Το περιοδικό του

Ο.Σ.Π.

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ
ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ
ΠΕΙΡΑΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ 18
ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΪΟΣ -
ΙΟΥΝΙΟΣ 2019

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ ΤΕΛΟΣ
Ταχ. Γραφείο ΚΕΜΠΑ
Αριθμός Αδείας 578
PRESS POST X+7 PRESS POST
ΕΛΤΑ Hellenic Post
ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΛΤΑ 21-5443

Το περιοδικό του

Ο.Σ.Π.

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ
ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ
ΠΕΙΡΑΙΑ

ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2019

Εκδότης:
Μαρία Μενενάκου
Α. Μεταξά 37,
166 74 Γλυφάδα
Τηλ.: 210 8942676

Νοταρά 71,
Τηλ.: 210 4171234 -
Fax: 210 4137751
e-mail: info@osp.gr
site: www.osp.gr

Αρ. Τεύχους 18
Κωδικός Εντύπου:
21-5443

Σχεδίαση - Εκτύπωση:
STILVOPRESS
Graphic Arts

περιεχόμενα

Μήνυμα Προέδρου 3

Στοματική Υγεία: Δικαίωμα και Υποχρέωση 4

Τα νέα της Προληπτικής 7
Προληπτικό Οδοντιατρικό Πρόγραμμα
στην Καλλιθέα με εκπαιδευτικό χαρακτήρα 8
Μία διαφορετική εκπαιδευτική εμπειρία... 9
Μάτια που δεν βλέπουν... Χαμόγελα που σε κοιτούν... 10
Η βαλίτσα στοματικής υγείας του ΟΣΠ
Απαραίτητο εργαλείο για την εκπόνηση των προληπτικών προγραμμάτων 11

Πρόγραμμα σεμιναρίων εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης ΟΣΠ 16
Σεμινάριο Πρακτικής Εκπαίδευσης ΟΣΠ 17
Πρακτικό Σεμινάριο Περιοδοντολογίας 18
Ημερίδα Ο.Σ.Π. 18 Μαΐου 2019 19
Συνάντηση με το επιστημονικό προσωπικό του «Μεταξά» 22
Συνέντευξη του κ.Μιχάλη Τζάκη στο οδοντιατρικό βήμα 23
Οι τελευταίοι των Μοϊκανών 25

Γενοκτονία του Ποντιακού λαού 26
Η Στήλη του Ομίλου Οδοντιάτρων Λογοτεχνών Καλλιτεχνών 27
Ιδιαιτερότητες μικρών Οδοντιατρικών Συλλόγων 28

Εορτασμός Αγ.Αντύπα 2019 30
Θανάσης Δρίτσας: Η μουσική ως φάρμακο 31
Θάλασσα και υγεία 33

Συντακτική Επιτροπή:

Δημόπουλος Ανδρέας, Υπεύθυνος Επιτροπής Περιοδικού, Μέλος Δ.Σ. του ΟΣΠ

Βασιλική Σταματάκη, Β' Αντιπρόεδρος Προληπτικής Επιτροπής

Σεληνίδου Αγγελική, Πρόεδρος Προληπτικής Επιτροπής

Καλούμενου Βέρα, Συντονίστρια Επιστημονικού Τμήματος Ο.Σ.Π.

Ρεπορτάζ:

Βασιλειάδου Σοφία, Υπεύθυνη Επιτροπής Δημοσίων Σχέσεων

Αγραπίδου Μαρία, Μέλος Επιτροπής Δημοσίων Σχέσεων

ΜΗΝΥΜΑ ΠΡΟΕΔΡΟΥ

Οδοντιατρικός Σύλλογος Πειραιά

Ο συνδικαλισμός δεν είναι μόνο πεζοδρόμιο

Αγαπημένοι μου συνάδελφοι ήρθε η ώρα να αλλάξει η μορφή της συνδικαλιστικής μας σχέσης.

Από τον Σεπτέμβριο δεν θα είμαι πια η Πρόεδρός σας.

Μου δώσατε πολλά, και κυρίως φτερά για να γίνει ο Οδοντιατρικός Σύλλογος Πειραιώς κυψέλη δημιουργίας.

Αυτό που μου δώσατε το αξιοποίησα.

Ετοιμάζεται ο χώρος πρακτικών σεμιναρίων.

Η ακίνητη ιδιοκτησία μας αυξήθηκε, η άϋλη περιουσία μας, όπως η επιμόρφωση μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας σεμιναρίων έχει πανελλήνια εμβέλεια.

Οι εθελοντικές μας δράσεις εξακολουθούν να χτίζουν τόσο τις μεταξύ μας συναδελφικές σχέσεις όσο και την σχέση μας με το κοινωνικό σύνολο.

Το περιοδικό μας «μας κλείνει το μάτι» ανά τρίμηνο.

Για τα οικονομικά έχω ήδη αναφερθεί με αριθμούς που αποδεικνύουν ότι η διαχείριση υπήρξε χρηστή και νοικοκυρεμένη.

Παραδίδω τον σύλλογο μεγαλύτερο από ό,τι τον παρέλαβα.

Ως εδώ στο κείμενο μου περιγράφω. Υπάρχουν όμως πτυχές της σχέσης μας που δεν γράφονται και δεν περιγράφονται.

Όπως και δεν μπορώ να περιγράψω την σχέση μου με τους συνεργάτες μου, το διοικητικό προσωπικό του συλλόγου, την Ιωάννα την Χαρά και την Μαρία, την εκλεγμένη διοίκηση, όχι μόνο το συμβούλιο, αλλά και τους εκλέκτορες το πειθαρχικό και την εξελεγκτική επιτροπή.

Την άτυπη συνδιοίκηση την μη εκλεγμένη, δηλαδή τις επιτροπές και τους εθελοντές μας.

Την σχέση μου με τους προκατόχους μου τον Βασίλη Τζωρτζόπουλο, τον Γιώργο Ζέρβα και τον συνδικαλιστική της Ε.Ο.Ο. Σταμάτη Βερυκοκίδη.

Θα ευχαριστήσω σημειολογικά τα άτομα που άφησαν πίσω τους τις κομματικές τους ταυτότητες για χάρη του ενωτικού συνδικαλισμού του Πειραιά, τον Σταύρο Κούβαρη και τον Γιώργο Νεόφυτο.

Την σχέση μου με τους αδελφούς συλλόγους της Κεφαλλονιάς των Δωδεκανήσων και της Λευκωσίας-Κυρήνειας.

Τους συνοδοιπόρους που απέκτησα από όλη την χώρα.

Ο Ενωτικός Συνδυασμός Οδοντιάτρων του Πειραιά μεγάλωσέ και έγινε Πανελλήνια Ενωτική Πρωτοβουλία.

Μεγάλωσε για να χωρέσει και να προσφέρει λιμάνι στην Ελληνική Οδοντιατρική Ομοσπονδία.

Η ήρεμη δύναμή του έπεισε και εγώ κατέκτησα, για κάποιους απροσδόκητα - αλλά εμείς γνωριζόμαστε και ξέρουμε το γιατί-την θέση της γενικής γραμματέως.

Από αυτή την θέση πλέον θα σας υπηρετώ.

Θα μου επιτρέψετε να προσφέρω την φροντίδα μου σε όλους τους συλλόγους και σε όλο τον κλάδο όπως την προσέφερα και σε εσάς. Οι στόχοι παραμένουν οι ίδιοι:

Η διαφύλαξη της στοματικής υγείας του πληθυσμού και η προάσπιση του οδοντιατρικού επαγγέλματος.

Θα σας ζητήσω την στήριξή σας στις ερχόμενες εκλογές για να παραμείνει δυνατή η φωνή μας στο πανελλήνιο. Για να μεγαλώσει το πολύχρωμο μωσαϊκό των ανθρώπων που εκφράζουμε. Θα ζητήσω την στήριξή σας για τους συνεργάτες μου στον σύλλογο: Δικαιούνται ξανά όλο το ποσοστό του 92 τοις 100 που μου δώσατε.

Και ενώ ετοιμάζομαι να απογειωθώ, αφήνω σε σας να φυλάξετε αυτό, που και να μου το επιστρέψετε δεν μπορώ πια να το πάρω πίσω.

Αφήνω την καρδιά μου. Να μου την προσέχετε.

Μαρία Μενενάκου
Πρόεδρος του Ο.Σ.Π.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Ελληνική Οδοντιατρική Ομοσπονδία (Ν.Π.Δ.Δ)
Θεμιστοκλέους 38, 106 78 ΑΘΗΝΑ
Τηλ.: 210-38.13.380 – 38.03.816 – 33.02.343, Fax: 210-38.34.385, e-mail: eoo@otenet.gr

Αριθμ. Πρωτ. 1039 Φ. 47 Αθήνα 25 Ιουνίου 2019

Στοματική Υγεία: Δικαίωμα και Υποχρέωση

Προς τα Πολιτικά Κόμματα

Προοίμιο

Η δραματική μείωση του διαθέσιμου εισοδήματος των πολιτών στην οκταετή περίοδο των μνημονιακών προγραμμάτων, κατά 25 έως 40% περιόρισε σημαντικά την πρόσβαση των πολιτών σε υπηρεσίες Στοματικής Υγείας.

Την ίδια περίοδο, η κατανάλωση υπηρεσιών Υγείας μειώθηκε κατά το ήμισυ σε σχέση με το μέσο επίπεδο στην Ευρώπη. Το 2015 οι δαπάνες της Γενικής Κυβέρνησης για την Υγεία ανήλθαν στο 4,5% του ΑΕΠ, όταν ο μέσος όρος των χωρών της ΕΕ είναι στο 6,25%, όταν ήδη την προηγούμενη πενταετία οι δημόσιες δαπάνες για την Υγεία μειώθηκαν κατά 1% του ΑΕΠ, γεγονός που επηρέασε δυσανάλογα τα χαμηλότερα οικονομικά στρώματα. Αντίθετα στη διετία 2016-2018 η συνολική δαπάνη μισθοδοσίας του Δημόσιου τομέα αυξήθηκε κατά 2.162.000.000 €.

Αποκαλυπτική για το θέμα είναι η έρευνα των οικογενειακών προϋπολογισμών της ΕΛΣΤΑΤ που δείχνει δραματική μείωση των δαπανών των νοικοκυριών για Οδοντιατρικές υπηρεσίες, από 1,9 δις το 2009, σε 715 εκ. το 2015.

Οι ιδιωτικές δαπάνες για την Οδοντιατρική Υγεία αποτελούν το 38,2% των συνολικών δαπανών για την Υγεία στην πατρίδα μας, ποσοστό όνειδος για Ευρωπαϊκή χώρα, όταν ο μέσος Ευρωπαϊκός όρος είναι το 14%. (ΕΛΣΤΑΤ 2015-2017)

Δυστυχώς, αυτοί οι αριθμοί αποτελούν τον δείκτη των ανισοτήτων που έχουν προκύψει ως προς την πρόσβαση του πληθυσμού στην Οδοντιατρική περίθαλψη.

Μία περίθαλψη που αφορά στην αντιμετώπιση των συχνότερων μη μεταδιδόμενων νόσων στο σύνολο του πληθυσμού, την τερηδόνα και την περιοδοντική νόσο.

Επιδημιολογικές μελέτες στην ΕΕ (1996-2016) δείχνουν μείωση στην ύπαρξη τερηδόνας κατά 20% στους μεσήλικες (35-44 ετών) και 13% στους ηλικιωμένους (65-74 ετών), ενώ στην Ελλάδα οι δείκτες τερηδόνας παρέμειναν στα ίδια επίπεδα, σε αμφότερες τις ηλικίες, με γεωγραφικές και κοινωνικοοικονομικές, όμως ανισότητες.

Στα άτομα που ανήκουν στα χαμηλότερα οικονομικά στρώματα, εμφανίζονται τα μεγαλύτερα προβλήματα.

Όσον αφορά τα περιοδοντικά προβλήματα των μεσηλίκων, παρατηρείται αύξηση, εύρημα που υποδηλώνει ότι εάν δεν αντιμετωπισθούν έγκαιρα στο μέλλον στα άτομα αυτά, θα αναμένουμε αύξηση της απώλειας δοντιών.

Ακόμη, ενώ στην ΕΕ δεν συναντούμε μεσήλικες πολίτες χωρίς δόντια, στην Ελλάδα κυρίως στους ηλικιωμένους, ευρέθηκε αύξηση της τερηδόνας στη ρίζα, μετρήθηκε επιδείνωση στο επίπεδο στοματικής υγιεινής και οι ανάγκες για προσθετικές εργασίες ήταν μεγαλύτερες, πιθανά λόγω της οικονομικής κρίσης. Απέχουμε πάρα πολύ από τον στόχο της ύπαρξης τουλάχιστον 20 λειτουργικών δοντιών σε άτομα άνω των 80 ετών, καταδικάζοντας τον ηλικιωμένο πληθυσμό της Χώρας στην αναπηρία της απώλειας της μασητικής ικανότητας.

Η Πολιτεία, μέσα στα χρόνια της κρίσης, έλαβε πολλά μέτρα ανακούφισης των αδυνάτων και ανασφάλιστων πολιτών, εξαιρώντας την πρόσβαση στην οδοντιατρική περίθαλψη.

Πολλοί συνάδελφοί μας ευαισθητοποιημένοι στον τομέα αυτό, οργάνωσαν και στελέχωσαν Κοινωνικά Οδοντιατρεία, σε εθελοντική βάση.

Την ίδια περίοδο, από το 2016, οι Έλληνες συνταξιούχοι επιβαρύνθηκαν με 710 εκατομμύρια επιπλέον εισφορές για την Υγεία ετησίως, χωρίς να λάβουν τίποτα ανταποδοτικά για την Στοματική τους Υγεία, η οποία σχετίζεται άμεσα με την πορεία της Γενικής τους Υγείας.

Η Οδοντιατρική περίθαλψη δεν παρέχεται από το ασφαλιστικό σύστημα στην Ελλάδα εδώ και 40 χρόνια. Ο ΕΟΠΥΥ διαθέτει ελάχιστους πόρους για την οδοντιατρική περίθαλψη στο προϋπολογισμό του, οι οποίοι δεν απορροφώνται και κατανέμονται σε άλλους κωδικούς.

Οι περίπου 500 οδοντίατροι του Πρωτοβαθμίου Συστήματος Υγείας υποαξιοποιούνται, ενώ θα μπορούσαν να προσφέρουν στην Οδοντιατρική περίθαλψη των ευπαθών Κοινωνικών ομάδων.

Οι θεσμοί επιτήρησής των προγραμμάτων σύγκλισης, επανειλημμένα έχουν τονίσει, στο περιθώριο των αξιολογήσεων του Υπουργείου Υγείας, το τεράστιο έλλειμμα της Πολιτείας στην παροχή Οδοντιατρικής φροντίδας των πολιτών.

Η διαχρονική εγκατάλειψη της Στοματικής Υγείας από την Πολιτεία είναι πολιτικά ανεπίτρεπτη, κοινωνικά άδικη, επικίνδυνη για τη Δημόσια Υγεία και πρέπει να λάβει τέλος.

Στοματική υγεία για τον Ελληνικό λαό και Οδοντιατρική περίθαλψη για τους πολίτες, δεν νοούνται χωρίς τους οδοντιατρικούς λειτουργούς.

Οι Έλληνες Οδοντίατροι δίνουμε έναν συνεχή αγώνα επιστημονικής καταξίωσης, αντιστρόφως ανάλογο της αγωνίας για την επαγγελματική επιβίωσή μας. Επενδύουμε στην συνεχή επιστημονική μας εξέλιξη και σε νέες τεχνολογίες και κατέχουμε εξέχουσα θέση στην παγκόσμια Επιστημονική Κοινότητα, όπως αποδεικνύεται και από την ευκολία εύρεσης θέσεων εργασίας, όταν αναγκαστούμε να μεταναστεύσουμε.

Με προσήλωση στις Επιστημονικές και Κοινωνικές μας αξίες, αναλαμβάνουμε να διεκδικήσουμε, θεσμικά, συνθήκες αξιοπρεπούς άσκησης του επαγγέλματος μας και Οδοντιατρικής φροντίδας για όλους τους πολίτες, καταθέτοντας συγκεκριμένες προτάσεις.

Προγραμματικές προτάσεις

- Το 5% των δημοσίων ασφαλιστικών δαπανών για την υγεία μεταφέρονται στην οδοντιατρική (Ρήτρα οδοντιατρικής Περίθαλψης).

Το αίτημα αυτό το επιβάλλει η ανάγκη ανταποδοτικότητας των πολύ υψηλών εισφορών για την υγεία.

Το ποσό αυτό έρχεται να διεκδικήσει συγκεκριμένο δημοσιονομικό χώρο, αφού ο ΕΟΠΥΥ έχει ταμειακά πλεονάσματα τα τελευταία δύο χρόνια.

- Εκπόνηση Εθνικού προγράμματος πρόληψης για τη Στοματική Υγεία με την αξιοποίηση των στοχευμένων προτάσεων της Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας (Ε.Ο.Ο.) και με την πολύτιμη συμβολή των Οδοντιατρικών Συλλόγων της Χώρας.

Σαν παράδειγμα αναφέρουμε τα τρία προγράμματα που χρηματοδοτήθηκαν μέσω ΕΣΠΑ που πραγματοποίησε η Ε.Ο.Ο.:

1. «Αγωγή Στοματικής Υγείας σε 800 ολοήμερα Δημοτικά Σχολεία και 150 απομακρυσμένων περιοχών».

2. «Πανελλήνια Επιδημιολογική Μελέτη καταγραφής στοματικής υγείας».

3. «Δράσεις επιμόρφωσης οδοντιάτρων και ιατρών και γενικού πληθυσμού για την έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου της στοματικής κοιλότητας».

Επίσης, αυτή τη στιγμή είναι σε ανάπτυξη πρόγραμμα σχετικά με τη Στοματική Υγεία και τη Διατροφή.

- Ασφαλιστική κάλυψη της οδοντιατρικής περίθαλψης όλων των Ελλήνων πολιτών με όρους αξιοπρέπειας και ελεύθερης επιλογής.

Για να μπορεί να εφαρμοστεί αυτή η πρόταση είναι απαραίτητο να γίνουν άμεσα τρία βήματα:

1. Θεσμοθέτηση εθνικού τιμολογίου για οδοντιατρικές πράξεις και υπηρεσίες, σύμφωνα με την εφαρμογή της ΕΟΟ «ΚΟΣΤΟΛΟΓΗΣΗ ΙΑΤΡΙΚΩΝ ΠΡΑΞΕΩΝ» (http: //www.eoo.gr).

2. Δημιουργία πεδίου Στοματικής Υγείας στον ηλεκτρονικό φάκελο υγείας των πολιτών.

Μέσω του ηλεκτρονικού φακέλου δημιουργείται μία σημαντική βάση δεδομένων για την Στοματική Υγεία των Ελλήνων που θα βοηθήσει αποφασιστικά στην λήψη των αναγκαίων μέτρων για την βελτίωση των όρων στοματικής υγείας του πληθυσμού. Μέσα από την λειτουργία του φακέλου ενεργοποιείται και η δυνατότητα ενημέρωσης με μηνύματα προαγωγής της στοματικής υγείας.

3. Αποκατάσταση της αξιοπιστίας του ΕΟΠΥΥ ως αγοραστή υπηρεσιών. Λόγω του υψηλού κόστους των οδοντιατρικών υλικών, η οδοντιατρική περίθαλψη δεν επιδέχεται αναδρομικών περικοπών.

Αναγνώριση του θεσμικού ρόλου των οδοντιάτρων στην υπόθεση της Δημόσιας υγείας της Χώρας μας. Δημιουργία τμήματος συντονισμού των οδοντιατρικών υπηρεσιών στο Υπουργείο Υγείας με αποστολή την λειτουργική ανασυγκρότηση των οδοντιατρικών μονάδων του δικτύου Πρωτοβάθμιας Υγείας και την αξιοποίηση των υπηρετούντων οδοντιάτρων προς όφελος των πολιτών.

Επίμετρο

Η Οδοντιατρική Υγεία είναι αναπόσπαστο κομμάτι της Γενικής Υγείας και η διαπίστωση αυτή επιβάλλει την έμπρακτη αναγνώριση του κρίσιμου ρόλου της Οδοντιατρικής Περίθαλψης για τη διαφύλαξη της Υγείας των Πολιτών.

Οι υψηλές ασφαλιστικές εισφορές απαιτούν ανταποδοτικότητα και έμπρακτη άρση των ανισοτήτων στον τομέα αυτό.

Η θεσμική αναγνώριση του Οδοντιατρικού επαγγέλματος προϋποθέτει την εξασφάλιση όρων αξιοπρεπούς άσκησης με ένα δίκαιο φορολογικό και ασφαλιστικό σύστημα καθώς και με πρόσβαση σε επιδοτούμενη χρηματοδότηση για την κάλυψη των αυξημένων λειτουργικών αναγκών των σύγχρονων οδοντιατρείων.

Αιτήματα

Καλούμε όλα τα Κόμματα ενόψει των επικείμενων εθνικών εκλογών να πάρουν σαφή και συγκεκριμένη θέση με δεσμεύσεις σχετικές με την εξασφάλιση της οδοντιατρικής περίθαλψης των συμπολιτών μας όπως:

1. Αναγνώριση του θεσμικού ρόλου του Οδοντίατρου στην δημόσια υγεία. Πλήρωση όλων των κενών οργανικών θέσεων Οδοντιάτρων στα Κέντρα Υγείας και τα Νοσοκομεία της Χώρας.
2. Διάθεση 5% των δημόσιων ασφαλιστικών δαπανών για την υγεία στην οδοντιατρική (Ρήτρα Οδοντιατρικής Περίθαλψης).
3. Ασφαλιστική κάλυψη της οδοντιατρικής περίθαλψης όλων των Ελλήνων πολιτών με όρους αξιοπρέπειας και ελεύθερης επιλογής.
4. Εθνικό τιμολόγιο οδοντιατρικών πράξεων και υπηρεσιών (http: / /www.eoo.gr).
5. Εθνικό πρόγραμμα προληπτικής οδοντιατρικής.
6. Προσθήκη, στον ηλεκτρονικό φάκελο υγείας των πολιτών, με το πεδίο «Στοματική Υγεία».
7. Ενίσχυση του Τμήματος Στοματικής Υγείας και Οδοντιατρικής Περίθαλψης του Υπουργείο Υγείας και συντονισμό των οδοντιατρικών μονάδων και των υπηρεσιών του.
8. Ασφαλές οικονομικό περιβάλλον για την λειτουργία των σύγχρονων οδοντιατρείων. Ειδικά κίνητρα για τους νέους οδοντίατρους, προγράμματα ενίσχυσης υφιστάμενων οδοντιατρείων για εκσυγχρονισμό εξοπλισμού.

