

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΟΡΑΣΗΣ

4 Ιανουαρίου

Παγκόσμια Ημέρα Γραφής Μπράιγ (Braille)

Για να βουρτσίσω τα δόντια μου χρειάζομαι:

1. οδοντόβουρτσα



2. οδοντόκρεμα με φθόριο



3. οδοντικό νήμα



4. ποτήρι με νερό



νέα χρονιά..
νέα χαμόγελα!..

Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Τυφλών Καλλιθέας



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΠΕΙΡΑΙΩΣ
www.osp.gr



www.osp.gr





Άμεσοι στόχοι αγωγής στοματικής υγείας μέσω της βιωματικής μάθησης

- Ευκολότερη καλύτερη προσέγγιση
- Ευαισθητοποίηση-διέγερση ενδιαφέροντος
- Αύξηση αντιληπτικής ικανότητας στόμα / σημασία δοντιών ρόλος διατροφής τρόποι φροντίδας του στόματος
- Διευκόλυνση εμπλεκομένων με προγράμματα αγωγής υγείας





Απώτεροι στόχοι αγωγής στοματικής υγείας μέσω της βιωματικής μάθησης

- Βελτίωση στοματικής υγείας
- Θετική αλλαγή στην διατροφή
- Εμπιστοσύνη στον οδοντίατρο
- Οικοδόμηση συμπεριφοράς
- Έναυσμα υλοποίησης προγραμμάτων





Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Τυφλών Καλλιθέας

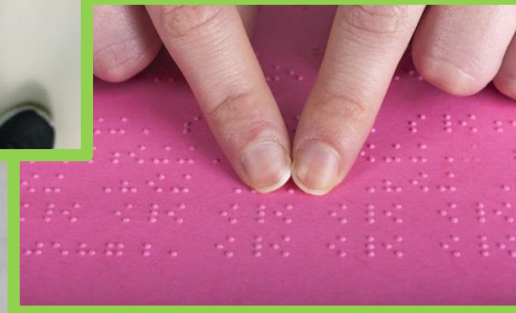
ευαισθητοποιημένο στη στοματική υγεία





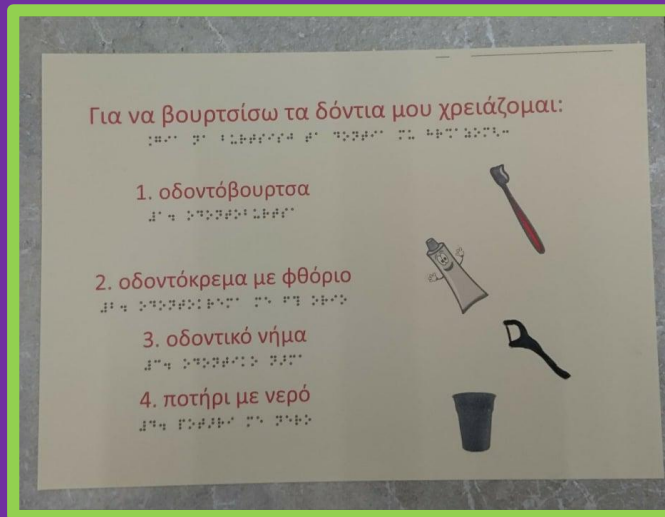
ΠΟΛΥΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ κατά την αγωγή στοματικής υγείας με την βιωματική μέθοδο

