μιχαλάκη: Ειδική Παιδοδοντίατρος

www.osp.gr



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

www.osp.gr

ΕΑΝ ΕΧΟΥΜΕ ΑΠΟΡΙΕΣ..

- ρωτάμε τον οδοντίατρό μας
- δεν εμπιστευόμαστε το διαδίκτυο - δεν βασιζόμαστε σε γνώμες τρίτων





ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
www.osp.gr

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ:

- FDI
- ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
- ADA