Για το Διοικητικό Συμβούλιο της
Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας

Ο Πρόεδρος — **Η Γενική Γραμματέας**

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Α. ΔΕΒΛΙΩΤΗΣ — **ΜΑΡΙΑ ΜΕΝΕΝΑΚΟΥ**

ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ

Ιούνιος 2019

Ο Ιούνιος, ο τελευταίος μήνας της σχολικής χρονιάς, σηματοδοτεί μέσα μου, σχεδόν αρχετυπικά πλέον, το τέλος μίας ενότητας σε ό,τι αφορά στην δουλειά μου, αλλά και στο παραγόμενο έργο της Επιτροπής Προληπτικής του Συλλόγου μας. Τότε είναι που κάνω τον απολογισμό. Τι είχε προγραμματισθεί να υλοποιηθεί, τι υλοποιήθηκε τελικά, ποια σχέδια έμειναν απραγματοποίητα και τι όμορφες και δημιουργικές εκπλήξεις έκρυβε αυτή η χρονική περίοδος. Για άλλη μια χρονιά αισθάνομαι πλήρης και ικανοποιημένη, γιατί η Επιτροπή Προληπτικής δούλεψε στο μέγιστο και υλοποίησε όσο το δυνατόν περισσότερο από το σύνηθες έργο της, κινήθηκε, όμως, και σε νέα μονοπάτια, παράγοντας καινοτόμες δράσεις. Μερικές από τις πιο σημαντικές, η συνεργασία με την Οδοντιατρική Σχολή του ΕΚΠΑ για την εκπαίδευση των τριτοετών φοιτητών στην αγωγή στοματικής υγείας με τη βιωματική μάθηση, η συνεργασία με το Ειδικό Αντικαρκινικό Νοσοκομείο Πειραιά "Μεταξά" για την ανακούφιση του ογκολογικού ασθενούς, η συνεργασία με το Γενικό Νοσοκομείο Ασκληπιείο Βούλας για την θεραπευτική αντιμετώπιση των ΑΜΕΑ, η πρωτότυπη δράση "ρώτα τον οδοντογιατρό σου" με αφορμή την Παγκόσμια ημέρα στοματικής υγείας και, τέλος, αλλά εξίσου σημαντικό, το πρόγραμμα Πρόληψης και Προαγωγής Υγείας στο Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Τυφλών Καλλιθέας, που μας δίδαξε ακόμη πιο βιωματικές μεθόδους στην αγωγή στοματικής υγείας. Στυλοβάτες της Επιτροπής οι δύο Αντιπρόεδροι, οι συνάδελφοι κα **Σοφία Γκουρτσογιάννη** και η κα **Βάσια Σταματάκη**, που μαζί με τους/τις συναδέλφους κα **Χαρά Χατζηχαλεπλή**, υπεύθυνη για το προληπτικό πρόγραμμα ανακούφισης του ογκολογικού ασθενούς, την κα **Μαρία Αγραπίδου** που συμμετείχε στην εκπαίδευση των φοιτητών ΕΚΠΑ, την κα **Φλώρα Ζερβού** και την ομάδα της στο Ασκληπιείο για την θεραπευτική αντιμετώπιση των ΑΜΕΑ, καθώς και τον κο **Κωστή Τόσιο** και την ομάδα του για την ανίχνευση του καρκίνου του στόματος και άλλων στοματολογικών προβλημάτων στην τρίτη ηλικία, που σήκωσαν όλοι τους μεγάλο βάρος από το παραγόμενο έργο. Κεντρικός πυλώνας στήριξης η Πρόεδρος του ΟΣΠ κα **Μαρία Μενενάκου**, με την αμέριστη συμπαράσταση **όλου του Δ.Σ**. Πρωταγωνιστές στα προγράμματα, **ΕΣΕΙΣ**, οι **εθελοντές μας**!

Εκ μέρους της Επιτροπής Προληπτικής σας ευχαριστώ και φέτος για την αδιάλειπτη προσφορά σας και το αμείωτο ενδιαφέρον στο έργο μας και σας εύχομαι ένα ξεκούραστο και όμορφο καλοκαίρι!

Ραντεβού τον Σεπτέμβρη με κέφι για δράση, νέα προγράμματα και ανανεωμένο όραμα για περισσότερη προσφορά!

Για την Επιτροπή Προληπτικής του Ο.Σ.Π.,
Η Πρόεδρος της Επιτροπής
Αγγελική Σεληνίδου
Οδοντίατρος
Διευθύντρια Δημόσιας Υγείας Ε.Σ.Υ

Υ.Γ. Ακολουθούν τα νέα της Προληπτικής από συναδέλφους και άλλους επιστήμονες που συμμετείχαν στα προγράμματα

Προληπτικό Οδοντιατρικό Πρόγραμμα στην Καλλιθέα με εκπαιδευτικό χαρακτήρα

Ξεκινήσαμε άλλη μία μέρα για ένα προληπτικό πρόγραμμα σε ένα δημοτικό σχολείο. Μία μέρα με γέλια, χαρές, ερωτήσεις των παιδιών και χαρούμενες φατσούλες.

Αυτή τη φορά θα ερχόταν μαζί μας και μία φοιτήτρια από το τρίτο έτος της οδοντιατρικής Αθηνών. Αυτή ήταν μάλιστα που φρόντισε να πάμε στο συγκεκριμένο σχολείο, γιατί ήταν διευθύντρια η νονά της.

Χτυπήσαμε το κουδούνι και η μεγάλη σιδερένια πόρτα της αυλής άνοιξε. Η διευθύντρια η κυρία Αναστασία Κοντοχρήστου μας καλωσόρισε και αγκάλιασε την βαφτιστήρα της. Γεμάτη περηφάνια μας πήγε στο γραφείο των δασκάλων και μας σύστησε. Εκεί μας υποδέχτηκαν όλοι οι δάσκαλοι με μεγάλη χαρά και μας σέρβιραν με καφέ και διάφορα κεράσματα. Πραγματικά, μια πολύ ζεστή ατμόσφαιρα και μια εξαιρετική διευθύντρια που κινητοποίησε κυριολεκτικά όλο το σχολείο για το προληπτικό πρόγραμμα του ΟΣΠ. Η μικρή Νικολέτα Αλέξη (η φοιτήτρια του 3ου έτους της Οδοντιατρικής Σχολής Αθηνών) θα έκανε την βοηθό και θα έγραφε.

Μπήκαμε στο πρώτο τμήμα της πρώτης δημοτικού. Ξεκινήσαμε να κάνουμε το βιωματικό. Άρχισα να μιλάω στα παιδιά και με την άκρη του ματιού έβλεπα πόσο προσεκτικά άκουγε η Νικολέτα. Μου ξέφυγε ένα γελάκι και σκέφτηκα ότι θα μπορούσα να τη ρωτήσω και να μου απαντήσει σε όλα όσα είχα πει... Τι συναίσθημα και αυτό... Ξαναθυμήθηκα τον εαυτό μου όταν άκουγα τους καθηγητές να μιλούν στο αμφιθέατρο ή στην αίθουσα πριν την πρακτική μπροστά στον ασθενή. Ναι... αναγνώρισα εκείνη την δίψα για μάθηση στο πρόσωπο της Νικολέτας που είχα ξεχάσει.

Αφού τελειώσαμε η μικρή φοιτήτρια πήρε την λούτρινη αγελάδα Μου - Μου και έδειξε σε όλα τα παιδάκια πώς να βουρτσίζουν τα δόντια. Κανονική οδοντίατρος σας λέω! Σοβαρή, ευχάριστη, οπλισμένη με περίσσια υπομονή!

Μετά ήρθε η σειρά του άλλου τμήματος της πρώτης. Εκεί είχα μία ιδέα. Μήπως να κάνει η Νικολέτα το βιωματικό;

Δεν έχω λόγια να σας περιγράψω την χαρά της! Φωτίστηκε το πρόσωπό της! Μέσα σε μία μέρα έγινε "κανονική" οδοντίατρος. Απευθύνθηκε στο "κοινό" της και άρχισε να τους μιλάει. Αν εξεταζόταν σε μάθημα θα έπαιρνε σίγουρα άριστα! Δεν παρέλειψε τίποτα. Μερικές φορές χρησιμοποιούσε και τις ίδιες φράσεις με μένα...

Κοίταξα τη "μικρή" οδοντίατρο και συγκινήθηκα.

Η οδοντίατρος κα Μαρία Αγραπίδου με την αγελαδίτσα επίδειξης στοματικής υγιεινής "Μουμού" επί το έργον...

Πόσες αναμνήσεις μου ήρθαν στο μυαλό. Εκείνο το πρωτόγνωρο συναίσθημα του "τα καταφέρνω να είμαι αυτό που πάντα ήθελα να γίνω, μία οδοντίατρος!" Η χαρά στα μάτια του μικρού κοριτσιού και η λάμψη στο πρόσωπο της, μου έδωσαν δύναμη για όλη την υπόλοιπη μέρα. Δύσκολη μέρα... Εξετάσαμε 150 παιδάκια και η μικρή ανταποκρίθηκε πέραν των προσδοκιών μου.

Ήταν μία πραγματικά υπέροχη εμπειρία για μένα να έχω δίπλα μου ένα νέο κορίτσι γεμάτο όνειρα και φιλοδοξίες. Ένα κορίτσι γεμάτο δίψα για μάθηση και δουλειά.

Εμείς οι παλιότεροι ας δώσουμε την ευκαιρία στα νέα παιδιά να συμμετέχουν στις δράσεις μας. Ας τους αφήσουμε να μας δώσουν ιδέες και ας συνεργαστούμε μαζί τους για ένα καλύτερο μέλλον στην οδοντιατρική.

Νικολέτα σε ευχαριστώ που με έκανες να ξανανιώσω 20 χρόνων και να βιώσω την εμπειρία αυτή μέσα από τα δικά σου μάτια!

Μαρία Αγραπίδου
Χειρουργός Οδοντίατρος
Δημόσιες Σχέσεις ΟΣΠ

Μία διαφορετική εκπαιδευτική εμπειρία...

Στο πλαίσιο του μαθήματος της Κοινωνικής Οδοντιατρικής του 5ου εξαμήνου, υπεύθυνη του οποίου είναι η καθηγήτρια Αργυρώ Πολυχρονοπούλου, συμμετείχα, μαζί με μια ομάδα από τρεις ακόμα συμφοιτητές μου, σε οδοντιατρικό προληπτικό πρόγραμμα ενημέρωσης στον 5ο Βρεφονηπιακό σταθμό του Δήμου Πειραιά, που έλαβε χώρα στις 13 Νοεμβρίου 2018. Εκεί, η κα Βάσια Σταματάκη, Χειρουργός Οδοντίατρος, μας έδειξε τον τρόπο με τον οποίο γίνεται το βιωματικό πρόγραμμα σε παιδιά προσχολικής ηλικίας. Σκοπός του προγράμματος, ήταν να ενημερώσουμε τα παιδιά ηλικίας μικρότερης των 4 ετών για τις βασικές αρχές στοματικής υγιεινής που είναι, βέβαια, εφαρμόσιμες σε αυτή την ηλικία αλλά και για τη διατροφή που προάγει τη στοματική υγεία, ενώ με «έξυπνα» παιχνίδια οι μικροί μας φίλοι κατάλαβαν τη σημασία της επίσκεψης στον οδοντίατρο, αλλά πολύ περισσότερο το λόγο για τον οποίο δεν θα πρέπει να τον φοβούνται.

Αυτό που εντυπώθηκε περισσότερο έντονα στη μνήμη μου εκείνη τη μέρα, ήταν η δεκτικότητα με την οποία μας αντιμετώπισαν τα παιδάκια και η θετική τους ανταπόκριση σε παραγγέλματα όπως: «χαμογέλασε» ή «δείξε μου πώς βουρτσίζουμε τα δόντια». Και ακόμα περισσότερο με αιφνιδίασε το γεγονός, ότι έδιναν πολύ εύστοχες απαντήσεις στις ερωτήσεις μας και ήταν πολύ πιο ενημερωμένα απ' όσο περιμέναμε και φανταζόμασταν σε θέματα στοματικής υγιεινής. Αυτός ήταν και ο λόγος, που άξιζαν το χειροκρότημά μας στο τέλος του προγράμματος, όταν τα αφήσαμε να παίξουν μουσικές καρέκλες...

Η κα Νικολέττα Αλέξη την ώρα της αγωγής στοματικής υγείας με τη βιωματική μάθηση

Αυτή μου η εμπειρία με ώθησε στο να συμμετέχω σε ακόμα δύο προληπτικά προγράμματα που έγιναν υπό την αιγίδα του Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιά, το ένα την 1η Φεβρουαρίου 2019 στο 6ο Δημοτικό Σχολείο Καλλιθέας και το άλλο στις 11 Απριλίου 2019 στο 14ο Νηπιαγωγείο Καλλιθέας, αυτή τη φορά με τις οδοντιάτρους του ΟΣΠ Αγγελική Σεληνίδου και Μαρία Αγραπίδου. Τα προγράμματα αυτά, εκτός από το βιωματικό στο οποίο τώρα συμμετείχα κι εγώ, περιλάμβαναν και οδοντιατρικό έλεγχο των μαθητών, κάτι που επίσης έχει μεγάλη σημασία σε μια εποχή που για πολλές οικογένειες η επίσκεψη στον ιδιώτη οδοντίατρο για προληπτικό έλεγχο είναι μάλλον πολυτέλεια.

Τόσο στο πρώτο πρόγραμμα που συμμετείχα όσο και στα άλλα δύο μου έμειναν αξέχαστα τα δεκάδες παιδικά χαμόγελα που είδα και οι ζεστές αγκαλιές που πήρα από τους μικρούς φίλους μου. Η διαδικασία επίδειξης του ορθού τρόπου βουρτσίσματος των δοντιών με την πολύτιμη συνεργασία της λούτρινης αγελαδίτσας Μουμού έγινε ιδιαίτερα διασκεδαστική και εποικοδομητική τόσο για τα παιδάκια του παιδικού σταθμού, του νηπιαγωγείου και της Α' τάξης του δημοτικού, όσο και για εμένα προσωπικά που φεύγοντας για μερικές ώρες από τα έδρανα και τις κλινικές της Οδοντιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ βρέθηκα να ασκώ μια άλλη πλευρά της επιστήμης μας, όχι τη θεραπευτική, αλλά την σημαντικότερη, ίσως, προληπτική.

Αναμφίβολα, η Οδοντιατρική, όπως και κάθε άλλη ειδικότητα της Ιατρικής, στο μέλλον θα δώσει πολύ περισσότερη έμφαση στην πρόληψη. Κι επειδή η διαμόρφωση της προσωπικότητά μας και κατ΄ επέκταση η υιοθέτηση των σωστών καθημερινών συνηθειών, όπως η στοματική υγιεινή, συντελούνται ήδη από την παιδική ηλικία είναι σημαντικό να διοργανώνονται τέτοιες πρωτοβουλίες που, μόνο θετικά αποτελέσματα μπορούν να φέρουν. Ως τριτοετής φοιτήτρια Οδοντιατρικής είχα την τύχη από νωρίς να έχω μια τέτοια εμπειρία και να συνειδητοποιήσω ακόμα περισσότερο τη σημασία της διδασκαλίας της πρόληψης, αλλά και τις ικανότητες-δεξιότητες που απαιτεί η συναναστροφή του οδοντιάτρου με παιδιά. Κάθε τέτοια δράση είναι ένα ακόμα βήμα για την ανάπτυξη της πάσχουσας, στην Ελλάδα και όχι μόνο, Προληπτικής και Κοινωνικής Οδοντιατρικής.

Νικολέττα Αλέξη
Τριτοετής φοιτήτρια
Οδοντιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ

Μάτια που δεν βλέπουν...
Χαμόγελα που σε κοιτούν...

Κάπου στα μέσα Φεβρουαρίου, ένα email από το Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Τυφλών Καλλιθέας, καλούσε τον Οδοντιατρικό Σύλλογο Πειραιώς να επισκεφθεί το σχολείο με σκοπό την ενημέρωση των μαθητών γύρω από την στοματική υγεία, αλλά και την οδοντιατρική τους εξέταση.

Αν και κάθε χρόνο ο ΟΣΠ επισκέπτεται δεκάδες ειδικά σχολεία, από την αρχή έγινε αντιληπτό, πως η επίσκεψη στο σχολείο αυτό είχε για εμάς κάποιες ιδιαιτερότητες που απαιτούσαν ειδική προετοιμασία.

Προγραμματίστηκε λοιπόν ένα πρώτο ραντεβού μεταξύ της Επιτροπής Προληπτικής του Συλλόγου και του Διευθυντή του σχολείου κου Φιλίππου Κατσούλη, ενός εξαίρετου ανθρώπου και δασκάλου, με την καθοδήγηση του οποίου κατανοήσαμε τον τρόπο για να προσεγγίσουμε όσο το δυνατόν καλύτερα τα παιδιά και να περάσουμε τα μηνύματά μας.

Ο Διευθυντής του σχολείου κος Φ. Κατσούλης με την Νοσηλεύτρια κα Α. Τσίρμπα κρατούν στα χέρια τους την τρισδιάστατη αφίσα με πραγματικά αντικείμενα, γραμμένη και με σύστημα γραφής μπράιγ

Με την πολύτιμη βοήθειά του, όλες μας οι ιδέες έγιναν πράξη. Έτσι την Παρασκευή 5 Απριλίου η Πρόεδρος του ΟΣΠ κα Μαρία Μενάκου και δύο οδοντίατροι εθελοντές ήμασταν εκεί μαζί με τα παιδιά, για να κερδίσουμε το στοίχημα. Οι τρισδιάστατες αφίσες που ζητήσαμε με θέμα «τι χρειάζομαι για να φροντίσω τα δόντια μου» ήταν έτοιμες, τα βήματα της στοματικής υγείας είχαν ήδη εκτυπωθεί σε γραφή Μπράιγ κι ένα ειδικά σχεδιασμός από εμάς ερωτηματολόγιο είχε ήδη μοιραστεί στους γονείς.

Αρχικά τα παιδιά συγκεντρώθηκαν στο αμφιθέατρο, όπου έγινε αγωγή για την φροντίδα του στόματος, τροποποιημένη και προσαρμοσμένη στο γεγονός ότι οι μικροί μας φίλοι είχαν από μειωμένη έως καθόλου όραση. Αν και μόνο ακροατές, τα παιδιά αποδείχθηκαν ένα πολύ δυναμικό κοινό, με μεγάλη συμμετοχή στη συζήτηση και ενδιαφέρουσες απορίες. Στο τέλος της ομιλίας και μέσα σε ένα πολύ συγκινητικό κλίμα, χρησιμοποιήσαμε το πιάνο της αίθουσας ενώνοντας την οδοντιατρική και την μουσική, σε ένα θέαμα μαγικό με τα παιδιά αγκαλιασμένα να κουνούν ρυθμικά τα χέρια και τα κεφάλια τους.

Ακολούθησε η εξέταση στο θεραπευτήριο του σχολείου, τηρώντας όλες τις διαδικασίες περί προσωπικών δεδομένων και με την συμμετοχή περίπου του 70% εκ του συνόλου των μαθητών, οι οποίοι είχαν προσκομίσει νωρίτερα την γραπτή συγκατάθεση των γονέων τους.

Από αριστερά προς τα δεξιά: Μαρία Μενενάκου, Χαρά Νίνου, Βάσια Σταματάκη, Ελίνα Καρανίκα και η σκυλίτσα "Μιλού"

Όλα τα παιδιά συνεργάστηκαν άψογα και έλαβαν δώρο μία οδοντόβουρτσα κι ένα μικρό ξύλινο παιχνίδι στο σχήμα του δοντιού. Η χαρά τους μεταφραζόταν συχνά σε μία αγκαλιά ή ένα χάδι προς εμάς, γεγονός που κάποιες στιγμές έφερνε δάκρυα στα δικά μας μάτια, επιστρέφοντας διπλή την χαρά της προσφοράς και του εθελοντισμού.

Όπως ήταν αναμενόμενο η ουλίτιδα, η τερηδόνα και τα ορθοδοντικά θέματα, ήταν τα κύρια στοματολογικά προβλήματα των παιδιών, ενώ πέντε από αυτά χρειάστηκε να παραπεμφθούν για θεραπεία στο Ειδικό Τμήμα ΑΜΕΑ του Γενικού Νοσοκομείου Ασκληπιείου Βούλας με το οποίο έχει συνεργασία ο Οδοντιατρικός Σύλλογος Πειραιώς.

Η επίσκεψη στο σχολείο ολοκληρώθηκες παίζοντας με τα παιδιά στην αίθουσα του νηπιαγωγείου, καθώς τους χαρίσαμε ένα παιχνίδι με θέμα τον οδοντίατρο

που από την πρώτη στιγμή το λάτρεψαν. Εκείνα με την σειρά τους μας γνώρισαν την "Μιλού", ένα όμορφο άσπρο λαμπραντόρ που εκείνη την ημέρα πρωτοήρθε στο σχολείο, προκειμένου να εκπαιδευτεί ως οδηγός ατόμων με προβλήματα όρασης.

Φεύγοντας νιώσαμε όλοι πως το στοίχημα κερδήθηκε. Δώσαμε υπόσχεση πως του χρόνου θα είμαστε πάλι εκεί, όλοι μαζί, αρωγοί στο χαμόγελο των παιδιών αυτών, βελτιώνοντας με ένα λιθαράκι την ποιότητα της ζωής τους, συμβάλλοντας ταυτόχρονα στο να ανέβει ο πολιτισμός της κοινωνίας μας ένα σκαλοπάτι πιο ψηλά...

Εθελοντές οδοντίατροι

- Μαρία Μενενάκου, Πρόεδρος ΟΣΠ, Γενική Γραμματέας ΕΟΟ
- Αγγελική Σεληνίδου, Πρόεδρος Προληπτικής ΟΣΠ
- Βασιλική Σταματάκη, Β Αντιπρόεδρος Προληπτικής Επιτροπής ΟΣΠ
- Χαρά Νίνου, Χειρουργός Οδοντίατρος
- Ελίνα Καρανίκα, λογοθεραπεύτρια

Με αγάπη για τον συνάνθρωπο...

Βασιλική Σταματάκη
Χειρουργός Οδοντίατρος
Β΄ Αντιπρόεδρος Επιτροπής Προληπτικής ΟΣΠ

Αγγίζοντας... Μαθαίνοντας...

Η βαλίτσα στοματικής υγείας του ΟΣΠ

Απαραίτητο εργαλείο για την εκπόνηση των προληπτικών προγραμμάτων

Ήταν για μένα ευχάριστη έκπληξη, όταν η Πρόεδρος της Επιτροπής Προληπτικής του Συλλόγου κα Αγγελική Σεληνίδου μου πρότεινε να ετοιμάσω μία εργασία για το 55ο Συνέδριο της Στοματολογικής Εταιρείας Ελλάδος στο Ναύπλιο, με θέμα «Η Βαλίτσα Στοματικής Υγείας», που χρησιμοποιεί εδώ και χρόνια ο ΟΣΠ, ως μέσον προώθησης της βιωματικής διδασκαλίας στοματικής υγείας στα πετυχημένα προληπτικά προγράμματα που εκπονεί στην Περιφέρεια Πειραιώς.