- νιώσε
- βίωσε
- άκουσε
- μύρισε
- άγγιξε
- ψηλάφισε

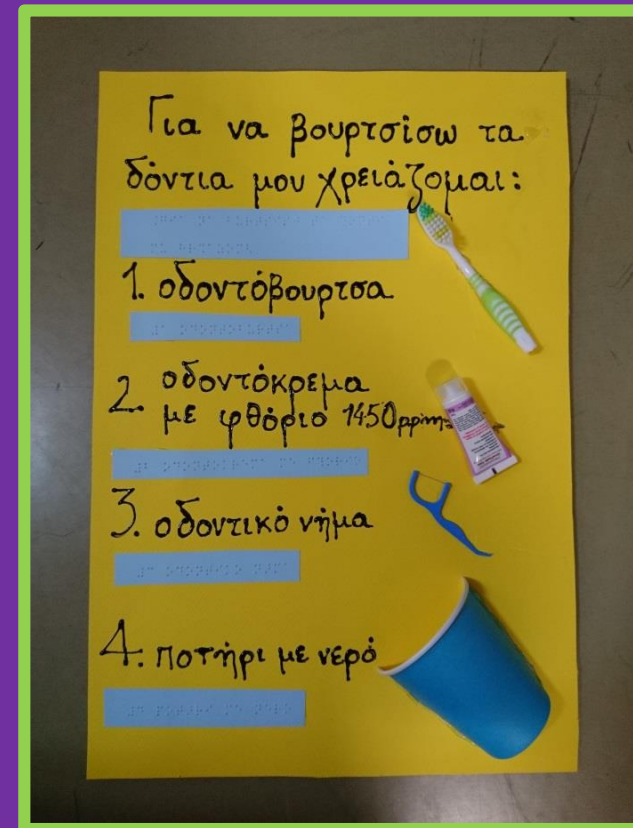




για να βουρτσίσω τα δόντια μου χρειάζομαι...



κάρτα σε γραφή Braille



χειροκατασκευή σε γραφή Braille





ΒΟΗΘΗΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑΣ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑΣ

- οδοντόκρεμα
- αρθρωτό καπάκι
- χρωματιστή



- οδοντόβουρτσα
- έντονα χρώματα
- ανάγλυφη
- πρόσθετα
- ηλεκτρική - μουσική





ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΗΣ ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑΣ ΣΤΗΝ ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑ



- τοποθέτηση οδοντόβουρτσας σε σκούρο πανί
- οδοντόβουρτσα μεταξύ δείκτη και αντίχειρα
- στην παλάμη και σκουπίζω με την οδοντόβουρτσα
- στο δάχτυλο και μετά στο στόμα
- οδοντόβουρτσα στο ύψος του χείλους





βιωματική μέθοδος - παιδιά με προβλήματα όρασης

- ισχυρός πυλώνας
αυτονομία - ποιότητα ζωής - ενήλικας με υγιές στόμα
- αποδίδει με: κέφι, φαντασία, δημιουργικότητα
- υποστηρικτικό ρόλο: οδοντιατρικοί σύλλογοι, εκπαιδευτικοί, φορείς –
συνεχιζόμενη γνώση και μέσα





και κάπως έτσι γεμίζει..

με χαρά η καρδιά..

+

με φως το σκοτάδι!..



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
www.osp.gr



ΕΑΝ ΕΧΟΥΜΕ ΑΠΟΡΙΕΣ..

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





ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
www.osp.gr

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ-ΠΗΓΕΣ:

- FDI
 - Wiley online Library
 - Sialus, MOC, Ormelez, EM and Briant ME (2010)
- SOUZA, CSR, Dias RRR, LIMA, DC, Castro HCR. NRW (2019)
 - Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Τυφλών Καλλιθέας



ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΤΩΝ ΑμεΑ



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

www.osp.gr



Με το στόμα Τρώμε, Μιλάμε, Φιλάμε, Γελάμε.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Η χρήση ενός βοηθήματος που κρατάει το στόμα ανοικτό



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
www.osp.gr



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

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

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

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

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

Σε ξηρά χείλη βάζουμε βαζελίνη ή λυπαντική κρέμα.

Σε στεγνό στόμα, φροντίζουμε για την ενυδάτωση.

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ = ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Επιμέλεια εντύπου:

Φλώρα Ζερβού-Βάλβη: Δρ Οδοντίατρος, MPhil Med.

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

Ελληνικής Εταιρείας Νοσοκομειακής Οδοντιατρικής.

Αικατερίνη Δημητρίου: Δρ Οδοντίατρος.

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

Μαρία Μιχαλάκη: Ειδική Παιδοδοντίατρος

www.osp.gr



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

www.osp.gr