Ας πάρουμε λοιπόν τα πράγματα από την αρχή.

Ο τομέας πρόληψης για μένα ήταν ένας χώρος που με εξίταρε από τα φοιτητικά μου χρόνια. Μετά την έναρξη του επαγγέλματος και την εγγραφή μου στον ΟΣΠ, κατά περιόδους είχα συμμετάσχει σε προληπτικά προγράμματα του ΟΣΠ σε σχολεία και κατασκηνώσεις.

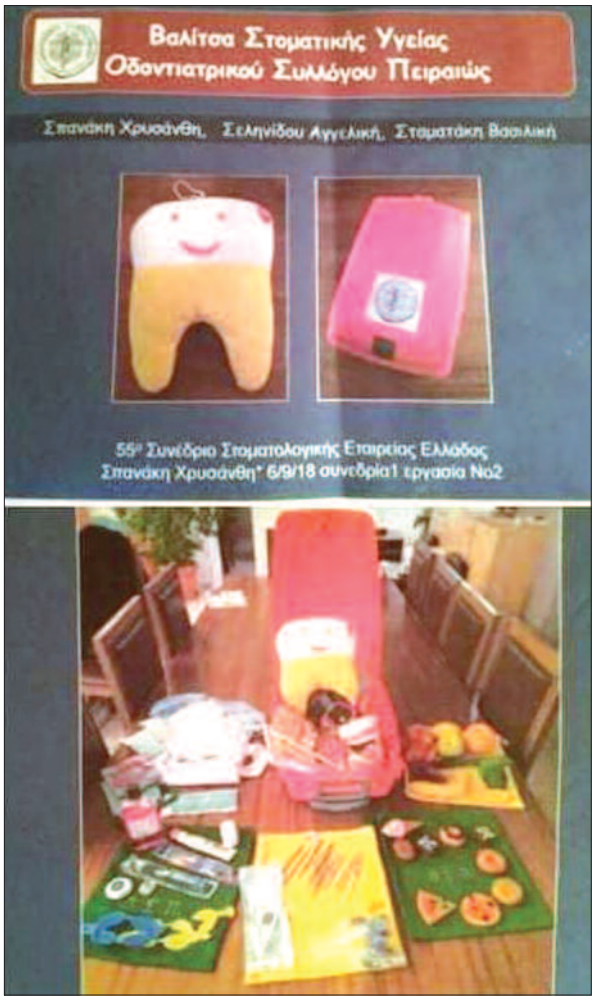
Κατά την περίοδο 2008-2009 συμμετέχοντας στην τότε επιτροπή προληπτικής του Συλλόγου, η νυν Πρόεδρος του ΟΣΠ κα Μαρία Μενενάκου πρότεινε την αναδημιουργία μιας βαλιτσούλας του Παιδικού Μουσείου, η οποία περιείχε οδοντιατρικό υλικό. Ο στόχος ήταν να χρησιμοποιήσουμε το μοντέλο αυτό στα πλαίσια βιωματικής διδασκαλίας της στοματικής υγείας στα σχολεία, ώστε να έχουμε πολύ καλύτερα

Η συνάδελφος κα Χρυσάνθη Σπανάκη στο 55ο συνέδριο της Ελληνικής Στοματολογικής Εταιρείας στο Ναύπλιο

αποτελέσματα στα παιδιά. Μέχρι τότε τα προγράμματα περιλάμβαναν απλή διδαχή στοματικής υγείας από καθέδρας μέσα στις τάξεις και εξέταση των παιδιών στην κινητή οδοντιατρική μονάδα της ΑΙΜ, με ταυτόχρονη συμπλήρωση ενημερωτικού σημειώματος από τον εθελοντή οδοντίατρο προς τους γονείς των παιδιών.

Η Επιτροπή Προληπτικής, με τη βοήθεια του συναδέλφου παιδοδοντιάτρου κου Θεοδωρή Κουϊμτζή που μαζί με την κα Αγγελική Σεληνίδου ήταν συνυπεύθυνοι στην Επιτροπή, εμπλούτισε το εξεταστικό – ενημερωτικό σημείωμα προς τους γονείς με περισσότερα στοιχεία. Στην συνέχεια ανέλαβα εγώ προσωπικά την αναδημιουργία της «οδοντιατρικής βαλιτσούλας».

Εκείνο που πραγματικά θυμάμαι από κείνες τις όντως δημιουργικές μέρες σύμπραξης ήταν η διάθεση όλων μας για συνεργασία και συνυπευθυνότητα με πολύ διάθεση και μεράκι!! Και νομίζω ότι δικαιωθήκαμε στην πορεία, από την πραγματική επιτυχία των προληπτικών προγραμμάτων με τη βελτίωση της στοματικής υγείας των παιδιών, την ευαισθητοποίηση γονιών και δασκάλων στον τομέα αυτό, την επέκταση των προγραμμάτων σε παιδιά ΑΜΕΑ, την αγάπη και το ενδιαφέρον των παιδιών για την υγιεινή του στόματος τους με όρεξη και γνώση για την επίτευξη του πραγματικού στόχου που είναι: «**Να πλένουν συστηματικά τα δόντια τους, να τρώνε υγιεινά και να μην φοβούνται τον οδοντίατρο».**



Η βαλίτσα στοματικής υγείας με το περιεχόμενο της

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΒΑΛΙΤΣΑ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΙ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ

Ο χώρος των παιδιών πάντα με γοήτευε και ειδικά οι κατασκευές από την παιδική μου ηλικία. Όταν ανέλαβα να δημιουργήσω το «μοντέλο – βαλίτσα» σκέφτηκα, πώς θα μπορούσα να το καταστήσω όμορφο, χρωματιστό και έτσι διαμορφωμένο, ώστε να διεγείρει την περιέργεια των παιδιών και να κρατάει σταθερό το ενδιαφέρον των μικρών μας φίλων σε όλη τη διάρκεια του μαθήματος στοματικής υγείας.

Διάλεξα λοιπόν μία κόκκινη βαλιτσούλα, μέσα στην οποία έβαλα όλα τα εργαλεία και αντικείμενα της δουλειάς μας, ανά κατηγορία και τοποθετημένα σε ειδικά πουγκάκια (επίσης χρωματιστά), ώστε να διευκολύνεται στο μέγιστο η διδασκαλία των εθελοντών οδοντιάτρων. Αναγράφηκαν με ανεξίτηλο ασημί μαρκαδόρο σε όλα τα πουγκάκια ο λογότυπος του ΟΣΠ, καθώς και ειδικό σήμα στη βαλίτσα και φυσικά, δεν θα μπορούσε να λείπει από μέσα και ένα ΔΟΝΤΙ – ΜΑΞΙΛΑΡΙ, η μασκότ της βαλιτσούλας μας!

Αγόρασα λοιπόν χρωματιστά υφάσματα, κορδόνια, ανεξίτηλους μαρκαδόρους, παρήγγειλα τα οδοντιατρικά εργαλεία, προϊόντα στοματικής υγιεινής, παρήγγειλα σε εργαστήριο την κατασκευή ορθοδοντικού και αθλητικού νάρθηκα αποσπώμενους από εκμαγεία, αγόρασα πλαστικές τροφές, φρούτα και λαχανικά και προμηθεύθηκα από τα βιβλιοπωλεία βιβλία με θέμα την τερηδόνα. Σχεδίασα ένα μαξιλάρι δόντι, προμηθεύθηκα επίσης τα υλικά για την κατασκευή του και με την βοήθεια φίλης μοδίστρας, βάζοντας εκείνη την τέχνη της κι εγώ την έμπνευσή μου, φτιάξαμε ένα χαρούμενο **μαξιλάρι δόντι – γομφίο**, με ματάκια και χαμόγελο, που είναι το πρώτο πράγμα που εντυπωσιάζει μικρούς και μεγάλους στην βιωματική διδασκαλία, αυξάνοντας έτσι την περιέργειά τους και το ενδιαφέρον τους για να ανακαλύψουν «τι άλλα μαγικά πράγματα» κρύβει αυτή η κόκκινη βαλιτσούλα!!!

Στην πορεία προστέθηκαν στο περιεχόμενο της βαλίτσας πανοραμικές ακτινογραφίες παιδικές και ενηλίκων, έντυπο βοηθητικό υλικό για τους εθελοντές οδοντιάτρους, καθώς και έντυπο ενημερωτικό υλικό των δραστηριοτήτων του ΟΣΠ. Και νομίζω ότι το αποτέλεσμα μας ικανοποίησε όλους.

1. Τα αντικείμενα της βαλίτσας περιλαμβάνονται στις φωτογραφίες αναλυτικά, χωρισμένα ανά κατηγορίες με τα χρωματιστά πουγκάκια τους, έτσι ακριβώς όπως παρουσιάστηκαν στην εργασία μας στο 55ο Συνέδριο της Στοματολογικής Εταιρείας Ελλάδος στο Ναύπλιο.

2. Τα προγράμματα πρόληψης με τον τρόπο που αναφέρθηκε εκπονούνται σε παιδικούς σταθμούς, νηπιαγωγεία, γυμνάσια – λύκεια, σχολεία ΑΜΕΑ, αθλητικούς χώρους, κατασκηνώσεις, κατηχητικά, campus προσφύγων και άλλες κοινωνικές δομές στην κοινότητα. Ο τρόπος βιωματικής διδασκαλίας αναπροσαρμόζεται με την ηλικία των παιδιών, και τα παιδιά ΑΜΕΑ. Και ο μακροπρόθεσμος στόχος είναι να επεκταθούν σε μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες, (όπως γηροκομεία, ογκολογικούς ασθενείς κα). Ένας στόχος με ιδιαίτερη συναισθηματική φόρτιση, που όμως ήδη έχει αρχίσει να επιτυγχάνεται από τον ΟΣΠ και να εδραιώνεται στην κοινότητα.

3. Συνήθως οι συνάδελφοι οδοντίατροι γενικοί ή με ειδικότητα, που αγαπούν τον εθελοντισμό, είναι αυτοί που εκπονούν μέχρι σήμερα τα προληπτικά προγράμματα. Ωστόσο με μικρή εκπαίδευση, μπορούν να εκπονήσουν παρόμοια προγράμματα στοματικής υγείας νηπιαγωγοί και δάσκαλοι, επισκέπτες υγείας και ενδιαφερόμενοι νοσηλευτές.

Η ΜΕΘΟΔΟΣ ΤΗΣ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ «ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ» γίνεται ως εξής:

• Η διδασκαλία γίνεται με κυκλική παρέα μέσα στην τάξη και όχι από καθέδρας.

• Μοιράζεται το περιεχόμενο της βαλίτσας στα παιδιά.

• Ακολουθούν ερωταπαντήσεις από τον εθελοντή οδοντίατρο προς τα παιδιά και αντίστροφα.

• Η όλη διδασκαλία γίνεται με τη βοήθεια τραγουδιού, παραμυθιού και χορού, αναπροσαρμοζόμενη σύμφωνα με την ηλικία των παιδιών και των παιδιών ΑΜΕΑ.

Στη συζήτηση τονίζεται:

• Η αναγκαιότητα του υγιούς στόματος με υγιή δόντια και ούλα.

• Η σωστή θέση των δοντιών για ένα όμορφο χαμόγελο και για σωστή μάσηση.

• Η αναγκαιότητα της σωστής διατροφής με τις καλές και κακές τροφές, που βοηθούν στην κατανόηση της διατροφικής πυραμίδας.

• Πως καταστρέφονται τα δόντια από τα ζαχαροζούζουνα που κάνουν επίσης τα ούλα μας κόκκινα, να αιμορραγούν.

Με το μοίρασμα των αντικειμένων στα παιδιά, που τα επεξεργάζονται, οπότε το μάθημα γίνεται παραστατικότατο και με χαρούμενο τρόπο, επιτυγχάνουμε:

1. Να κρατάμε αμείωτο το ενδιαφέρον των παιδιών.

2. Εξάπτουμε και διεγείρουμε στο μέγιστο την περιέργεια του.

3. Καταφέρνουμε να τα πείσουμε για το πόσο αναγκαία είναι η καθημερινή φροντίδα του στόματος και η σωστή διατροφή.

4. Τα βοηθούμε να εξοικειωθούν με τον οδοντίατρο και τα εργαλεία της δουλειάς μας.

5. Εξαλείφουμε σημαντικά τον φόβο των παιδιών προς τον οδοντίατρο και την οδοντιατρική πολυθρόνα.

6. Οικοδομούμε σχέση εμπιστοσύνης των παιδιών με τον οδοντίατρο, σχέση που τα συνοδεύει από την παιδική ηλικία έως την ενηλικίωση τους και μετά.

7. Αναδεικνύοντας έτσι ότι η σωστή πρόληψη με τη βοήθεια της βιωματικής διδασκαλίας είναι ένας από τους ισχυρότερους πυλώνες δημιουργίας ενός ενήλικα με το υγιές στόμα!

ΑΠΩΤΕΡΟΙ ΣΤΟΧΟΙ της εργασίας μας, στο 55ο Συνέδριο της Στοματολογικής Εταιρείας Ελλάδος, (που αποτελούν παράλληλα και τους περαιτέρω στόχους της Επιτροπής Προληπτικής του ΟΣΠ):

• Να γνωστοποιήσει ευρύτερα στον οδοντιατρικό κόσμο τα οφέλη της βιωματικής διδασκαλίας με τη χρήση του μοντέλου – βαλίτσας στοματικής υγείας του ΟΣΠ.

• Να ευαισθητοποιήσει κι άλλους Συλλόγους και ανάλογους φορείς στην εκπόνηση τέτοιων προγραμμάτων στην περιφέρειά τους.

• Σε όσους Συλλόγους ήδη το πράττουν, να προσφέρουμε έντυπο υλικό για τον εμπλουτισμό ιδεών στην λειτουργία προληπτικών προγραμμάτων. (Το υλικό διατίθεται σε όλους από τον ΟΣΠ).

• Να ευαισθητοποιηθούν κι άλλοι ενδιαφερόμενοι στην εκπόνηση προληπτικών προγραμμάτων οδοντιατρικής υγείας, όπως νοσηλευτές, επισκέπτες υγείας και εκπαιδευτικοί, ώστε να επεκταθούν τέτοια προγράμματα σε ενήλικες (γηροκομεία, ογκολογικοί ασθενείς, ασθενείς υψηλού κινδύνου κλπ).

• Να ενεργοποιήσουμε περισσότερους συναδέλφους στο ιερό λειτούργημα του εθελοντισμού, με την αυξημένη συμμετοχή τους στα προληπτικά προγράμματα.

• Να εργασθούμε ομαδικά με περισσότερες ιδέες στην επίτευξη των στόχων αυτών, αποδεικνύοντας ότι δεν χρειάζεται πολύς χρόνος και κόπος, αλλά **ΠΙΣΤΗ ΣΤΟ ΣΤΟΧΟ, ΔΙΑΘΕΣΗ και ΜΕΡΑΚΙ, ΟΜΑΔΙΚΟΤΗΤΑ, ΟΡΓΑΝΩΣΗ, ΣΥΛΛΟΓΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΟΣΕΒΑΣΜΟΣ μεταξύ των μελών μιας ομάδας!**

• Να ευαισθητοποιήσουμε τους συναδέλφους σε ατομικό επίπεδο, ώστε να αυξήσουν το χρόνο ενασχόλησης τους με την πρόληψη του ασθενούς, μιας και γνωρίζουμε ότι ο χρόνος πρόληψης πάντα υπολείπεται αισθητό του χρόνου της οδοντιατρικής θεραπείας.

• Μέσω του **εθελοντισμού** και της **πρόληψης**, να τονώσουμε την **εμπιστοσύνη της κοινωνίας προς τον οδοντιατρικό κόσμο**.

ΚΑΘΟΤΙ ο τομέας της πρόληψης επιτρέπει τη δημιουργία καλύτερης επικοινωνίας ασθενούς – θεράποντα οδοντιάτρου και μεγαλύτερη εμπιστοσύνη μεταξύ τους. Λειτουργεί ψυχοθεραπευτικά προς τον ασθενή, ο οποίος εισπράττοντας τα οφέλη της πρόληψης (και όχι μόνο της θεραπείας) γίνεται πιο συνεργάσιμος κατά την οδοντιατρική θεραπεία, νοιώθοντας τον οδοντίατρο δίπλα τους και αρωγό της καλής του στοματικής υγείας. Και όχι απέναντι του, όπως οι ασθενείς νοιώθουν τους οδοντιάτρους κατά τη διάρκεια της θεραπείας, όπου επικρατεί το συναίσθημα του πόνου και του φόβου, το οποίο επιβαρύνεται και από το οικονομικό κόστος. Στοιχεία που, υπό το βάρος των μνημονίων, έχουν αυξήσει το άγχος, την κατάθλιψη και η οικονομική ανέχεια έχει ρίξει στο τελευταίο βάθρο των ανθρώπινων αναγκών την οδοντιατρική θεραπεία, με προτίμηση στις εξαγωγές των δοντιών χωρίς την ταυτόχρονη αντικατάστασή τους, στα χαμηλά κοινωνικά στρώματα.

Μέσα από την εργασία αυτή, θέλαμε να στείλουμε επίσης ένα ελπιδοφόρο μήνυμα στον οδοντιατρικό κόσμο. Το απόφθεγμα «**Καλύτερον εστί το προλαμβάνειν, παρά το θεραπεύειν**» των Αρχαίων ημών προγόνων, βρίσκει στην εποχή μας, την ύψιστη δικαίωση του, με οφέλη τόσο για την κοινωνία, όσο και για τον οδοντιατρικό κόσμο.

Ευχαριστώ θερμά την συνάδελφο κα Βάσια Σταματάκη, β΄Αντιπρόεδρο της επιτροπής προληπτικής και την κα Αγγελική Σεληνίδου για την βοήθεια και συνεργασία στην εκπόνηση αυτής της εργασίας και την εμπιστοσύνη που έδειξαν στο πρόσωπό μου για την παρουσίαση της στο 55ο Συνέδριο της Στοματολογικής Εταιρείας Ελλάδος, το 2018 στο Ναύπλιο.

ΥΓ. Εμείς οι παλαιότεροι συνάδελφοι, βάλαμε το δικό μας λιθαράκι στην προώθηση νέων ιδεών στον τομέα μας, με αποδέκτες την κοινωνία της Μεταπολίτευσης:

1. *Που δυσκολευόταν να βουρτσίσει τα δόντια με βούρτσα και οδοντόπαστα, χρησιμοποιώντας το δάκτυλο και αλάτι...* Συνεργαστήκαμε ώστε οι ασθενείς.
2. Να επισκέπτονται συχνά τον οδοντίατρο.
3. Πετύχαμε την **ελάττωση της τερηδόνας της παιδικής ηλικίας** και την **καλύτερη ποιότητα των εργασιών στο στόμα παιδιών και ενηλίκων**.

Αφήνουμε την παρακαταθήκη μας στις νέες γενιές ως προζύμι για την προώθηση της δικής τους έμπνευσης και των δικών τους ιδεών, σύμφωνα με τις ανάγκες της εποχής τους. Παραδίδουμε σιγά – σιγά τη σκυτάλη σ' αυτούς, γιατί οι νέες γενιές αποτελούν πάντα την ελπίδα για το μέλλον και την αναγέννηση της κοινωνίας!

Σας ευχαριστώ πολύ!

Με εκτίμηση,
Χρυσάνθη Σπανάκη
Χειρουργός Οδοντίατρος

Παρουσιάζοντας την **τεχνολογία νέας γενιάς** για να βοηθήσετε τους ασθενείς σας να πετύχουν Συνολική Στοματική Υγεία*[1]

Ανώτερη **προστασία*** των δοντιών, της γλώσσας, των παρειών και των ούλων.

Η **Νέα Colgate Total® με Διπλό Ψευδάργυρο + Αργινίνη.** Ανανεώθηκε και λειτουργεί ενεργά με τη βιολογία και τη χημεία του στόματος.

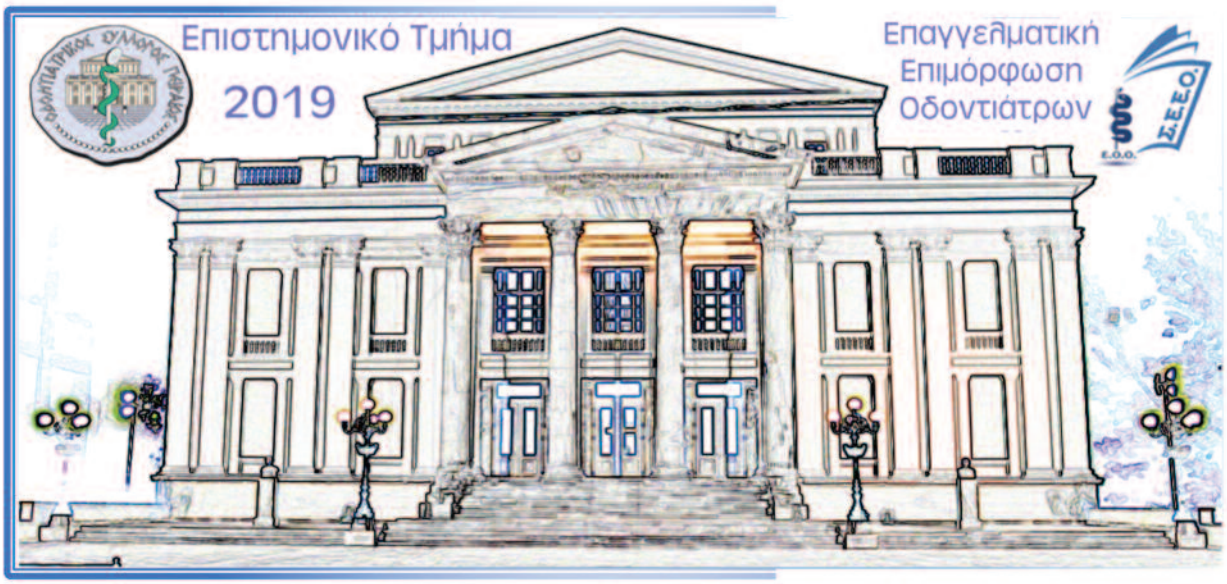
- Σημαντική μείωση των βακτηρίων στο 100% των επιφανειών του στόματος, 12 ώρες μετά το βούρτσισμα*[1]
- Αποδυναμώνει και εξουδετερώνει τα βακτήρια
- Σχηματίζει ένα προστατευτικό στρώμα στους μαλακούς και σκληρούς ιστούς για να προστατεύσει ενάντια στην ανάπτυξη των βακτηρίων

Για καλύτερα αποτελέσματα στη στοματική υγεία,† συμβουλεύετε τους ασθενείς σας να χρησιμοποιούν τη Νέα Colgate Total®

*Στατιστικά σημαντική μεγαλύτερη μείωση των καλλιεργήσιμων βακτηρίων στα δόντια, τη γλώσσα, τα μάγουλα και τα ούλα με Colgate Total® συγκριτικά με μη-αντιμικροβιακή οδοντόκρεμα σε 4 εβδομάδες, 12 ώρες μετά το βούρτσισμα.
†Σημαντική μείωση σε πλάκα και ουλίτιδα σε 6 μήνες συγκριτικά με μη-αντιμικροβιακή φθοριούχο οδοντόκρεμα, $p<0.001$.[2]

Αναφορές: 1. Prasad K, J Clin Dent, Αύγουστος 2018. **2.** Garcia-Codoy F, et al., J Clin Dent, Αύγουστος 2018.

Colgate



ΣΥΝΕΧΙΖΟΜΕΝΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΠΕΙΡΑΙΑ

ΙΟΥΛΙΟΥ–ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2019 (7ος Κύκλος)

Χορήγηση 1 Μορίου Επαγγελματικής Επιμόρφωσης Οδοντιάτρων

ΔΩΡΕΑΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΕΣΩ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΗΣ Glaxosmithkline

(Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η εκ των προτέρων απόκτηση **ΝΕΩΝ ΚΩΔΙΚΩΝ** καθώς οι κωδικοί των προηγούμενων ετών ΔΕΝ ΙΣΧΥΟΥΝ. Για νέο κωδικό συνδεθείτε στην διευθυνση http://services.korimvos.gr κι ακολουθήστε οδηγίες).

Πέμπτη 11/7/2019 20:30–21:30

Χανιώτης Αντώνης
Ενδοδοντολόγος
«Νέες τεχνολογίες και μέθοδοι για την ασφαλή αντιμετώπιση πολύπλοκων ριζικών συστημάτων στην Ενδοδοντία»

Πέμπτη 26/9/2019 20:30–21:30

Πελεκάνος Σταύρος
Επίκουρος Καθηγητής Οδοντιατρικής Σχολής, ΕΚΠΑ
«Παρασκευές, Αποτύπωση και Συγκόλληση Ολοκεραμικών Όγεων. Τι έχει αλλάξει;»

Πέμπτη 24/10/2019 20:30–21:30

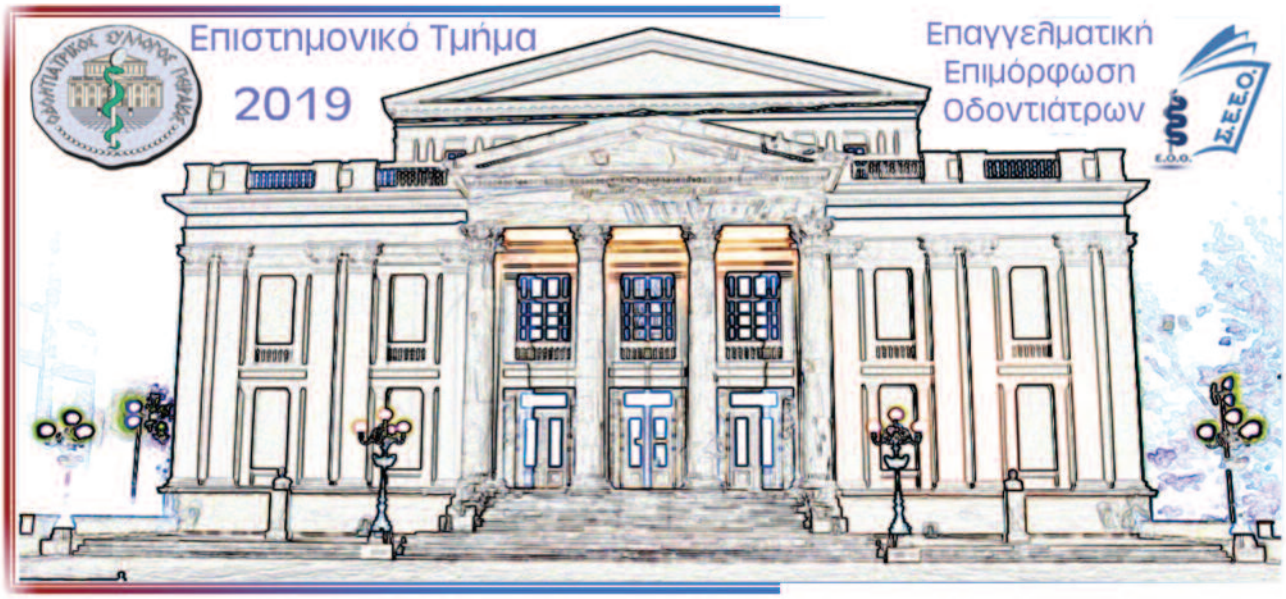
Καρούσης Γιάννης
Αναπληρωτής Καθηγητής Οδοντιατρικής Σχολής , ΕΚΠΑ
«Προσέγγιση της περιεμφυτευματίτιδος από το γενικό οδοντίατρο»

Πέμπτη 14/11/2019 20:30–21:30

Σοφία Παπαδήμα
Δικηγόρος, LLM, Νομική Σύμβουλος Ε.Ο.Ο.
«Διαχείριση προσωπικών δεδομένων, διαχείριση Ιατρικού αρχείου και τήρηση αρχείων των Οδοντιατρικών Συλλόγων»

Πέμπτη 19/12/2019 20:30–21:30

Αγουρόπουλος Ανδρέας
Παιδοδοντίατρος
«Βιοενεργά υλικά στην παιδοδοντιατρική : Έφτασε η ώρα να μιμηθούμε τη φύση »



Σεμινάριο Πρακτικής Εκπαίδευσης Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιώς , σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Στοματικών εφαρμογών Laser, Helsola: «Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΔΙΟΔΙΚΩΝ LASER, KTP 532nm, 445nm και Nd:YAG ΣΤΗΝ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ. ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ»

ΣΑΒΒΑΤΟ 21 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2019

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ (Νοταρά 71, Πειραιάς, 4ος όροφος)

ΧΟΡΗΓΟΥΝΤΑΙ 8 ΜΟΡΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΩΝ (Μ.Ε.Ε.Ο.)

Στους συμμετέχοντες από άλλο νομό θα αποδοθεί **1 επιπλέον** μόριο παρακολούθησης.

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 50€

Επιστημονική Υπεύθυνη Σεμιναρίου: **Δρ. Ιωάννα Καμμά** , Περιοδοντολόγος

Ομιλητές/εκπαιδευτές: *Ευγενία Αναγνωστάκη, Κων/νος Βαλαμβάνος, Ιωάννα Καμμά, Ντίνος Μανταλενάκης, Βαλίνα Μυλωνά, Μαριάννα Χαλά*

09:00-09:30	Εγγραφές
09:30-14:30	Φυσικές ιδιότητες και αλληλεπιδράσεις των ιστών με τα μήκη κύματος **635-800nm, 810nm, 980nm, 1064mn, 532nm, 445nm**
	Κλινικές περιπτώσεις με την χρήση **Nd:YAG (1064nm), 810nm, 980nm, 445nm, 532nm** στην χειρουργική.
	Διάλειμμα και καφές
	Κλινικές περιπτώσεις με την χρήση **Nd:YAG (1064nm), 810nm, 980nm, 445nm, 532nm** στην περιοδοντολογία
	Κλινικές περιπτώσεις με την χρήση **Nd:YAG (1064nm), 810nm, 980nm, 445nm, 532nm** στην ενδοδοντία
	Διάλειμμα και καφές
	Κλινικές περιπτώσεις με την χρήση **810nm, 980nm , 445nm, 532nm** LED στην λεύκανση
	Φωτοδυναμική θεραπεία – Φωτοβιοτροποποίηση
14:30-15:00	Διάλειμμα- Ελαφρύ γεύμα
15:00-17:00	Εξάσκηση σε γνάθους προβάτων

Πρακτικό Σεμινάριο Περιοδοντολογίας

Το Σάββατο 8 Ιουνίου 2019, πραγματοποιήθηκε στον Οδοντιατρικό Σύλλογο Πειραιώς, πρακτικό σεμινάριο με θέμα «Τομές, κρημνοί και συρραφές στην Περιοδοντολογία» με ομιλητή τον Επίκουρο Καθηγητή Δρ Σπύρο Συλβέστρο, Περιοδοντολόγο του ΕΚΠΑ. Την ημερίδα παρακολούθησαν 22 συνάδελφοι στην αίθουσα του Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιά σε ένα πλήρες διαμορφωμένο χώρο με δυο τηλεοράσεις για ζωντανή μετάδοση με την υποστήριξη κάμερας.και περιελάμβανε στο πρώτο κομμάτι το θεωρητικό μέρος διάρκειας δυο ωρών, όπου έγινε λεπτομερής ανάλυση σε ότι αφορά στις τομές, στους κρημνούς και στις συρραφές. Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν κλινική ζωντανή επίδειξη σε αυτί χοίρου με τις ακόλουθες τεχνικές:

• Κρημνός μερικού πάχους

• Συρραφή οριζόντια εφαπλωματοποιών (Horizontal Mattress)

• Συρραφή κάθετη εφαπλωματοποιών (Vertical Mattress):

(1) Εσωτερική κάθετη εφαπλωματοποιών (Internal Vertical Mattress)

(2) Εξωτερική κάθετη εφαπλωματοποιών (External Vertical Mattress)

• Συνεχόμενη συρραφή

Οι συνάδελφοι έκαναν πρακτική εξάσκηση των τεχνικών αυτών πάνω σε αυτί χοίρου με βοήθεια του Καθηγητή στον κάθε ένα συμμετέχοντα ξεχωριστά

Μετά το ελαφρύ γεύμα ακολούθησε και το δεύτερο μέρος που περιελάμβανε επίσης κλινική επίδειξη σε γουρουνοκεφαλές στις εξής τεχνικές.

• Ενδοσχισμική τομή

• Συρραφή κάθετη εφαπλωματοποιών (Vertical Mattress):

(1) Εσωτερική κάθετη εφαπλωματοποιών (Internal Vertical Mattress)

(2) Εξωτερική κάθετη εφαπλωματοποιών (External Vertical Mattress)

Η ημερίδα ολοκληρώθηκε με την κλινική πρακτική εξάσκηση στις παραπάνω τεχνικές.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τις εταιρίες HU-FRIEDY, συγκεκριμένα τον κύριο Γιάννη Μήτση, την εταιρία DESIGNS FOR VISION, συγκεκριμένα τον κύριο Ζακυνθινό και την εταιρία MEDIPAC με τον κύριο Δημήτρη Αγγελόπουλο για την υποστήριξή τους, όσον αφορά χειρουργικά εργαλεία, λούπες, αυτιά χοίρου γουρουνοκεφαλές και ράμματα αντίστοιχα. Χωρίς την βοήθειά τους η πραγματοποίηση του συγκεκριμένου κλινικού σεμιναρίου θα ήταν αδύνατη.

Δρ Σπύρος Συλβέστρος
Επίκουρος Καθηγητής, Περιοδοντολόγος
Νάνσυ Κοντούλη
Υπ.Δ.Σ Επιστημονικής Επιτροπής ΟΣΠ

Ημερίδα Ο.Σ.Π. 18 Μαΐου 2019

Άλλη μια εξαιρετικά επιτυχημένη ημερίδα του Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιώς έλαβε χώρα το Σάββατο 18 Μαΐου στο Ίδρυμα Ευγενίδου. Στην ημερίδα που παρακολούθησαν 180 συνάδελφοι, επιστημονικός υπεύθυνος ήταν ο Ενδοδοντολόγος Αντώνης Χανιώτης, και ομιλητές ήταν ο ίδιος, αλλά και άλλοι δυο εξίσου εξαιρετικοί ενδοδοντολόγοι, ο Σπύρος Φλωράτος και ο Hugo Sousa Diaz.

Να σημειωθεί ότι ο κος Αντώνιος Χανιώτης έχει MSc στην Ενδοδοντία, είναι Επισκέπτης Καθηγητής στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Ενδοδοντίας στο Πανεπιστήμιο του Warwick, Warwick Dentistry, UK, και είναι επίσης Επιστημονικός Συνεργάτης Ενδοδοντίας της Οδοντιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ. Ο κος Hugo Sousa Diaz έχει MSc στην ενδοδοντία, κα είναι Director of the Master in Endodontics Clinical Residency Program at Foramen Dental Education. Ο κος Σπύρος Φλωράτος έχει MSc στην Ενδοδοντία και Μικροχειρουργική, είναι Επισκέπτης Επίκουρος Καθηγητής Ενδοδοντίας στην Οδοντιατρική Σχολή του University of Pennsylvania, και Επιστημονικός Συνεργάτης στο εργαστήριο Ενδοδοντίας της Οδοντιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ.

Σάββατο νωρίς το πρωί μιας ιδιαίτερα ηλιόλουστης ημέρας λοιπόν, και η αίθουσα γεμάτη συναδέλφους που παρακολουθούσαν διαλέξεις - την πρώτη μάλιστα στα αγγλικά - με μεγάλη προσοχή κι έντονο ενδιαφέρον. Η διάλεξη του κου Hugo Sousa Diaz, όπως και οι διαλέξεις των κων Χανιώτη και Φλωράτου που ακολούθησαν συνοδευόντουσαν από παρουσιάσεις γεμάτες πληροφορία, βιβλιογραφία, ακτινογραφίες και εικόνες από πραγματικά περιστατικά και την εξέλιξή τους. Μια ημερίδα που θα περίμενε κανείς να είναι κουραστική, αφού είχε 3 διαλέξεις μιάμισης

Χαιρετισμοί απο την Γ.Γ. της ΕΟΟ & Πρόεδρο του ΟΣΠ κα Μ.Μενενάκου & τον Καθ. Γναθολογίας & Πρόεδρο Επιστημονικής Επιτροπής κ.Μ.Τζάκη

Ομιλητες κ.κ. Hugo Sousa Diaz, Αντωνιος Χανιωτης, Σπυρος Φλωρατος

ώρας η κάθε μια, αλλά που κατάφερε να διατηρήσει αμείωτο το ενδιαφέρον των συναδέλφων μέχρι τελευταία στιγμή – κι ας ήταν αργά το μεσημέρι.

Την ημερίδα προλόγισαν ο Καθηγητής Οδοντιατρικής ΕΚΠΑ κος Μιχάλης Τζάκης, ο οποίος είναι και Πρόεδρος της Επιστημονικής Επιτροπής του ΟΣΠ και η Γενική Γραμματέας της Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας και Πρόεδρος του Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιά, κα Μαρία Μενενάκου.

Ακολούθως ο κος Χανιώτης είπε δυο λόγια για την ημερίδα και παρουσίασε στο κοινό τον πρώτο ομιλητή, τον κο Hugo Sousa Diaz, ενδοντολόγο από το Πόρτο της Πορτογαλίας, με μεγάλη εμπειρία σε διεθνείς διαλέξεις, ο οποίος ήρθε για πρώτη φορά στην Ελλάδα. Ο κος Hugo Sousa Diaz αφού ευχαρίστησε τον ΟΣΠ για την πρόσκληση και τους συναδέλφους που παρευρίσκονταν στην αίθουσα παρά το γεγονός ότι ήταν πολύ νωρίς Σάββατο πρωί και μάλιστα ένα υπέροχο ηλιόλουστο Σάββατο, άρχισε την ομιλία του, με θέμα "Calcification Management and Difficult canal negotiation." Ο κος Hugo Sousa Diaz μίλησε για τα στάδια μιας επιτυχημένης ενδοδοντικής θεραπείας, για το πως η υγρή κοιλότητα δείχνει καλύτερα τις πιο σκούρες περιοχές του θαλάμου, το πως ενώ η ενασβεστίωση συνήθως συμβαίνει με κατεύθυνση από τη μύλη προς το ακρορίζιο, σε δόντια με ιστορικό τραυματισμού η ενασβεστίωση γίνεται με τυχαία φορά. Αναφέρθηκε σε συστημικούς και τοπικούς παράγοντες ενασβεστίωσης, όπως η υπερκα-

λιαιμία, το τελικό στάδιο νεφρικής ανεπάρκειας και η χορήγηση στατινών για καρδιαγγειακή νόσο (συστημικοί παράγοντες) και το τραύμα, ο μακρόχρονος ερεθισμός και η φυσική διαδικασία γήρανσης (τοπικοί παράγοντες). Τόνισε πως αν δεν υπάρχουν σημεία και συμπτώματα δεν υπάρχει και ένδειξη για θεραπεία και ανέφερε ότι η ενασβεστίωση μπορεί να είναι δείγμα αυτοθεραπείας. Υποστήριξε, με την απαραίτητη βιβλιογραφία, ότι το πραγματικό μέγεθος της διαμέτρου του ενδοριζικού σωλήνα είναι συνήθως μεγαλύτερο από αυτό που φαίνεται ακτινογραφικά. Πρότεινε την χρήση σκληρών και μικρών ρινών (μήκους 21mm) στην αρχή της θεραπείας, που θα χρησιμοποιηθούν με απαλές κινήσεις (30 μοίρες με τη φορά των δεικτών του ρολογιού και 30 μοίρες με την αντίστροφη φορά) και με ελάχιστη κάθετη πίεση, αλλάζοντας τακτικά τις ρίνες ώστε να μην υπάρξει κόπωση των εργαλείων. Φτάνοντας στο μέσο τμήμα του ενδοριζικού σωλήνα, πρότεινε την χρήση περιστροφικού εργαλείου NITI ώστε να βελτιωθεί η είσοδος στον ριζικό σωλήνα, να αυξηθεί η απτική αίσθηση και να βελτιωθεί το άνοιγμα για τις πλύσεις. Μεταξύ άλλων τόνισε ότι η όταν η πρόσβαση στον ριζικό σωλήνα γίνεται με τον παραδοσιακό τρόπο, έχουμε ευθεία πρόσβαση στον ριζικό σωλήνα μόνο σε ποσοστό 10% των ασθενών, ποσοστό που βελτιώνεται αν η πρόσβαση γίνει πιο χειλικά. Αναφέρθηκε επίσης σε τεχνικές επιπλοκές, που είναι η διάτρηση του ριζικού τοιχώματος, το σπάσιμο εργαλείου και η υπερβολική αφαίρεση οδοντικής ουσίας. Ανέλυσε τους 3 τρόπους προσέγγισης, τη χειροκίνητη πρόσβαση στην κοιλότητα, την δυναμικά καθοδηγούμενη πρόσβαση στην κοιλότητα, και κυρίως την στατικά καθοδηγούμενη πρόσβαση στην κοιλότητα (με νάρθηκα).

Ακολούθησε ένα σύντομο διάλειμμα για καφέ κατά το οποίο οι συνάδελφοι είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν ένα σνακ και να έρθουν σε επαφή με τα προϊόντα των χορηγών της ημερίδας, να συζητήσουν μεταξύ τους σχετικά με τα όσα παρακολούθησαν αλλά και να αναζητήσουν τον ομιλητή για περεταίρω συζήτηση. Στη λήξη του διαλείμματος και πριν ξεκινήσει η διάλεξη του κου Χανιώτη, σαν φόρος τιμής στην ημέρα γενοκτονίας των Ποντίων, οι συνάδελφοι παρακολούθησαν ένα τραγούδι αφιερωμένο στην μνήμη των Ποντίων και της γενοκτονίας τους.

Ο κος Αντώνιος Χανιώτης μίλησε για ένα θέμα που απασχολεί κάθε συνάδελφο που ασκεί ενδοδοντία - για την πρόληψη και την αντιμετώπιση σπασμένων εργαλείων για τον γενικό οδοντίατρο. Ο κος Χανιώτης αναφέρθηκε στις αιτίες θραύσης και τους παράγοντες που επηρεάζουν την πιθανότητα θραύσης των εργαλείων. Η κυκλική κόπωση, η ροπή στρέψης και ο συνδυασμός τους αποτελούν τις αιτίες θραύσης των εργαλείων, ενώ οι παράγοντες που επηρεάζουν την πιθανότητα θραύσης τους μπορεί να είναι ανατομικοί (κυρτός ριζικός σωλήνας ακροριζικά/μεσο-

Διάλειμμα. η ΓΓ της ΕΟΟ & Πρόεδρος του ΟΣΠ με τον Πρόεδρο και μέλη της επιστημονικής επιτροπής του ΟΣΠ και οι συνάδελφοι στο φουαγιέ με τους χορηγούς

ριζικά/μυλικά) ή να αφορούν τα ίδια τα εργαλεία (είναι το εργαλείο καθαρό; έχει χρησιμοποιηθεί ξανά; Ποιό το σχήμα διατομής;). Τονίστηκε ότι δεν υπάρχει ιδανικό εργαλείο για όλες τις περιπτώσεις, αλλά αντίθετα, πρέπει να επιλέγουμε το εργαλείο ανάλογα με την περίπτωση. Παραδείγματος χάριν, ένα τριγωνικής διατομής εργαλείο είναι πιο εύκαμπτο από ένα τετράγωνο, αλλά καθώς έχει μικρότερο μεταλλικό πυρήνα, αν σφηνώσει θα σπάσει πιο εύκολα. Ο κος Χανιώτης ήταν πολύ λεπτομερής και επεξηγηματικός σχετικά με τις ιδιότητες κάθε τύπου εργαλείου και το σε ποιες περιπτώσεις ενδείκνυνται και πότε αντενδείκνυνται οι διάφοροι τύπου εργαλείων (ανάλογα με το υλικό, την διατομή τους κτλ). Αναφέρθηκε στους τύπους σπασμένων εργαλείων και το υλικό κατασκευής τους, και αμέσως μετά στις τεχνικές αφαίρεσης σπασμένων εργαλείων. Τόνισε πως όταν το εργαλείο έχει σπάσει στο μυλικό τριτιμόριο του ριζικού σωλήνα, μπορεί πάντοτε να αφαιρεθεί. Στο μέσο τριτιμόριο έχουμε 4 πιθανά σενάρια: αν είναι ορατό, μπορεί να αφαιρεθεί. Αν όμως δεν είναι ορατό, θα πρέπει είτε να προσπεραστεί για να αφαιρεθεί, είτε να προσπεραστεί και να ενσωματωθεί στην θεραπεία, ή εφόσον πρόκειται για πολύριζο δόντι, να αφαιρεθεί η συγκεκριμένη ρίζα. Εάν το σπασμένο εργαλείο βρίσκεται στο ακροριζικό τρίτο του ριζικού σωλήνα, τότε σύμφωνα με τον κο Χανιώτη είναι σπανίως ορατό κι επομένως δύσκολο να αφαιρεθεί με ασφάλεια. Άλλες επιλογές είναι κι εδώ, να προσπεραστεί για να αφαιρεθεί, είτε να

προσπεραστεί και να ενσωματωθεί στην θεραπεία, ή να αποφράξουμε τον ριζικό σωλήνα μέχρι το σπασμένο εργαλείο και να αφαιρέσουμε με ακροριζεκτομή. Μοιράστηκε μαζί μας λεπτομέρειες και «μυστικά» και προς αποφυγή σπασίματος εργαλείων ακόμα και όταν το εργαλείο έχει σφηνώσει, όπως το ότι εάν ένα εργαλείο έχει κολλήσει ακροριζικά αλλά το υπόλοιπο στέλεχος του εργαλείου κινείται ελεύθερο μέσα στον ριζικό σωλήνα κι εμείς βάλουμε υπέρηχους, τότε το εργαλείο θα σπάσει (ίσως δεν σπάσει μόνο εάν υπάρχει συνεχής καταιωνισμός νερού).

Την ομιλία του κου Χανιώτη ακολούθησε διάλειμμα για φαγητό, κατά τη διάρκεια του οποίου ξανά, άκουγες συναδέλφους να συζητούν τα όσα είχαν ακούσει στις ομιλίες, κάτι που ίσως ξάφνιαζε λιγότερο αν δεν περίμενε κανείς ότι οι συνάδελφοι θα είχαν κουραστεί μετά από 2 ομιλίες μιάμιση ώρας η κάθε μια (κατά τη διάρκεια των οποίων επικρατούσε σιγή και ήταν όλοι προσηλωμένοι στην διάλεξη).

Με το ενδιαφέρον του κοινού αμείωτο, επιστρέφοντας στην αίθουσα, ξεκίνησε η διάλεξη του κου Σπύρου Φλωράτου, με θέμα "Η χειρουργική τεχνική στην Ενδοδοντία – Μικροχειρουργική αντιμετώπιση πολύπλοκων καταστάσεων στην Ενδοδοντία." Ο κος Φλωράτος ξεκίνησε θυμίζοντας σε όλους μας ότι ασκώντας ενδοδοντία δεν αντιμετωπίζουμε απλώς ένα ριζικό σωλήνα αλλά ένα δυνητικά πολύπλοκο σύστημα με ισθμούς, διακλαδώσεις και παράπλευρους ριζικούς σωλήνες, τους οποίους και πρέπει να καθαρίσουμε καλά και να αποφράξουμε, κάτι που δυστυχώς δεν το καταφέρνουμε πάντα. Ο κος Φλωράτος συνέκρινε την επιτυχία των δυο τεχνικών, της κλασσικής και της μικροχειρουργικής, και εντυπωσίασε δείχνοντας περιστατικά του και την πορεία τους σε βάθος χρόνου. Περιστατικά που έχουν ένδειξη για μικροχειρουργική αντιμετώπιση είναι περιστατικά μετά από αποτυχημένη αρχική ενδοδοντική θεραπεία, μετά από ιατρογενή μετατόπιση της πορείας του σωλήνα, περιστατικά με σπασμένο εργαλείο, που τους έχει τοποθετηθεί μακρύς άξονας, ή περιστατικά με συνδυασμό ιατρογενών λαθών. Ο κος Φλωράτος μίλησε για τεχνική ελάχιστης παρέμβασης και έδειξε περιστατικά βήμα βήμα, εξηγώντας πως μπορούμε να σχεδιάσουμε και να υλοποιήσουμε μια τέτοια επέμβαση, καταλήγοντας σε ακροριζεκτομή μόνο δύο χιλιοστών. Βασικό πλεονέκτημα της μικροχειρουργικής (και της τεχνικής ελάχιστης παρέμβασης) είναι, εκτός του ότι αφαιρείς όσο το δυνατόν λιγότερη οδοντική ουσία, ότι η όλη διαδικασία είναι πολύ λιγότερο επώδυνη για τον ασθενή, τόσο άμεσα όσο και το διάστημα που ακολουθεί. Ασθενείς μετά το κλασσικό χειρουργείο σε ποσοστό 23% απουσίασαν από την εργασία τους, ενώ τα επίπεδα πόνου μόλις την έκτη ημέρα μετά το χειρουργείο πέφτουν στο επίπεδο έντασης πόνου αμέσως μετά από επέμβαση μικροχειρουργικής. Στη συνέχεια ο κος Φλωράτος αναφέρθηκε σε ένα βιβλίο πολύ βασικό για όποιον ενδιαφέρεται για μικροχειρουργική στην ενδοδοντία, το "Microsurgery in Endodontics" των Syngcuk Kim & Samuel Kratchman, εκδόσεων Wiley Blackwell, στην συγγραφή του οποίου έχει συμμετάσχει. Μίλησε επίσης για τον κανόνα των 3χιλιοστών και το πώς, όταν η αλλοίωση είναι στην πλάγια επιφάνεια κάνουμε λοξοτόμηση της κομμένης επιφάνειας προς την πλευρά της αλλοίωσης. Στη συνέχεια, τονισε την σημασία των "ξεχασμένων" ισθμών και ανέλυσε τους τύπους ισθμών. Αιτίες λοιπόν για αποτυχημένες ενδοδοντικές θεραπείες μπορεί να είναι ξεχασμένοι ισθμοί, ιατρογενής μετατόπιση πορείας του σωλήνα, κενά στην έμφραξη, παράπλευροι ριζικοί σωλήνες, ενώ ειδικά οι πλαγιοριζικές αλλοιώσεις μπορεί να οφείλονται σε χαμένους σωλήνες, ρωγμώδες κάταγμα ρίζας, εξωτερική απορρόφηση και διάτρηση. Ιδιαίτερα σημαντική διαγνωστικά είναι ειδικά σε αυτές οι περιπτώσεις, η χρήση της CBCT. Τέλος ο κος Φλωράτος αναφέρθηκε στα αίτια αποτυχίας ενός χειρουργείου και είπε ότι φεύγοντας, θα ήθελε οι συνάδελφοι να κρατήσουν σχετικά με την μικροχειρουργική τεχνική ότι πρέπει να ακολουθείται το πρωτόκολλο και να γίνεται επιλογή των περιστατικών, και φυσικά τα πλεονεκτήματα της, ότι δηλαδή είναι λιγότερο επιθετική, πιο σύντομη, πιο προβλέψιμη και πιο οικονομική.

Κατάμεστο αμφιθέατρο

Καλουμένου Βέρα,
Γναθολόγος, Συντονίστρια Επιστημονικής Επιτροπής Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιά

Συνάντηση με το επιστημονικό προσωπικό του «Μεταξά»

Στις 13 Ιουνίου 2019, στο νοσοκομείο Μεταξά πραγματοποιήθηκε συνάντηση με το επιστημονικό προσωπικό του νοσοκομείου. Η συνάντηση πραγματοποιήθηκε με αφορμή το πρόγραμμα πρόληψης και προαγωγής της στοματικής υγείας των ασθενών με καρκίνο του οδοντιατρικού συλλόγου Πειραιώς σε συνεργασία με το Ειδικό Αντικαρκινικό Νοσοκομείο Πειραιά "Μεταξά". Οι οδοντίατροι πρέπει να συνεργάζονται με τον θεράποντα ογκολόγο και ακτινολόγο και να υπάρχει τακτική παρακολούθηση των ογκολογικών ασθενών. Όπως τόνισε η κυρία Χαρά Χατζηχαλεπλη (χειρουργός οδοντίατρος, MSc Παθοβιολογίας Στόματος, μέλος Δ.Σ. του ΟΣΠ), η οδοντοστοματολογική εξέταση είναι απαραίτητη πριν την έναρξη της θεραπείας, κατά την διάρκεια της θεραπείας, μετά το πέρας της θεραπείας και σε περίοδο επανάκλησης.

Ανακοινώθηκε επίσης η συμμετοχή του οδοντιατρικού τμήματος του νοσοκομείου Τζανείου στο πρόγραμμα, έτσι ώστε να υπάρξει η στενή παρακολούθηση στα πλαίσια της πρόληψης των επιπλοκών, αλλά και την άμεση διαχείριση αυτών σε δημόσια δομή με οδοντιατρικό εξοπλισμό.

Η κατάλληλη προετοιμασία της στοματικής κοιλότητας των ασθενών, η συμμόρφωσή τους με τα πρωτόκολλα στοματικής φροντίδας και η παρακολούθησή τους από κατάλληλα εκπαιδευμένο οδοντίατρο μπορεί να μειώσει τόσο τις οξείες όσο και τις χρόνιες επιπλοκές της αντινεοπλασματικής θεραπείας και να βελτιώσει την ποιότητα ζωής τους.

Ας μην ξεχνάμε το σλόγκαν του Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιώς γι' αυτό το τόσο σημαντικό πρόγραμμα πρόληψης των ογκολογικών ασθενών: "Ο καρκίνος φεύγει... το χαμόγελο μένει!!!"

Μαρία Κ. Αγραπίδου
Επιτροπή Δημοσίων Σχέσεων

Συνέντευξη του κ.Μιχάλη Τζάκη στο οδοντιατρικό βήμα

Οι σύγχρονες εκπαιδευτικές ανάγκες των οδοντιάτρων στο επίκεντρο του νέου προγράμματος επιστημονικών δράσεων του Ο.Σ. Πειραιά

Οι εξελίξεις στην οδοντιατρική τεχνολογία ανοίγουν έναν νέο κόσμο θεραπευτικών επιλογών για τους ασθενείς, για τις οποίες οι ειδικοί θα πρέπει να είναι επαρκώς καταρτισμένοι, γεγονός που υπογραμμίζει με τον πιο εμφατικό τρόπο την αξία της συνεχιζόμενης εκπαίδευσης για τους οδοντιάτρους. Στο παρόν φύλλο έχουμε την τιμή και τη χαρά να φιλοξενούμε τον Καθηγητή, κ.Μιχάλη Τζάκη, Πρόεδρο της Επιστημονικής Επιτροπής ενός εκ των πιο δραστήριων Οδοντιατρικών Συλλόγων της χώρας, του Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιά, ο οποίος μας μίλησε για τη σημασία της συνεχιζόμενης εκπαίδευσης στην οδοντιατρική, παρουσιάζοντας παράλληλα το πρόγραμμα των επιστημονικών δράσεων του ΟΣΠ για το τρέχον έτος, τόσο αυτών που έχουν ήδη πραγματοποιηθεί όσο κι αυτών που έχουν σχεδιαστεί για το προσεχές διάστημα.

Μιχάλης Τζάκης
Καθηγητής ΕΚΠΑ

1. Κε Τζάκη, ο ΟΣΠ διαχρονικά στηρίζει μέσα από τις δράσεις που διοργανώνει τον θεσμό της συνεχιζόμενης εκπαίδευσης των οδοντιάτρων. Ποιος θεωρείτε ότι είναι ο ρόλος της δια βίου εκπαίδευσης στην σύγχρονη άσκηση της οδοντιατρικής;

Ο ΟΣΠ υπήρξε πρωτοπόρος στον τομέα της συνεχιζόμενης εκπαίδευσης και παραδοσιακά έχει οργανωμένο επιστημονικό τμήμα, το οποίο φροντίζει να καλύπτει τις ανάγκες των μελών του από πολύ παλιά. Στη μνήμη των Οδοντιάτρων που ασκούσαν Οδοντιατρική την εποχή του 1970 και παλιότερα, έχουν χαραχτεί οι συζητήσεις και οι διαφωνίες σχετικά με τις τότε εξελίξεις, τις οποίες τις περισσότερες φορές παρακολουθούσαν και συνάδελφοι που ανήκαν και σε άλλους συλλόγους. Είναι γεγονός ότι τα τελευταία 40-50 χρόνια γίναμε μάρτυρες της πλήρους τροποποίησης της άσκησης της Οδοντιατρικής επιστήμης, στην οποία διαδραμάτισαν σημαντικό ρόλο πολλοί παράγοντες, οι οποίοι συνοψίζονται σε μεγάλες αλλαγές τόσο στα υλικά και στα εργαλεία με τα οποία θεραπεύονται τα προβλήματα των ασθενών, όσο στις μεθόδους και στα μέσα αποκατάστασης. Τα σύγχρονα μηχανήματα δεν έχουν καμιά ομοιότητα με τα παλαιότερα και αυτό θα έλεγα συμβαδίζει με διαφοροποιήσεις που παρουσιάζουν οι ανάγκες των ασθενών μας, οι οποίες έχουν σχέση τόσο με τα σύγχρονα πρότυπα εμφάνισης και κοινωνικής συμπεριφοράς αλλά και με την επιμήκυνση του προσδόκιμου ζωής.

Θα σας έλεγα ότι αν παίρναμε ένα καλό Οδοντίατρο που άσκουσε το λειτούργημα του, π.χ. το 1970 ή το 1980, σύμφωνα με τα επιστημονικά επιτεύγματα που υπήρχαν τότε στην Οδοντιατρική και τον βάζαμε να ασκήσει την Οδοντιατρική σε ένα σημερινό σύγχρονο Οδοντιατρείο πολύ λίγα θα ήταν αυτά που θα γνώριζε να κάνει.

Αντιλαμβάνεστε συνεπώς πόσο αναγκαία είναι η συνεχής, καθημερινή θα έλεγα, ενημέρωση των Οδοντιάτρων, μέσω της δια βίου εκπαίδευσης στην σύγχρονη άσκηση της οδοντιατρικής.

2. Φέτος, ποιες είναι οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες που έχετε προγραμματίσει, πότε ξεκίνησαν και μέχρι πότε θα διαρκέσουν;

Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες που έχουμε προγραμματίσει για το 2019 περιλαμβάνουν ημερίδες, σεμινάρια πρακτικής εκπαίδευσης και σεμινάρια εξ αποστάσεως και ξεκίνησαν από την αρχή του χρόνου και διαρκούν όλο το χρόνο.

Α. Επιστημονικές Ημερίδες Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιώς στο ΙΔΡΥΜΑ ΕΥΓΕΝΙΔΟΥ

- ΣΑΒΒΑΤΟ 2 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2019: 08:30-14:30 «ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΟΣ ΑΣΘΕΝΗΣ». Σε συνδιοργάνωση με το Ειδικό Αντικαρκινικό Νοσοκομείο Πειραιά «Μεταξά» ΕΑΝΠ (Επιστημονικός υπεύθυνος επικ καθηγητής Λάμπρος Γκουζάνης).

- ΣΑΒΒΑΤΟ 18 ΜΑΪΟΥ 2019 «ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΣΥΜΒΑΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΝΔΟΔΟΝΤΙΑ».

- ΣΑΒΒΑΤΟ 7 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2019: 08:30-14:30 «Συντηρητική Αισθητική αποκατάσταση»(Επιστημονικός υπεύθυνος αναπλ. καθηγητής Στρατ Παπάζογλου).

Β. Σεμινάρια Πρακτικής Εκπαίδευσης

- ΣΑΒΒΑΤΟ 8 ΙΟΥΝΙΟΥ 2019: 08:30-17:30 ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ: Πρακτικό Σεμινάριο Περιοδοντολογίας (Επιστημονικός υπεύθυνος Επίκ Καθηγητής Σπυρίδων Σιλβέστρος) Τομές, κρημνοί και συρραφές στην περιοδοντολογία).

- ΣΑΒΒΑΤΟ 7 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2019: ΙΔΡΥΜΑ ΕΥΓΕΝΙΔΟΥ Πρακτικό Σεμινάριο Συντηρητικής Αισθητικής Αποκατάστασης.

Γ. Σεμινάρια εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (Πέμπτη 20:30-21:30) Δωρεάν - Απαιτείται εγγραφή

- 10 Ιανουαρίου: ΓΩΓΟΥ ΕΥΓΕΝΙΑ: Πρωτόκολλα Αντιμετώπισης των Διαταραχών Ύπνου που σχετίζονται με ροχαλητό και σύνδρομο αποφρακτικής άπνοιας ύπνου με ενδοστοματικές συσκευές.
- 7 φεβρουαριου: καθηγητής ΤΖΟΥΤΖΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ: Προϋποθέσεις για την Οργάνωση ενός σύγχρονου Οδοντιατρείου.
- 14 Μαρτίου: καθηγητής ΤΟΛΙΔΗΣ ΚΟΣΜΑΣ: Κλινικές εφαρμογές Οδοντιατρικών Laser (ματαιώθηκε).

- 18 Απριλίου: ΒΙΚΕΛΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ: ΚΕΦΑΛΑΛΓΙΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΑΛΓΙΕΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ. ΔΙΑΓΝΩΣΗ και ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ.

- 23 Μαΐου: ΖΕΡΒΟΥ ΒΑΛΒΗ ΦΛΩΡΑ: ΙΑΤΡΙΚΟ ΕΠΕΙΓΟΝ ΣΤΟ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΕΙΟ

- 20 Ιουνίου: αν καθηγητής ΡΑΧΙΩΤΗΣ ΧΡΙΣΤΟΣ: Η Σύνθεση, η Λειτουργία, ο Ρόλος του Σάλιου στη διατήρηση της Στοματικής Υγείας.

- 11 Ιουλίου: ΣΤΟΥΦΗ ΕΛΕΑΝΑ. ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΣΤΟΜΑΤΟΣ: ΝΕΟΤΕΡΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ-ΕΓΚΑΙΡΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ.

- 26 Σεπτεμβρίου: επικ καθηγητής ΠΕΛΕΚΑΝΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ: Παρασκευές, Αποτύπωση και Συγκόλληση Ολοκεραμικών Όψεων. Τι έχει αλλάξει;

- 24 Οκτωβρίου: αναπλ καθηγητής ΚΑΡΟΥΣΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ: ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΠΕΡΙΕΜΦΥΤΕΥΜΑΤΙΤΙΔΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΓΕΝΙΚΟ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟ

- 21 Νοεμβρίου: καθηγητής: ΤΖΟΥΤΖΑΣ ΓΙΑΝΝΗΣ: ΕΠΙΚΑΙΡΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΥΓΧΡΟΝΩΝ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ Π.Φ.Υ

- 19 Δεκεμβρίου: επικ καθηγητής ΑΓΟΥΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ: ΒΙΟΕΝΕΡΓΑ ΥΛΙΚΑ ΣΤΗ ΠΑΙΔΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ. ΕΦΤΑΣΕ Η ΩΡΑ ΝΑΑ\ ΜΙΜΗΘΟΥΜΕ ΤΗ ΦΥΣΗ

3. Με βάση ποια κριτήρια επιλέγετε τις θεματικές στις οποίες θα επικεντρωθεί το ενδιαφέρον των επιστημονικών σας εκδηλώσεων; Υπάρχει κάποια συμμετοχή των οδοντιάτρων στη διαδικασία κατάρτισης του προγράμματός σας, μέσω κάποιας ανατροφοδότησης που ενδεχομένως να λαμβάνετε από συμμετέχοντες σε παρελθούσες δράσεις σας;

Αυτά τα θέματα συσχετίζονται πάντοτε, και με συνέπεια, με τις ανάγκες των συναδέλφων που καταγράφουμε στο σύλλογο και νομίζω πως αυτός είναι και ο λόγος της αθρόας συμμετοχής τους, παρά την κατά γενική ομολογία πληθώρα εκδηλώσεων στο χώρο μας.

Συγκεκριμένα, υπάρχουν καταγεγραμμένες οι ανάγκες, όπως τις περιγράφουν σε ερωτηματολόγια οι συνάδελφοι κατά τη διεξαγωγή των ημερίδων, οι οποίες αξιολογούνται από την πολυμελή επιτροπή επιστημονικού τμήματος και με βάση και την προσφορά κατάλληλων έμπειρων "εκπαιδευτών" καταστρώνεται το πρόγραμμα. Από κει και πέρα, μπαίνουν και άλλα θέματα που προκύπτουν από τη μελέτη της σύγχρονης βιβλιογραφίας και την προσεκτική αξιολόγηση του τι υπάρχει για τη βελτίωση ενός σύγχρονου οδοντιάτρου. Με βάση αυτά τα δεδομένα, το επιστημονικό τμήμα του ΟΣΠ είχε σχεδιάσει τις δραστηριότητες του 2019 πολύ νωρίτερα, στηριγμένο, κατά το δυνατόν, στις καταγεγραμμένες ανάγκες των μελών του.

Τα μαθήματα γίνονται δωρεάν με το κόστος να περιορίζεται στο ελάχιστο και να καλύπτεται κατά βάση από χορηγίες. Επειδή δεν υπάρχει δυνατότητα κάποιας αμοιβής ή έστω αντιπαροχής στους εκπαιδευτές που αναλαμβάνουν το εκπαιδευτικό βάρος, δεν είναι τόσο εύκολη αυτή η διαδικασία παρά το ότι είμαστε αρκετά τυχεροί να βρίσκουμε πάντα εξαιρετικούς συναδέλφους να παρέχουν αφιλοκερδώς τις γνώσεις τους.

4. Τα τελευταία χρόνια ο ΟΣΠ πρωτοπορεί και με τη διοργάνωση εξ' αποστάσεως webinars. Ποια εκτιμάτε ότι είναι τα οφέλη αυτής της μορφής εκπαίδευσης;

Τα εξ αποστάσεως σεμινάρια μας γοήτεψαν ως μέσο συνεχούς επιμόρφωσης γιατί μας λύνουν τα χέρια. Μας προσφέρουν τη δυνατότητα να μπορεί ο εκπαιδευτής και ο ακροατής να πάρουν μέρος στην παρουσίαση από όπου μπορούν, χωρίς αυτό να επιβαρύνει το κόστος σημαντικά.

Το γεγονός αυτό, πρακτικά, σημαίνει πως μπορεί να μας εκπαιδεύσει ένας καθηγητής από τη Θεσσαλονίκη ή από τη Ν. Υόρκη ή από τη Σιγκαπούρη. Αντίστοιχα και το ακροατήριο μπορεί να πάρει μέρος από όπου θέλει. Από το ιατρείο του, από την εκδρομή του, από την Ελλάδα ή από το εξωτερικό ακόμα και από το κινητό του ή από το κρεβάτι του.

Ο κάθε Οδοντίατρος που συμμετέχει μπορεί να ρωτήσει ότι θέλει και όποτε θέλει. Μπορεί αν δεν αντιλήφτηκε κάτι να επαναλάβει την παρακολούθηση αμέσως ή σε κάποια άλλη φάση. Δεν χρειάζεται να πάει σε μια συγκεκριμένη αίθουσα, να πάρει αυτοκίνητο ή μέσα συγκοινωνίας, να παρκάρει κλπ. Μπορεί να ασκεί την Οδοντιατρική στο πιο απομακρυσμένο μέρος της χώρας και να συμμετάσχει, άκοπα, στην επιμόρφωση του, παίρνοντας και την υποχρεωτική πια, βάσει του νόμου, μοριοδότηση του.

Ο σκοπός μας συνεπώς είναι να μπορέσουμε να διατηρήσουμε το επίπεδο επιμόρφωσης που παρέχει ο ΟΣΠ στα μέλη του με το χαμηλότερο δυνατό κόστος και να μπορέσουμε ταυτόχρονα να βοηθήσουμε και την επιμόρφωση όποιου άλλου οδοντίατρου επιθυμεί, ανεξάρτητα από το σύλλογο που ανήκει.

Ουσιαστικά απευθυνόμαστε σε όλους, ακόμη και σε οδοντιάτρους που ανήκουν σε ολιγομελείς συλλόγους της περιφέρειας και οι οποίοι στερούνται την δυνατότητα ουσιαστικής επιμόρφωσης, ζώντας απομονωμένοι στην περιφέρεια, δίνοντας τους τη δυνατότητα παρακολούθησης των δραστηριοτήτων του επιστημονικού τμήματος, κυρίως με την συμμετοχή, καταρχάς, στα εξ αποστάσεως σεμινάρια.

Νομίζω πως στο μέλλον θα αυξηθεί ο αριθμός των εξ αποστάσεως σεμιναρίων και ο αριθμός των Οδοντιάτρων που θα καλύπτει τις ανάγκες επιμόρφωσής του με αυτά. Η εμπειρία μας από τότε που ξεκίνησαν στον οδοντιατρικό σύλλογο Πειραιά, πριν σχεδόν δύο χρόνια είναι πως ο αριθμός των παρακολουθούντων διπλασιάστηκε.

Ευχαριστώ το Οδοντιατρικό Βήμα για την ευκαιρία που μας έδωσε να κοινοποιήσουμε τις δραστηριότητες του επιστημονικού τμήματος του ΟΣΠ και νομίζω πως αυτή η παρουσίαση ενδιαφέρει και πιο γενικά τους αναγνώστες σας, γιατί, όπως προανέφερα ο ΟΣΠ δέχεται και συναδέλφους άλλων συλλόγων να πάρουν μέρος στις δραστηριότητες αυτές και συνεπώς όποιος επιθυμεί μπορεί να δοκιμάσει να συμμετάσχει στα εξ αποστάσεως σεμινάρια μας από τα οποία μπορεί να λάβει δωρεάν και την απαραίτητη μοριοδότηση.

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΟΔΟΝΤΟΣΤΟΜΑΤΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΗΣ

ΤΜΗΜΑΤΑ: ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΩΣ
ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΤΗΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΤΟΣ
ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΩΝ ΒΙΟΫΛΙΚΩΝ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ: ΟΔΟΝΤΟΣΤΟΜΑΤΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΟΔΟΣ

ΜΙΚΡΑΣ ΑΣΙΑΣ 70 (ΓΟΥΔΗ)
115 27 - ΑΘΗΝΑ
Τηλ.: 210 77.80.671, 210 77.16.671,
Fax: 210 77.16.671
www.proodoseoe.gr
e-mail: eoe@otenet.gr

Οι τελευταίοι των Μοϊκανών

Αγαπητοί και αξιότιμοι κυρίες και κύριοι συνάδελφοι,

Ίσως να ξενίζει ο τίτλος αυτής της ανακοίνωσης. Όμως, όταν ο λόγος γίνεται για τα επιστημονικά οδοντιατρικά περιοδικά στο χώρο της Ελλάδας, συνειδητοποιεί εύκολα ότι τα τελευταία χρόνια διέρχονται μία περίοδο αφανισμού. Το περιοδικό «Οδοντοστοματολογική Πρόοδος» της Εταιρείας Οδοντοστοματολογικής Ερεύνης τυπώνεται χωρίς διακοπή από το 1947. Είναι το μόνο περιοδικό που αφορά στη Γενική Οδοντιατρική αλλά και στις επιμέρους εξειδικεύσεις της και εξακολουθεί να έρχεται έγκαιρα, 3 φορές κάθε χρόνο στο γραφείο των συναδέλφων οδοντιάτρων.

Οι γνώσεις και οι κλινικές πληροφορίες που προσφέρονται στον αναγνώστη, έχουν άμεση πρακτική εφαρμογή στην καθημερινή άσκηση του λειτουργήματός μας.

Επιπλέον, η έκδοση πολυάριθμων τευχών με κατευθυνόμενη θεματολογία (όπως Περιοδοντολογία, Προσθετική, Οδοντικά Εμφυτεύματα, Οδοντική Χειρουργική, Στοματοπροσωπικός Πόνος, Διαχείριση Επειγόντων περιστατικών στο οδοντιατρείο και πολλά άλλα), φέρνει στα χέρια του οδοντιάτρου ένα τεύχος ισάξιο ή και καλύτερο από ένα αντίστοιχο σύγγραμμα το οποίο αφενός μπορεί να βρει κανείς μόνο ξενόγλωσσο και αφετέρου κάτι τέτοιο θα ήταν ιδιαίτερα δαπανηρό.

Το κόστος της συνδρομής για 3 τέτοια τεύχη κάθε χρόνο τα οποία είναι έγχρωμα και εξαιρετικής εκτύπωσης είναι μόνο 70 ευρώ για τον οδοντίατρο και 35 ευρώ για τον φοιτητή. Το κόστος αυτό καλύπτει μόνο τις ανάγκες εκτύπωσης και ταχυδρομικής αποστολής του περιοδικού μας. Μάλιστα, έως το τέλος Σεπτεμβρίου για την 3ετή συνδρομή προσφέρεται έκπτωση 10%.

Αγαπητοί συνάδελφοι, όσοι εργάζονται για την «Πρόοδο» το πράττουν αφιλοκερδώς, με μόνο στόχο την έγκυρη (σύστημα κριτικής αξιολόγησης/κριτών) επιστημονική ενημέρωση των συναδέλφων. Σας ενημερώνουμε εδώ, ότι το περιοδικό μας έχει λάβει επίσημα μοριοδότηση από την Ελληνική Οδοντιατρική Ομοσπονδία στο πλαίσιο της υποχρεωτικής συνεχούς επιμόρφωσης.

Η Εταιρεία Οδοντοστοματολογικής Ερεύνης με αίσθημα ευθύνης και με πάθος να διατηρηθεί ζωντανή η ελληνική οδοντιατρική φωνή, σας προσκαλεί, όσους δεν είστε ήδη, να γίνετε συνδρομητές στην «Πρόοδο» και θα διαπιστώσετε ότι και ένα ελληνικό περιοδικό δεν έχει να ζηλέψει τίποτε από αντίστοιχα, πολύ ακριβότερα, του εξωτερικού, ενώ ταυτόχρονα δεν καλύπτει μόνο μία θεματολογία/ειδικότητα, αλλά όλο το φάσμα της σύγχρονης κλινικής Οδοντιατρικής.

Για πληροφορίες απευθυνθείτε στα τηλ.: 2107780671, 2107716671 (ώρες 12.00-17.00), www.proodoseoe.gr, e-mail: eoe@otenet.gr

Με ιδιαίτερη εκτίμηση
Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ

ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΡΟΥΣΗΣ
Αναπλ. Καθηγητής Παν/μίου Αθηνών

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΟΔΟΝΤΟΣΤΟΜΑΤΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΗΣ · ΑΘΗΝΑΙ 1946 ·

Γενοκτονία του Ποντιακού λαού

Προς τιμήν των 100 χρόνων από την Γενοκτονία του Ποντιακού Ελληνισμού η συγγραφέας Ρενέ Στυλιαρά, υπογράφει το νέο της βιβλίο "Αροθυμώ σε", των εκδόσεων Queens. Ένα ταξίδι από, προς και για τον Πόντο βασισμένο στις ιστορικές αφηγήσεις του Ερωτόκριτου Σαββίδη, έρχεται να μας ταξιδέψει σε ένα πέρα για πέρα ζωντανό παρελθόν.

Την ιστορία του βιβλίου αγκαλιάζει το συγκινητικό τραγούδι του Κώστα Αγέρη, "Για σένα πατρίδα μου", τα γυρίσματα του οποίου έλαβαν χώρα σε Κωνσταντινούπολη, Τραπεζούντα και στην ηρωική Σάντα του Πόντου.

Ο Γιώργος Αγγελόπουλος και η Εύη Ιωαννίδου στον ρόλο των πρωταγωνιστών ενσαρκώνουν σε σκηνοθεσία του Νίκου Ζαμπά, μια σύγχρονη ιστορία για ένα αξεπέραστο παρελθόν που κανείς δε πρέπει να ξεχάσει.

Ιστορικές αναφορές που βγαίνουν για πρώτη φορά στο φως της δημοσιότητας ένας απρόσμενος έρωτας έντονες συγκινήσεις και εκπλήξεις μουσικές και τραγούδια μυριωδιές από τη νωπή από τα αίματα γη του Πόντου, που πάνω της ανθίζουν τη Παναΐας τα δάκρεα και οι αζαλέες άνθρωποι από την Ελλάδα, τη Ρωσία και τον Πόντο, που συναντιούνται στην πατρίδα των προγόνων τους, εκεί στα παρθένα δάση των Ποντικών Άλπεων και κάνουν ένα ταξίδι μνήμης, είναι μόνο μερικά από τα στοιχεία που θα σε κάνουν να ταξιδέψεις στο παρελθόν παρέα με το βιβλίο Αροθυμώ σε, της συγγραφέως Ρενέ Στυλιαρά.

Το βιβλίο, που θα κυκλοφορήσει ανήμερα της 19ης Μαΐου από τις εκδόσεις Queens, βασίστηκε στις ιστορικές αφηγήσεις του Ερωτόκριτου Σαββίδη.

«Το βιβλίο μιλάει για μία σύγχρονη ιστορία που διαδραματίζεται στο σήμερα.», αναφέρει στο ΤΡΑΠΕΖΟΥΝΤΑ.gr ο Σανταίος οδοντίατρος και εμπνευστής της παραγωγής όλης αυτής της ιδέας, Ερωτόκριτος Σαββίδης.

«Μια παρέα φίλων αποφασίζουν το Δεκαπενταύγουστο να ταξιδέψουν στη μονή Σουμελά της Τραπεζούντας και στη διαδρομή προς τον προορισμό τους αναπολούν ιστορικές στιγμές του παρελθόντος την Άλωση της Πόλης (1453), την παράδοση της Τραπεζούντας (1461), τη φυγή των Ποντίων πριν από τη Γενοκτονία προς τη Ρωσία, και την ολοκληρωτική καταστροφή και απομάκρυνση του ελληνισμού από τη γη του Πόντου (1922). Μέσα από έναν έρωτα που γεννιέται μεταξύ των πρωταγωνιστών αλλά και με τη γη του Πόντου, μας αποκαλύπτει.

Περιέχει πολλές εκπλήξεις και δεν είναι ένα συνηθισμένο μυθιστόρημα, τονίζει.

Ενώ τα ιστορικά στοιχεία που παραθέτονται βασίζονται μεταξύ άλλων και σε έρευνες που είχε κάνει ο ίδιος στον Πόντο, και κυρίως στη Σάντα.

Την ιστορία του βιβλίου αγκαλιάζει το συγκινητικό τραγούδι του Κώστα Αγέρη «Για σένα πατρίδα μου», τα γυρίσματα του οποίου έλαβαν χώρα σε Κωνσταντινούπολη, Τραπεζούντα και στην ηρωική Σάντα του Πόντου, που αρκετές φορές «έγιναν κάτω από αντίξοες συνθήκες». «Ξυπνούσαμε στις 4 τα ξημερώματα και κάναμε γυρίσματα μέχρι το βράδυ», αναφέρει, ενώ συμπληρώνει πως αρκετές φορές σταματούσαν λόγω βροχής ή χιονιού, ειδικά στη Σάντα.

Ο Γιώργος Αγγελόπουλος και η Εύη Ιωαννίδου πρωταγωνιστούν –καθόλου τυχαία καθώς οι χαρακτήρες τους ταυτίζονται με τους πρωταγωνιστές του βιβλίου– στο βίντεο κλιπ, το οποίο θα πλαισιώσει το βιβλίο, κι ενσαρκώνουν σε σκηνοθεσία του Νίκου Ζαμπά, μια σύγχρονη ιστορία για ένα αξεπέραστο παρελθόν που κανείς δε πρέπει να ξεχάσει. Οι ίδιοι ενθουσιάστηκαν από την ιστορία του βιβλίου, οι οποίοι δίχως δεύτερη σκέψη συμμετείχαν και στο βίντεο κλιπ.

Φόρος τιμής για την 100ή επέτειο από τη Γενοκτονία

«Όλοι όσοι συμμετείχαν στο πρότζεκτ αυτό, συμμετείχαν για να τιμήσουν τα 100 χρόνια της Γενοκτονίας του ποντιακού ελληνισμού και τις συνέπειες του», αναφέρει ο Ερωτόκριτος Σαββίδης, ο οποίος αυτή τη στιγμή δρομολογεί ώστε να γίνει ταινία το βιβλίο.

Όσον αφορά για το νόημα του Αροθυμώ σε; «Οι Πόντιοι μπορεί να είναι μεταξύ τους διαφορετικοί, λόγω των διαφορετικών ιστορικών γεγονότων που υπέστησαν, άλλα είναι μια δύναμη στην ουσία» τονίζει.

Η Στήλη του Ομίλου Οδοντιάτρων Λογοτεχνών Καλλιτεχνών

του Γεράσιμου Δουβίτσα
Πρόεδρος του Ομίλου Οδοντιάτρων Λογοτεχνών Καλλιτεχνών

Σ΄αυτό το τεύχος η συνάδελφος
Γιώτα Παμπουκτσή

Η Οδοντίατρος Γιώτα Παμπουκτσή γεννήθηκε και μεγάλωσε στη Θεσσαλονίκη.

Το Δεκέμβριο του 1999 αποφοιτά από την Οδοντιατρική Σχολή του ΑΠΘ.

Από τον Απρίλη του 2000 εργάζεται ως οδοντίατρος στο ιδιωτικό της ιατρείο.

Είναι μητέρα δύο παιδιών.

Ξεκίνησε να γράφει ποίηση από τα μαθητικά της χρόνια.

Τα τελευταία χρόνια έχει παρακολουθήσει τρεις διαφορετικούς κύκλους σεμιναρίων Δημιουργικής Γραφής κάνοντας τις πρώτες απόπειρες συγγραφής διηγημάτων.

Ποιήματά της έχουν δημοσιευθεί στην «Ανθολογία ποίησης και πεζού λόγου-Αφιέρωμα στον ποιητή-ακαδημαϊκό Νικηφόρο Βρεττάκο», (επιμ. Β. Παππά – Εύα Πετροπούλου-Λιανού), Θεσσαλονίκη 2012, στην «Ανθολογία ποίησης-Αφιέρωμα στον Κ.Π. Καβάφη, 150 χρόνια από τη γέννησή του», (επιμ. Β. Παππά), Θεσσαλονίκη 2013, καθώς και στην πρώτη ομαδική λογοτεχνική συλλογή του Ομίλου Οδοντιάτρων Λογοτεχνών-Καλλιτεχνών.

Είναι ιδρυτικό μέλος του Ομίλου Οδοντιάτρων Λογοτεχνών Καλλιτεχνών.

ΠΡΟΤΑΣΗ ΖΩΗΣ

Η ζωή σου προτείνει
μικρό ταξίδι στ' όνειρο,
μα, εσύ αντιστέκεσαι, ψυχή,
διστάζεις να εγκαταλείψεις
τη σταθερότητα της ύπαρξής σου,
να βγεις από το, καλά οριοθετημένο,
κουτί των κινήσεων.
Λες και θα αποσυντονιστείς
και θα χαθεί ο έλεγχος
των βημάτων σου.
Τι είναι αυτό που σε φοβίζει;
Τα όνειρά σου ποιος ορίζει;
Η ζωή προτείνει φυγή
σε επικίνδυνους,
ανεξερεύνητους προορισμούς,
καπηλευόμενη τη σιγουριά
των ηθικών συμβιβασμών,
και του περιορισμού
των αισθημάτων σου,
ενώ εσύ ζεις συνεχώς με τη φοβία
της μη ακυρώσιμης κράτησης,
της αδιέξοδης οδού,
της απώλειας των κεκτημένων.
Η ζωή προτείνει.
Εσύ απορρίπτεις.
Κι αν...;
Ποτέ δε θα μάθεις...

ΕΝΟΧΗ ΣΙΩΠΗ

Ένοχη σιωπή
Σαν κάτι να θέλει να πει
Την κοιτώ κατάματα
Χαμηλώνει το βλέμμα
Πονηρά χαμογελά
Κι έπειτα λυγμός
Βουβός
Σιωπή
Παύση
Δεν κατανοώ
Σωπαίνω κι εγώ
Θα ακολουθήσω τον ειρμό της
Θα πατήσω πάνω
σε κάθε νότα της
Μέχρι ν' ακούσω
τον ψίθυρο στ' αυτί
Και το κρυφό μυστικό της
μου φανερωθεί
Πόση ενοχή
κρύβει η σιωπή!

ΑΤΙΤΛΟ

Χαϊδεύει απαλά τα όνειρά σου
Κείνη την ώρα που δειλά
η ελπίδα σου χαράζει
Μα όταν βυθίζεσαι στο βλέμμα της
Διαβάζεις αμέτρητα «γιατί»
Ο Μορφέας ξανά σε παρασέρνει
στο ταξίδι του
Κάθε σου όνειρο
και μια σανίδα σωτηρίας
απ' το ναυάγιο της ζωής
Κι αυτή να σου χαϊδεύει
τα όνειρα
Μα τα «γιατί» της μοιάζουν πια
με μανιασμένα κύματα
που σε χτυπούν αλύπητα
Κι εσύ να πνίγεσαι
Κι όλο ν' αγγίζεις το βυθό
της αυταπάτης
Σε μια κινούμενη άμμο
να παρασύρεσαι
χωρίς μιαν άγκυρα
να σε κρατήσει
Κι αυτή, εκεί, να σου χαϊδεύει
τα όνειρα
Μα έχει τα μάτια της κλειστά
σα να φοβάται να κοιτά
το πέταγμά σου στο βυθό
Κι όλο ανοίγεις τα φτερά
για να πετάξεις
Μα τα λαβώνει το σκοτάδι
της φυγής
Κι οι αλυσίδες πάλι
σε κρατούν
Δε θέλεις πια να σου χαϊδεύει
τα όνειρα
Μοιάζει το χάδι της αγκάθι
Και στις πληγές στάζει
το δάκρυ και πονάς
Κι όλο το φως ξεψύχησε
μέσα στα μάτια σου
Κι όλα τα όνειρα πέταξαν ψηλά
για να φωτίσουν
τον μαύρο σου ουρανό
Κείνη την ώρα που δειλά
η ελπίδα σου χαράζει….

ΕΛΕΝΗ

Το χρέος της ζωής
στο πέρασμα των χρόνων.
Εκπλήρωση υπόσχεσης.
Παιχνίδισμα της μοίρας.
Κλωθώ, Λάχεσις, Άτροπος
κι ο Έρωτας στο κέντρο.
Σήκω Ελένη,
άνοιξε τα μάτια σου
κι αποχαιρέτησε.
Τους φόβους όρισε
να λύσουν τα δεσμά τους.
Της νιότης σου τη μνήμη ξέθαψε.
Τους πόθους άφησε ξανά
να σε πλανέψουν.
Άκου τον Πάνα
που παίζει τον αυλό
και βρες τα βήματα
στου Έρωτα το χορό.
Γείρε στον ώμο του
κι αποκοιμήσου.
Άσε τις μοίρες
να σου χαρίσουν τ' όνειρο...

Ιδιαιτερότητες μικρών Οδοντιατρικών Συλλόγων

Γράφει ο Διονύσης Γαρμπής
Πρόεδρος Ο.Σ. Κεφαλληνίας

Το κείμενο που ακολουθεί προέρχεται από την ιστοσελίδα-ομάδα του Οδοντιατρικού Συλλόγου Κεφαλληνίας στο facebook και αποτελεί πραγματική συζήτηση.

- (Λευτέρης): «Καλημέρα σε όλους τους συναδέλφους. Θα χρειαστεί κανείς σέρβις για Adec- Belmont ή οτιδήποτε άλλο, για να έρθει ο... (τάδε τεχνικός) στο άμεσο μέλλον; Όποιος χρειάζεται κάτι ας συνεννοηθούμε ώστε να το κανονίσουμε... (Ακολουθούν 5 Like και 25 σχόλια, που τα παραθέτω με μορφή διαλόγου).

- Καλημέρα Λευτέρη. Θα χρειαστώ εγώ. Για πότε λες?
- Λευτέρη, και εγώ θα τον χρειαστώ. Αν είναι να συνεννοηθούμε!
- Πότε θέλετε; Να το κανονίσω με τον (τάδε). Εγώ και άμεσα μπορώ.
- Άννα τι λες;
- Δεν έχω πρόβλημα απλά θα λείψω 15-19.
- Εγώ 17-25. Θέλετε πιο πριν; Τώρα επικοινωνώ μαζί του και βλέπουμε...
- Ναι, αν μπορεί ο (τάδε), εγώ μπορώ.
- Παιδιά το απόγευμα ή αύριο το πρωί θα γνωρίζουμε.
- Κι εγώ χρειάζομαι κάτι.
- Κι εγώ θέλω έναν έλεγχο!
- Μας παίρνει για τέλη Μαρτίου;
- Εγώ μέσα!
- Ναι μια χαρά!
- Εγώ 28 με 2 θα λείπω εκτός Ελλάδας.
- Όποτε θέλετε! Απλά ενημερώστε κι εμένα, καλό μεσημέρι!
- Εγώ θα λείπω 24 με 26...

Το παραπάνω κείμενο φάνηκε ενδιαφέρον στην Μαρία Μενενάκου και μας ζήτησε να γράψουμε ένα άρθρο για τις ιδιαιτερότητες της άσκησης της Οδοντιατρικής σε έναν μικρό Σύλλογο της επαρχίας. Μιλάμε λοιπόν για την Κεφαλονιά, για έναν μικρό νησιωτικό σύλλογο, αρκούντως απομακρυσμένο από το κέντρο. Η συζήτηση που προηγήθηκε αφορά στην πρόσκληση ενός τεχνικού για την συντήρηση των οδοντιατρικών μηχανημάτων, που βρίσκονται στον

νησί, και ο σκοπός της συνεννόησης είναι να επωφεληθούν της ευκαιρίας όλοι συνάδελφοι, όσοι έχουν ανάγκη, και επιπλέον να επιμεριστεί το κόστος. Η τεχνική υποστήριξη είναι ένα από τα σπουδαιότερα προβλήματα σε μια νησιωτική περιοχή, μα όχι το μόνο. Στην μία φωτογραφία βλέπετε τον συνάδελφο Χάρη Πυλαρινό, ο οποίος επισκευάζει μόνος του ένα κομπρεσέρ οδοντιατρείου.

Τα ζητήματα που σχετίζονται με την άσκηση Οδοντιατρικής σε μια νησιωτική περιοχή, είναι λοιπόν συνοπτικά τα παρακάτω:

Α. Τεχνικά ζητήματα

Αναφέρθηκα ήδη στα τεχνικά προβλήματα και στη συντήρηση του μηχανολογικού εξοπλισμού. Ο τεχνίτης έρχεται από την Πάτρα ή από την Αθήνα. Υπάρχει και κάποιος στον Πύργο Ηλείας. Θα πρέπει να ταξιδέψει για να έλθει και δεν είναι πάντα διαθέσιμος. Μπορεί να χρειασθεί να διανυκτερεύσει στο νησί. Αν είναι χειμώνας, έχει και την πιθανότητα να αποκλεισθεί εξαιτίας απαγορευτικών απόπλου. Από την άλλη, η αποστολή ενός ογκώδους αντικειμένου για επισκευή (ενός κλιβάνου π.χ.) απαιτεί συσκευασίες και συνεννοήσεις με εταιρείες μεταφορών. Κάποιες φορές πρέπει να αντιμετωπίσουμε εκ των ενόντων διάφορες καταστάσεις και πρέπει να τα καταφέρνουμε και μόνοι μας. Οδοντίατροι πολυτεχνίτες!

Β. Σταδιοδρομία

Η εγκατάσταση ενός οδοντιάτρου στο νησί σημαίνει απομάκρυνση από τα πανεπιστήμια. Συνέβαινε κατ εξοχήν στο παρελθόν, συμβαίνει και τώρα παρά την πρόοδο και την βοήθεια της πληροφορικής. Όποιος εγκαθίσταται στο νησί αποκόπτεται

από την συμμετοχή του στην επιστημονική εξέλιξη και συνήθως αφοσιώνεται στην άσκηση του επαγγέλματος και μάλιστα κατά τρόπον στατικό και μονότονο. Δεν έχει δυνατότητα παρακολούθησης προγράμματος εξειδίκευσης με ταυτόχρονη εργασία και δεν έχει σοβαρές πιθανότητες ακαδημαϊκής εξέλιξης. Εναλλακτικά ο οδοντίατρος μπορεί να καλλιεργήσει τις πνευματικές του ανησυχίες σε χώρους άσχετους με την επιστήμη του, να δραστηριοποιηθεί σε κοινωνικές δράσεις ή και σε δευτερεύουσες οικονομικές δραστηριότητες (τουριστικά καταλύματα π.χ.).

Γ. Κόστος ζωής

Στην επαρχία είναι υψηλότερο συνολικά το κόστος ζωής. Ακριβότερα τα προϊόντα στο εμπόριο, ακριβότερη η στέγη, ακριβότερη η συντήρηση των σπιτιών, ακριβότερες οι τεχνικές υπηρεσίες.

Δ. Συνεργασία με ειδικούς και υποστήριξη

Υπάρχουν δυσκολίες στην παραπομπή των ασθενών μας σε ειδικούς. Η παραπομπή σε ειδικό συχνά σημαίνει και απώλεια του ασθενούς που είναι δυνατόν να καταλήξει σε άλλο οδοντιατρείο της ίδιας πόλης. Ο ειδικός, που θα μπορούσε να δώσει λύση σε μια αμφίβολη ή σε μια δύσκολη περίπτωση, δεν βρίσκεται στην διπλανή πόρτα. Η παραπομπή στον ειδικό δεν είναι πάντα εφικτή, ούτε είναι βέβαιο ότι θα ολοκληρωθεί κατά τις οδηγίες μας. Σε περίπτωση υποψίας για σοβαρά νοσήματα δεν είναι πολύ εύκολο να ξεσηκώσεις τον ασθενή να τον βάλεις να τρέχει και να ψάχνεται. Σε περιπτώσεις δύσκολων περιστατικών (μια δύσκολη ένδο λ.χ.) δεν είναι εύκολη η παραπομπή από την Κεφαλονιά στην Πάτρα ή στην Αθήνα. Συχνά ο ασθενής επιλέγει άλλο τοπικό οδοντιατρείο. Στις περιπτώσεις αυτές είναι δυνατόν να ευδοκιμήσουν οδοντιατρεία με οριακά χαλαρή συναδελφική αντίληψη, που συγκεντρώνουν τις περιπτώσεις αυτές χωρίς καν να δίνουν την πρέπουσα λύση. Είναι λοιπόν αναγκαίο ο κάθε οδοντίατρος να βρίσκεται σε ετοιμότητα για ολοκληρωμένη αντιμετώπιση κάθε περιστατικού.

Ε. Συνεχιζόμενη Επαγγελματική Εκπαίδευση

Υπάρχουν δυσκολίες συμμετοχής στην Συνεχιζόμενη Επαγγελματική Εκπαίδευση Οδοντιάτρων, γιατί ο Οδοντίατρος πρέπει να μετακινηθεί σε άλλο νομό, συνήθως στην ηπειρωτική χώρα ή στην πρωτεύουσα, προκειμένου να παρακολουθήσει τα σεμινάρια ή τα συνέδρια που τον ενδιαφέρουν. Αυτό συνεπάγεται μετακινήσεις, διανυκτερεύσεις, κόστος! Με ήπιους υπολογισμούς η παρακολούθηση μιας διημερίδας, μπορεί να κοστίζει στον καθένα 500 ή 600 €. Η διοργάνωση επιστημονικών επιμορφωτικών εκδηλώσεων στο νησί, επίσης έχει κόστος για τον τοπικό σύλλογο και οι δυνατότητες είναι εντελώς οριακές: Φιλοξενία ομιλητών, τα εισιτήριά τους, αίθουσα κλπ. Η δυσκολία στην εύρεση εμπόρων-χορηγών είναι επίσης σημαντική, αφού και οι ενδεχόμενοι χορηγοί δεν ενθουσιάζονται συμμετέχοντας σε διοργανώσεις που απευθύνονται σε 20 ή 30 συναδέλφους μόνο.

ΣΤ. Η απόσταση από το κέντρο

Πολύ δύσκολη η ενεργός συμμετοχή σε επιστημονικές εταιρείες του χώρου και μάλιστα η ενασχόληση με όλο ο φάσμα των δραστηριοτήτων τους, συμπεριλαμβανομένων και των διοικητικών. Η ενασχόληση με τοπικούς κοινωνικούς συλλογικούς φορείς και η απόσταση από το κέντρο αποτελούν αιτίες έλλειψης χρόνου για τον οδοντιατρικό συνδικαλισμό.

Ο οδοντίατρος απευθύνεται σε συγκεκριμένη γεωγραφική περιοχή και σε ολιγομελή τοπική κοινωνία, έτσι υπάρχει αξιοσημείωτη ομοιομορφία στην άσκηση της οδοντιατρικής, το επίπεδο παρεχόμενων υπηρεσιών είναι περίπου το ίδιο για όλους και παρόμοια η επαγγελματική εγκατάσταση. Ο μικρός κύκλος ασθενών, με τους περισσότερους από αυτούς συγγενείς ή γνωστούς από άλλες κοινωνικές δραστηριότητες, επιβάλει μια φιλική πολιτική τιμών.

Στις μικρές αυτές κοινωνίες μια ενδεχόμενη ανάπτυξη κάποιας μεγάλης δομής (κάποιας «αλυσίδας» λ.χ.), μπορεί να δημιουργήσει ανισορροπίες κρίσιμης σημασίας για την επιβίωση των υπαρχουσών μονάδων. Σε περιπτώσεις λήψης αποφάσεων

σχετικών με μαζικές συμβάσεις προσφοράς οδοντιατρικής περίθαλψης, αναμένεται ότι όλα τα οδοντιατρεία θα κάνουν την ίδια επιλογή. Είναι απίθανο να μπορέσουν να διατηρήσουν τους ασθενείς τους οι ανένταχτες μονάδες, εάν υπάρξει μεθοδευμένος προσανατολισμός των ασθενών στις ενταγμένες.

Ζ. Επιμόρφωση προσωπικού

Οι βοηθοί των οδοντιάτρων της επαρχίας δεν είναι εύκολο να παρακολουθήσουν προγράμματα εκπαίδευσης βοηθών οδοντιατρείων, τα οποία, αν και παρέχονται διαδικτυακά, έχουν υψηλές απαιτήσεις παρακολούθησης δια ζώσης μεγάλου μέρους τους στην οδοντιατρική σχολή.

Η. Οργάνωση οδοντιατρικών συλλόγων

Υπάρχουν δυσκολίες στην πλήρη οργάνωση των οδοντιατρικών Συλλόγων. Έλλειψη πλήρους διοικητικής εμπειρίας και απουσία γραμματειακής και νομικής υποστήριξης. Έλλειψη συνήθως επιστημονικής επιτροπής και επιστημονικού προσωπικού. Συχνά ο Σύλλογος δεν έχει γραφεία. Το οδοντιατρείο του προέδρου ή του γραμματέα αποτελεί το γραφείο του Συλλόγου, η δε τήρηση λειτουργικού αρχείου εξαρτάται από την επιμέλεια αυτών.

Υπάρχουν λοιπόν ιδιαιτερότητες στην άσκηση του επαγγέλματος σε έναν μικρό νησιωτικό σύλλογο. Οι ιδιαιτερότητες, που ίσως παραξενεύουν έναν συνάδελφο που εργάζεται σε μια μεγάλη πόλη, δικαιολογούν πλήρως την προσπάθεια που κάναμε να διατηρήσουμε την εκπροσώπηση των μικρών Συλλόγων στην Γενική Συνέλευση της ΕΟΟ. Δικαιολογούν επίσης την ειδική πρόβλεψη στο πρόγραμμα κάποιων συνδικαλιστικών παρατάξεων (Πανελλήνια Ενωτική Πρωτοβουλία) για την υποστήριξη στη λειτουργία των μικρών συλλόγων. Κατά τα άλλα, το καλό ή το κακό κλίμα στις μεταξύ των συναδέλφων σχέσεις διέπεται από τους ίδιους κανόνες ανεξαρτήτως περιοχής και όπου το κλίμα αυτό είναι θετικό, απολαμβάνουν όλοι και χαίρονται τις εποικοδομητικές του συνέπειες. Η δεύτερη φωτογραφία, σε τύπο γραμματοσήμου, προέρχεται από το πρόσφατο παρελθόν του συλλόγου μου και απεικονίζει τον πρόεδρο και τον γραμματέα, ως άτυπη υπηρεσία διανομής της αλληλογραφίας, να μεταφέρουν επιστολές στα ιατρεία των μελών του Συλλόγου.

Εορτασμός Αγ.Αντύπα 2019

Στις 12 Μαΐου 2019, ο Οδοντιατρικός Σύλλογος Πειραιώς γιόρτασε τον Άγιο Αντύπα, τον προστάτη των οδοντιάτρων.

Ο Άγιος Ιερομάρτυρας Αντυπας έζησε κατά τους χρόνους του αυτοκράτορα Δομιτιανού και ήταν σύγχρονος των Αγίων Αποστόλων οι οποίοι και τον χειροτόνησαν Επίσκοπο της Εκκλησίας της Περγάμου. Σπούδασε στην φημισμένη Ιατρική Σχολή της Περγάμου και ειδικεύθηκε στη θεραπεία των δοντιών. Εθεωρείτο μεγάλος Ιατρός «της δεινής των οδόντων νόσου». Η μνήμη του τιμάται στις 11 Απριλίου.

Οι πρόεδροι κα Μαρία Μενενάκου (ΟΣΠ), κος Παναγιώτης Χατζόπουλος, (Σύνδεσμος Επιστημόνων Πειραιώς), κα Ειρήνη Μουσταφελλου, (Διεθνής Ένωση Γυναικών "ΛΑΚΑΙΝΕΣ") και τα μέλη των Συλλόγων τους παρακολούθησαν τη λειτουργία μετ' αρτοκλασίας. Ακολούθησε ομιλία του κυρίου Θανάση Δρίτσα (καρδιολόγος Αν. διευθυντής Ωνασείου Καρδιοχειρουργικού Κέντρου, Συνθέτης, Συγγραφέας) με θέμα "Η ΜΟΥΣΙΚΉ ΩΣ ΦΑΡΜΑΚΟ: Η βιολογική προσέγγιση της μουσικής θεραπείας".

Μαρία Κ. Αγραπίδου
Επιτροπή Δημοσίων Σχέσεων

Θανάσης Δρίτσας: Η μουσική ως φάρμακο

Ο Θανάσης Δρίτσα, Καρδιολόγος, Αναπληρωτής Διευθυντής στο Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο, συνθέτης και συγγραφέας έδωσε μια διάλεξη στις 12 Μαΐου στο Πνευματικό Κέντρο της Μητρόπολης του Πειραιά η οποία διοργανώθηκε από τον Οδοντιατρικό Σύλλογο του Πειραιά με τίτλο «**Η μουσική ως φάρμακο: η βιολογική προσέγγιση της μουσικής θεραπείας**». Η διάλεξη βασίστηκε στο βιβλίο του Θανάση Δρίτσα, με τον ομώνυμο τίτλο, το οποίο κυκλοφόρησε πρόσφατα από τις εκδόσεις Παπαζήση (Δεκέμβριος 2018).

Ο συγγραφέας Θανάσης Δρίτσας μιλάει για το βιβλίο του στα πλαίσια και της προαναφερθείσας διάλεξης:

Το βιβλίο μου με θέμα «Η μουσική ως φάρμακο: η βιολογική προσέγγιση της μουσικής θεραπείας» θεωρώ ότι είναι ένα καταστάλαγμα μιας εργασίας περίπου 20 ετών (1997-2018) πάνω στο αντικείμενο των εφαρμογών της μουσικής στη σύγχρονη ιατρική. Το 1997 άρχισα να μελετώ την επίδραση της ακρόασης επιλεγμένης μουσικής σε καρδιολογικούς ασθενείς, θυμάμαι χαρακτηριστικά τον εαυτό μου να περιφέρεται σε διάφορες κλίνες της καρδιολογικής μονάδας εντατικής θεραπείας στο Ωνάσειο με ένα φορητό CD player. Μιλούσα στους νοσηλευόμενους για την αξία της μουσικής-ως συμπλήρωμα θεραπείας- και προσπαθούσα να επιλέξω μουσική που τους αρέσει για να μελετήσω την επίδραση της στη λειτουργία της καρδιάς. Μια χαλαρωτική και ονειρική μουσική μπορούσε να ελαττώνει τους καρδιακούς παλμούς και την αρτηριακή πίεση. Έκτοτε έγιναν αρκετές μελέτες, δημοσιεύσεις, ανακοινώσεις σε συνέδρια και διαλέξεις μου στο αντικείμενο αυτό. Στην αρχή τα πράγματα ήσαν πολύ δύσκολα, δεν υπήρχε ούτε επαρκής γνώση ούτε επιστημονική κατανόηση των μηχανισμών μέσω των οποίων επιδρά η μουσική. Οι συνάδελφοι γιατροί με αντιμετώπιζαν πριν από 20 χρόνια ως εξωγήινο όν. Η μουσικοθεραπεία στις ΗΠΑ είχε αρχίσει να εφαρμόζεται κλινικά ήδη από τη δεκαετία του ’50 αλλά στην Ελλάδα έχει καθυστερήσει πάρα πολύ η κατανόηση, η αναγνώριση και η εφαρμογή της. Μέσα στο βιβλίο αναπτύσσονται, σε ξεχωριστά κεφάλαια, τα σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα που αφορούν τις κυριότερες εφαρμογές της μουσικής θεραπείας στην ιατρική. Το πόνημα αυτό προσεγγίζει ιστορικά την αξία της μουσικής θεραπείας, από τις δοξασίες του αρχαίου κόσμου μέχρι τη σύγχρονη εποχή της τεκμηρίωσης μέσω μεγάλων κλινικών μελετών.

Το βιβλίο μου περιλαμβάνει την επιστημονική

Dr Athanasios Dritsas MD, FESC

προσέγγιση της επίδρασης των μουσικών ήχων στον ανθρώπινο εγκέφαλο, το ταξίδι της συγκεκριμένης επιστημονικής γνώσης από την αρχαιότητα μέχρι της μέρες μας. Σήμερα με την βοήθεια σύγχρονων απεικονιστικών τεχνικών μελετάται η επίδραση των μουσικών ήχων στον ανθρώπινο εγκέφαλο και η νευρο-βιολογική βάση του μουσικού συναισθήματος. Ακόμη αρκετοί ερευνητές μελετούν την επίδραση της μουσικής σε θεμελιώδεις βιοχημικούς μηχανισμούς που σχετίζονται με το ψυχοσωματικό stress και τη λειτουργία του ανοσοβιολογικού μας συστήματος. Στην πλειοψηφία τους οι μελέτες αυτές αποδεικνύουν οτι η μουσική παρέμβαση είτε ως ακρόαση επιλεγμένης μουσικής είτε ως βιωματική μουσικοθεραπεία μπορεί να μειώνει το stress και το αίσθημα του πόνου και επίσης να υποκαθιστά αναλγητικά ή αναισθητικά φάρμακα.

Στο βιβλίο έχουν συγκεντρωθεί κείμενα τα οποία βασίζονται σε διαλέξεις και δημοσιεύσεις κατά τη διάρκεια της επιστημονικής δραστηριότητας μου στο αντικείμενο (1997-2018). Την παρούσα έκδοση τιμούν με την συμμετοχή τους δύο πολύ αγαπητοί συνεργάτες και φίλοι, δύο παγκόσμιας αναγνώρισης ερευνητές στο αντικείμενο της μουσικής θεραπείας στην ιατρική: ο Dr. Fred Schwartz, Αναισθησιολόγος και μουσικοθεραπευτής, Piedmont Hospital, Atlanta, ΗΠΑ και η Cheryl Dileo, PhD, Καθηγήτρια Μουσικοθεραπείας στο Temple University, Philadelphia, ΗΠΑ. Ο Fred Schwartz είναι πολύ γνωστός για την επιστημονική του εργασία στην χρήση των εμβρυικών ήχων (womb sounds) στην μουσική θεραπεία νεογνών και προώρων βρεφών. Η Cheryl Dileo αποτελεί σπουδαία ερευνήτρια στον τομέα της ιατρικής μουσικοθεραπείας (medical music therapy) και βασικό συγγραφέα των πρόσφατων συστηματικών αναλύσεων (Cochrane Reviews) στο αντικείμενο αυτό.

Μέσα στο βιβλίο παρουσιάζονται μέσα από τεκμηριωμένη βιβλιογραφία όλες οι εφαρμογές της

μουσικής στη σύγχρονη ιατρική και σε διαφορετικές ειδικότητες, αναλύονται οι βιολογικοί μηχανισμοί μέσω των οποίων επιδρά η μουσική βλ. στην ανακούφιση του πόνου, στη μείωση τους άγχους, στις μονάδες εντατικής θεραπείας, στην ανάρρωση των ασθενών μετά από χειρουργικές επεμβάσεις, στην περιγεννητική φροντίδα, στον καρδιολογικό ασθενή με στεφανιαία νόσο, στην άθληση, στη φροντίδα των ασθενών τελικού σταδίου και άλλες εφαρμογές. Τονίζω ότι μέσα στο βιβλίο μου προσεγγίζω κυρίως τους βιολογικούς μηχανισμούς της μουσικής ακρόασης ως θεραπείας και λιγότερο την-εξίσου σημαντική-βιωματική μουσικοθεραπεία που απαιτεί την παρουσία εκπαιδευμένου θεραπευτή. Η μουσική θεραπεία αποτελεί ουσιώδες συμπλήρωμα της ιατρικής αγωγής αλλά δεν την υποκαθιστά. Ο μουσικός θεραπευτής συνεργάζεται με τον κλινικό γιατρό, ο γιατρός είναι όμως ο απόλυτα υπεύθυνος για τη συνολική φροντίδα και νοσηλεία του ασθενή.

Την τελευταία πενταετία παρατηρείται διεθνώς μια σημαντική αύξηση του αριθμού των επιστημονικών δημοσιεύσεων που αφορούν τις εφαρμογές της μουσικής αλλά και άλλων εκφραστικών τεχνών στην σύγχρονη ιατρική. Υπάρχει πλέον εξαιρετικά ισχυρή τεκμηρίωση που δείχνει την ωφέλεια που παρέχουν η μουσικοθεραπεία, η δραματοθεραπεία και το θεατρικό παιχνίδι, η χοροθεραπεία και άλλες μορφές θεραπείας μέσω της τέχνης. Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένος πλέον ο σημαντικός ρόλος της τέχνης ως συμπλήρωμα της θεραπείας των ασθενών, οι θεραπείες μέσω τέχνης απευθύνονται στον άνθρωπο ως ολότητα-πρόσωπο που αποτελείται από Νου και Σώμα (mind-body therapies). Είναι εντελώς παρωχημένη η αντίληψη ότι Νους και Σώμα είναι διαφορετικές οντότητες, η σύγχρονη επιστημονική αντίληψη δέχεται το Σώμα και το Νου ως συγκοινωνούντα δοχεία που αλληλοεπιδρούν. Η λέξη Νους αποδίδει μάλλον ευρύτερα το περιεχόμενο εννοιών που δεν περιλαμβάνουν το σώμα όπως πνεύμα ή ψυχή. Επίσης η λέξη Νους είναι ως έννοια διαφορετική από την έννοια εγκέφαλος, ο εγκέφαλος αντιπροσωπεύει ίσως το λογισμικό τμήμα του Νου. Για παράδειγμα με την βοήθεια των μουσικών παρεμβάσεων όταν το σωματικό κομμάτι υποφέρει ενδυναμώνουμε το μη-σωματικό (Νους) προκειμένου να επέλθει συνολική ισορροπία του πάσχοντος προσώπου.

Χρειάζεται μεγάλος αγώνας προκειμένου να ανατραπεί η κρατούσα αντίληψη ότι το νοσοκομείο είναι τόπος πένθους και θλίψης όπου πηγαίνει κάποιος για να πεθάνει και όχι για να ζήσει. Δεν θεωρείται συνήθως το νοσοκομείο ως τόπος αισιοδοξίας και χαράς αλλά αντιμετωπίζεται ως ένας άχρωμος τόπος έλλειψης ζωής, ώς γκρίζο προστάδιο του τάφου. Όμως οι ανοιχτόμυαλοι επιστήμονες και τα ευρήματα της επιστημονικής έρευνας σήμερα προτείνουν το ακριβώς αντίθετο: ότι στο σύγχρονο νοσοκομείο η μουσική, το χρώμα, η τέχνη αποτελούν πλέον ουσιαστικό συστατικό της θεραπείας των ασθενών.

Μέσα στο βιβλίο μου αναλύω την αξία των μουσικών παρεμβάσεων στο νοσοκομείο. Επίσης στο βιβλίο περιλαμβάνεται ένα κεφάλαιο με τίτλο «Καρδιά και Ψυχισμός» με στόχο να τονισθούν οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη καρδιαγγειακών νοσημάτων. Έτσι επιθυμώ να τονίσω τη σημασία που έχει η αντιμετώπιση του άγχους, του stress και της κατάθλιψης μέσω και της μουσικής θεραπείας. Ακόμη περιλαμβάνεται ένα ιδιαίτερο κεφάλαιο με τίτλο «Η τέχνη στο νοσοκομείο» στο οποίο προσεγγίζεται ιστορικά η έννοια της ολιστικής φροντίδας μέσα από την συνεργασία επιστήμης και τέχνης.

Η άσκηση της ιατρικής, κυρίως σε μια μάχιμη ειδικότητα όπως είναι η καρδιολογία, συνιστά καθημερινή αναμέτρηση με το θάνατο και τη φθορά. Όσο ψυχρός και εξοικειωμένος και αν είναι ένας γιατρός με την ιδέα του θανάτου δεν παύει ποτέ να κουβαλάει τις αρνητικές αυτές εμπειρίες της ασθένειας και της φθοράς στο υποσυνείδητο του. Η ικανότητα λοιπόν να παράγεις τέχνη (βλ. να ερμηνεύεις και να συνθέτεις μουσική) είναι στη περίπτωση αυτή ένα δώρο, ένα φάρμακο που μπορεί να γίνει αντίδοτο του θανάτου, μια μορφή αυτοθεραπείας.

Το βιβλίο απευθύνεται στο γενικό αλλά και στον περισσότερο εξειδικευμένο αναγνώστη ο οποίος ενδιαφέρεται να προσεγγίσει την ιατρική μουσικοθεραπεία μέσα από την παρατιθέμενη αξιόπιστη βιβλιογραφική τεκμηρίωση. Θα είναι πιστεύω χρήσιμο σε όλους τους γιατρούς ή τα στελέχη της υγείας προκειμένου να κατανοήσουν καλύτερα την κλινική αξία της μουσικής ως συμπληρωματικής θεραπείας. Το βιβλίο πιστεύω ότι αξίζει να διαβαστεί επίσης από κάθε επαγγελματία μουσικό ή μουσικοδιδάσκαλο προκειμένου να αντιληφθεί τις βιολογικές επιδράσεις της μουσικής.

Θάλασσα και υγεία

Απέραντο πέλαγος η ψυχή του καθενός μας. Κι αν μπορούσα πραγματικά να παρομοιάσω τη ζωή με κάτι, τότε αυτό θα ήταν η θάλασσα. Πότε ήρεμη, πότε γαλήνια και πότε φουρτουνιασμένη. Κι η ψυχή κάθε που υψώνει το κύμα μέσα μας, σαν μαγνήτης τρέχει κοντά της.

Και βλέπεις αυτό το απέραντο γαλάζιο σαν να θέλουν τα μάτια σου να δουν πέρα απ' τον ορίζοντα. Σαν να χορταίνει το μέσα μας μ' αυτό το απέραντο γαλάζιο.

Η θάλασσα είναι μεγάλη θεραπεύτρια. Όταν βρίσκεσαι κοντά της, δεν χρειάζεται να κάνεις τίποτε άλλο από το να αφεθείς στη μεγάλη, γαλάζια αγκαλιά της – που γιατρεύει την ψυχή και το σώμα – και να ρεμβάσεις. Τα υπόλοιπα τα αναλαμβάνει εκείνη και μάλιστα δωρεάν.

Πρώτα θεραπεύει την ψυχή...

• Όταν αντικρίζεις για πολλή ώρα το γαλάζιο χρώμα της θάλασσας, είναι σαν να κάνεις την καλύτερη ψυχοθεραπεία. Το συγκεκριμένο χρώμα έχει την ιδιότητα να ενεργεί απευθείας στο κεντρικό νευρικό σύστημα και να ηρεμεί το σώμα και την ψυχή, όπως ακριβώς και το πράσινο (στην περίπτωση που τα νερά είναι σμαραγδένια).Ο «μπλε χώρος» βοηθάει στην απαλλαγή του ανθρώπου από αγχωτικές σκέψεις και κατ' επέκταση, είναι ευκολότερη η εύρεση λύσεων σε διάφορα θέματα καθώς και ο σχεδιασμός κι ο προγραμματισμός δράσεων κι ενεργειών. Είναι το κατάλληλο στάδιο για Διαλογισμό.

• Διώχνει την κατάθλιψη. Οφείλεται στον υπνωτικό ήχο των κυμάτων και στις χαλαρωτικές εικόνες που σχηματίζει το νερό, που φαίνεται να ξεπλένουν και ν' απομακρύνουν κάθε δυσάρεστη σκέψη.

• Αυξάνει την πνευματική παραγωγικότητα και δίνει έμπνευση καταπολεμώντας την ανία. Η επαφή με τη φύση και κυρίως με το στοιχείο του νερού, καθαρίζει το μυαλό και γαληνεύει την ψυχή ώστε να μπορέσει ο άνθρωπος να δει με μεγαλύτερη αισιοδοξία και με πιο υγιή αντιμετώπιση την καθημερινότητά του.

• Όπως έχει αποδειχθεί από τους νευροεπιστήμονες, απαλοί ήχοι της φύσης (όπως το κύμα που σκάει στην παραλία) έχουν ευεργετική και χαλαρωτική ψυχοσωματική δράση. Άρα, ο ήχος των κυμάτων επηρεάζει τον εγκέφαλο μεταφέροντάς σας σε μια κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης. Χαλαρώνοντας με αυτόν τον τρόπο μπορεί να βοηθήσει στην αναζωογόνηση του μυαλού και του σώματος. Η επαφή με την αύρα της θάλασσας, σου δίνει κάτι από την ξεχωριστή της ενέργεια.

• Ο θαλασσινός αέρας «χρεώνεται» με υγιή αρνη-

τικά ιόντα που επιταχύνουν την ικανότητα απορρόφησης του οξυγόνου. Τα αρνητικά ιόντα εξισορροπούν τα επίπεδα της σεροτονίνης, μια χημική ουσία του οργανισμού που συνδέεται με τη διάθεση και το άγχος. Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο με το τέλος των διακοπών σας έχετε περισσότερη ενέργεια, ενώ συγχρόνως είστε περισσότερο χαλαροί.

• Η θερμότητα του ήλιου επηρεάζει το ενδοκρινικό μας σύστημα. Πιο ειδικά, είναι το μέρος του σώματός μας που εκκρίνει ενδορφίνες, τις φυσικές χημικές ουσίες στο σώμα μας που έχουν σχεδιαστεί για να μας κάνουν να νιώθουμε χαλαροί αποβάλλοντας το άγχος.

Ο Ιπποκράτης χρησιμοποίησε για πρώτη φορά τη λέξη «θαλασσοθεραπεία» για να περιγράψει τις θεραπευτικές επιδράσεις του θαλασσινού νερού. Οι αρχαίοι Έλληνες εκτίμησαν τα οφέλη για την υγεία και τα πλούσια μεταλλικά στοιχεία του νερού.

Κάθε φορά που βουτάμε στα νερά της μας κατακλύζει ένα αίσθημα αναζωογόνησης και ευεξίας! Τα μπάνια στη θάλασσα δεν αποτελούν μόνο μια μορφή διασκέδασης. Η σύσταση του θαλασσινού νερού συμβάλλει στην αντιμετώπιση χρόνιων προβλημάτων υγείας ενώ προσφέρει και ένα αίσθημα αναζωογόνησης και ευεξίας.

• Ο Ιπποκράτης είχε αναφερθεί στη θεραπευτική χρήση του αλατιού στις πληγές. Το θαλασσινό νερό,άρα και το διάλυμα του χλωριούχου νατρίου, ευνοεί την επούλωση των πληγών και βοηθάει στη μείωση της φλεγμονής στο στόμα. Το περιβάλλον στο στόμα είναι ουδέτερο ή ελαφρώς αλκαλικό. Η δράση των μικροβίων παράγει οξέα, με συνέπεια το περιβάλλον του στόματος να γίνεται όξινο. Το θαλασσινό νερό (χλωριώδες νάτριο) επειδή είναι άλας προκαλεί μετατόπιση του pH του στόματος προς το ουδέτερο. Με αυτό τον τρόπο σταματάει την βλαπτική επίδραση των μικροβίων στο στοματικό περιβάλλον. Το θαλασσινό νερό δεν είναι αντιμικροβιακό

διάλυμα. Δεν υποκαθιστά και δεν πρέπει να υποκαθιστά τα αντιμικροβιακά στοματικά διαλύματα,όπου αυτά χρειάζονται. Συμπληρωματικές στοματοπλύσεις με θαλασσινό νερό (κυρίως χλιαρό), για μικρό χρονικό διάστημα, δεν κάνουν κακό.

• Οι πλύσεις με θαλασσινό νερό είναι μια κάπως επώδυνη διαδικασία, αλλά είναι μία από τις καλύτερες μεθόδους για να θεραπεύσετε τις άφθες. Χρησιμοποιήστε το για να ξεπλύνετε το στόμα σας πολλές φορές. Στη συνέχεια, ρίξτε μια πρέζα αλάτι κατευθείαν πάνω στην άφθα.

• Η ρινική πλύση με θαλασσινό νερό είναι εύκολη, γρήγορη και ανώδυνη και συστήνεται κυρίως σε ενήλικες και παιδιά με βουλωμένη μύτη από το κρύωμα, σε ιγμορίτιδα ή σε άτομα με αλλεργική ρινίτιδα. Οι βλεννογόνοι, όπως και τα δάκρυα, είναι αλμυρά,οπότε το αλμυρό νερό είναι κατάλληλο για αυτή τη δουλειά.

Στις αλλεργίες το χλιαρό θαλασσινό νερό καθαρίζει από τη σκόνη και τη γύρη ενώ σε περίπτωση ιγμορίτιδας καθαρίζει τους βλεννογόνους και τα ανοίγματα.

• Οι γαργάρες με θαλασσινό νερό ανακουφίζουν από τον πονόλαιμο ενώ μειώνουν τις φλεγμονές και το πρήξιμο.

• Το θαλασσινό νερό περιέχει ζωτικά στοιχεία, βιταμίνες, ανόργανα άλατα, ιχνοστοιχεία, αμινοξέα και ζωντανούς μικροοργανισμούς που μπορούν να παράγουν αντιβιοτική και αντιβακτηριακή δράση συμβάλλοντας στην ορθή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

• Εισπνέοντας τον θαλασσινό αέρα ενισχύεται το ανοσοποιητικό σύστημα, σύμφωνα με τη γιατρό Connie Hernandez. Επιπλέον, ειδικοί ισχυρίζονται ότι το κολύμπι σε θαλασσινό νερό ανοίγει τους πόρους στο δέρμα, ενώ επιτρέπεται η απορρόφηση των θαλάσσιων μετάλλων και η αποβολή των τοξινών που προκαλούν διάφορες ασθένειες.

• Το κολύμπι σε θαλασσινό νερό μπορεί να διευκολύνει την κυκλοφορία του αίματος στο σώμα σας. Η κολύμβηση σε ζεστό θαλασσινό νερό βελτιώνει την κυκλοφορία αποκαθιστώντας βασικά μέταλλα που έχουν μειωθεί από το άγχος, την κακή διατροφή και τη μόλυνση του περιβάλλοντος.

• Το νερό της θάλασσας είναι ιδιαίτερα ευεργετικό σε παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος και όπως έχει αποδειχτεί, τα άτομα που κολυμπούν συστηματικά απαλλάσσονται από τέτοιου είδους ενοχλήσεις Αλλωστε η υδροκινησιοθεραπεία, γίνεται ευκολότερα λόγω άνωσης μέσα στη θάλασσα.

• Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι το διάλυμα άλατος βελτίωσε την ενυδάτωση του δέρματος και μείωσε σημαντικά τα συμπτώματα της φλεγμονής του δέρματος, όπως την ερυθρότητα και την τραχύτητα σε σύγκριση με το νερό της βρύσης. Ο ήλιος σε συνδυασμό με το θαλασσινό νερό έχει ευεργετικά αποτελέσματα σε δερματοπάθειες όπως η κνίδωση, το ατοπικό έκζεμα και η ψωρίαση. Η υπεριώδης ακτινοβολία (υπεριώδες φως) αποκαθιστά την ξηροδερμία. Επιπλέον, μας ενισχύει δίνοντας μια αντισηπτική δράση στον οργανισμό μας κατά των αλλεργιών και μειώνει την έκκριση ισταμίνης που μας δημιουργεί φλεγμονές και κνησμό.

• Τα φύκια είναι συστατικά πολύτιμα στην κοσμετολογία και τη φαρμακευτική επιστήμη γενικότερα λόγω της συμβατότητάς τους με το ανθρώπινο δέρμα, που τους επιτρέπει να διεισδύσουν στα βαθύτερα στρώματά του. Ταυτόχρονα, είναι πλούσια σε ιχνοστοιχεία, μέταλλα, πρωτεΐνες και βιταμίνες, που ενυδατώνουν την επιδερμίδα, την προστατεύουν από φλεγμονές, την προφυλάσσουν από τις ελεύθερες ρίζες και διατηρούν την ελαστικότητά της καθυστερώντας τη γήρανση.

Το θαλασσινό νερό εκτός από τα οφέλη που έχει στον οργανισμό μπορεί να χρησιμοποιηθεί εξίσου και στην μαγειρική προσδίδοντας έτσι στα φαγητά άρωμα και γεύση από θάλασσα. Σε πολλές μαγειρικές συνταγές χρησιμοποιείται το θαλασσινό νερό για την παρασκευή των φαγητών όπως κακαβιά (σούπα του ψαρά), μυδοπίλαφο, ριζότο με θαλασσινά, αστακομακαρονάδα, γαρίδες σαγανάκι, καλαμάρια γεμιστά, σπαγγέτι με γαρίδες, μπιφτέκια σολωμού κ.ά. Παρά τις βλαβερές συνέπειες που έχουν κάποιες τροφές στον οργανισμό όπως π.χ. τα πατατάκια η παρασκευή τους με θαλασσινό νερό είναι ποιοτικότερη και πιο υγιεινή.

Χρησιμοποιείται στην απόψυξη των θαλασσινών και των ψαριών με αποτέλεσμα τα προϊόντα να ξεπαγώνουν με φυσικό τρόπο δίχως να χάνουν την φρεσκάδα, το χρώμα και την υφή τους. Ο σωστός τρόπος απόψυξης είναι σημαντικός για να έχουν τα ψάρια και τα θαλασσινά σχεδόν την ίδια γεύση και τις ίδιες ιδιότητες με τα νωπά. Τοποθετούνται τα κατεψυγμένα ψάρια ή θαλασσινά σε πλήρως κρύο νερό και παραμένουν στο ψυγείο για 24 ώρες πριν από το μαγείρεμα.

Τέλος, εκτός από την μαγειρική χρησιμοποιείται και στην παρασκευή ποτών όπως π.χ. μπύρας η οποία συνδυάζοντας την με θαλασσινά οι αποχρώσεις του ιωδίου γίνονται έντονες αφήνοντας στο στόμα μια ευχάριστη και ισορροπημένη γεύση.

Γέμισε πια η ζωή μας μικρούς, ταλαίπωρους θανάτους. Χαστούκια και καινούργιες αρχές. Αρρώστιες ψυχικές, σωματικές, ψυχοσωματικές.Το μόνο που δεν αλλάζει είναι αυτός ο μικρός, απέραντος γαλάζιος σύμμαχος. Η **θάλασσα** ... Κι ο ήχος που ακούς με κλειστά μάτια είναι το «**όλα θα πάνε καλά**» που χρειάζεσαι.

Μαρία Αγραπίδη

ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2019

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ
ΕΜΠΟΡΙΟ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΩΝ ΥΛΙΚΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ & ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΩΝ
ΚΡΗΤΩΝ 65 & ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΤΖΕΒΑ 17Α
ΤΗΛ.: 210 9210741, 210 9210742, 210 9016096
EMAIL: naldental@gmail.com | **www.facebook.com/naldental**

Εργαλείο Τοποθέτησης Νήματος

τιμή τεμαχίου **44,95€**

LS1044

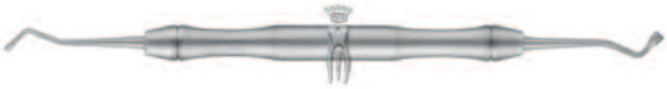
Με την αγορά 1 εργαλείου τοποθέτησης νήματος

ΔΩΡΟ

2 φύσιγγες vonflex light (normal/fast) 50 ml

Εργαλείο Συμπύκνωσης Αμαλγάματος

τιμή τεμαχίου **22,40€**



LS1052/153
ASH 1,5mm

Με την αγορά 1 εργαλείου συμπύκνωσης αμαλγάματος

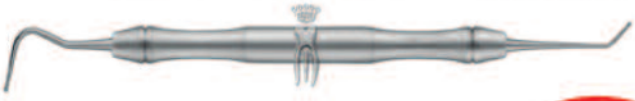
ΔΩΡΟ

ένα Cavitine Dentaflux

Εργαλείο Dycal

LS1043
PICH 0,9mm

τιμή τεμαχίου **32,50€**



Με την αγορά 1 εργαλείου Dycal

ΔΩΡΟ

1 ρυτίνη denfil hang 4gr (χρώματος δικής σας επιλογής)

Μοχλοί Ακρορρίζιου Bernard εξαιρετικά λεπτό άκρο εργασίας

τιμή τεμαχίου **66,65€**

546/1 Ευθύς

546/2 Κεκαμμένος

Με την αγορά 1 μοχλού

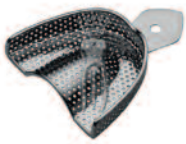
ΔΩΡΟ

50 σύριγγες με βελόνα (5ml/10ml)

Impression Troys Ergolock perfomance

τιμή τεμαχίου **14,95€**

412XL/1



412XS/5

413XL/1

412XS/5

3+1 ΔΩΡΟ

Δισκάρια αποτύπωσης μεταλλικά διάτρητα (τύπου COE) με ενισχυμένο συρίτι

Οι προσφορές ισχύουν μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων. Στις τιμές δεν περιλαμβάνεται ΦΠΑ 24%.

myQuickmat Classico kit

Πλήρες σύστημα τμηματικών τεχνητών τοιχωμάτων σχεδιασμένο να προσφέρει απαλό διαχωρισμό των δοντιών, με σκοπό τη δημιουργία εξαιρετικών σημείων επαφής σε αποκαταστάσεις II ομάδας.

Το σύστημα περιέχει:

- Τον κλασικό δακτύλιο συγκράτησης τμηματικών τεχνητών τοιχωμάτων myRing Classico, κατασκευασμένο από νικέλιο-τιτάνιο
- Ειδικούς σιλικονούχους σωληνίσκους σχήματος Δ για τα άκρα του δακτυλίου myRing Classico.
  Αυτοί οι ανατομικά διαμορφωμένοι σωληνίσκοι εξασφαλίζουν την τέλεια συγκράτηση κι εφαρμογή του τεχνητού τοιχώματος σε πολύ εκτεταμένες κοιλότητες.
- Τα τμηματικά τοιχώματα LumiContrast, χρώματος σκούρου μπλε τα οποία αυξάνουν σημαντικά τη χρωματική αντίθεση και μειώνουν την ανακλώμενη λάμψη, ιδιαίτερα αν χρησιμοποιούνται μεγεθυντικοί φακοί ή μικροσκόπιο.
- Πλήρη συλλογή των τμηματικών τοιχωμάτων Quickmat.
- Ξύλινες σφήνες που ενισχύουν την εφαρμογή των τεχνητών τοιχωμάτων

myQuickmat Forte kit

Πλήρες σύστημα τμηματικών τεχνητών τοιχωμάτων σχεδιασμένο να προσφέρει δυνατό διαχωρισμό των δοντιών, με σκοπό τη δημιουργία εξαιρετικών σημείων επαφής σε αποκαταστάσεις II ομάδας.

Το σύστημα περιέχει:

- Τον δακτύλιο myRing Forte, ένα δυνατό δακτύλιο που προσφέρει ιδανική δύναμη διαχωρισμού. Τα πλαστικά άκρα του αλλάζονται και είναι αποστειρώσιμα στο αυτόκαυστο. Η ανατομία τους επιτρέπει την τέλεια προσαρμογή των τεχνητών τοιχωμάτων στα παρειακά και γλωσσικά τοιχώματα του δοντιού.
- Τα τμηματικά τοιχώματα LumiContrast, χρώματος σκούρου μπλε.
- Πλήρη συλλογή των τμηματικών τοιχωμάτων Quickmat.
- Μια συλλογή των, υψηλής ποιότητας, ανατομικών πλαστικών σφηνών myWedge. Το νέο V σχήμα τους με οπή, τους επιτρέπει να συμπιέζονται και να προσαρμόζονται στην ανατομία του όμορου διαστήματος.
- Ένα αρπαγοφόρο myForceps

myClip 2.0

Συγκρατητήρας τμηματικών τεχνητών τοιχωμάτων ο οποίος συνδυάζει τη λειτουργία του δακτυλίου και του αρπαγοφόρου.

- Εύκολη και γρήγορη τοποθέτηση του συγκρατητήρα με το ένα χέρι.
- Ιδανική δύναμη διαχωρισμού που επιτρέπει τη δημιουργία εξαιρετικών σημείων επαφής στις εμφράξεις II ομάδας.
- Αποστειρώσιμα στο αυτόκαυστο, πλαστικά άκρα που αλλάζονται. Είναι ανατομικά σχεδιασμένα κι εξασφαλίζουν τέλεια προσαρμογή του τμηματικού τεχνητού τοιχώματος στα παρειακά και γλωσσικά τοιχώματα του δοντιού, μειώνοντας την ανάγκη για επιπλέον φινίρισμα στα όρια της έμφραξης.

Ο συγκρατητήρας myClip 2.0, κατασκευάζεται από πρώτης ποιότητας ανοξείδωτο ατσάλι κι έχει μακρά διάρκεια ζωής.

Μιλτιάδης Βιτσαρόπουλος Α.Ε.

ΚΕΝΤΡΙΚΑ
Μεσογείων 348, 153 41 Αγ. Παρασκευή, Αθήνα
Τηλ: 210 65 41 340, **Fax:** 210 65 41 618
e-mail: info@vitsaropoulos.gr

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ
Φειδιππίδου 55, 115 27 Γουδή
Τηλ: 210 77 95 747

www.vitsaropoulos.gr **www.facebook.com/vitsaropoulos**

polydentia
swiss manufacture