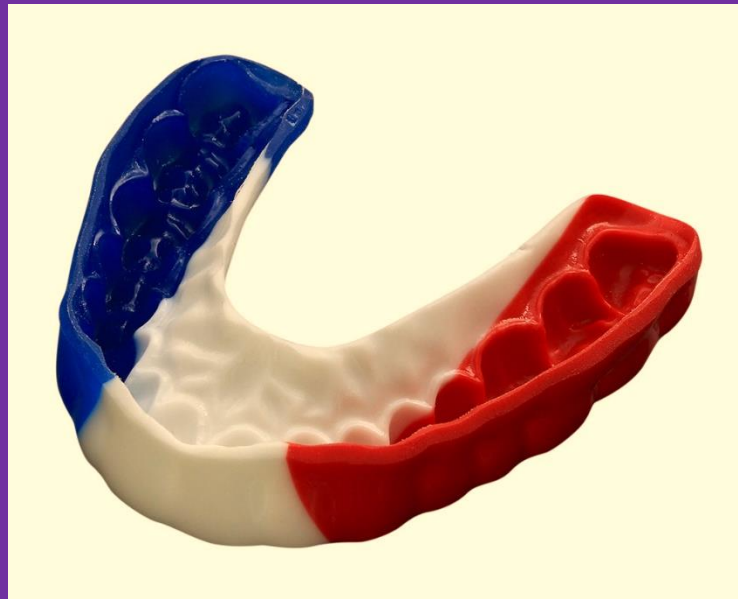


# ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

## ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΝΑΡΘΗΚΕΣ ΚΑΙ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



[www.osp.gr](http://www.osp.gr)



## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΝΑΡΘΗΚΕΣ;

Είναι ελαστικά κινητά μηχανήματα που αντέχουν στην παραμόρφωση και τοποθετούνται στο στόμα κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων, για να περιορίσουμε των τραυματισμό των δοντιών, των γνάθων, των κροταφογναθικών διαρθρώσεων και των ενδοστοματικών και περιστοματικών ιστών.



# ΠΟΣΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΝΑΡΘΗΚΕΣ;

Σύμφωνα με μελέτες  
οι αθλητές που δεν φορούν αθλητικό νάρθηκα  
παρουσιάζουν 1,6 με 1,9 φορές αυξημένο κίνδυνο τραυματισμών,  
σε σχέση με αυτούς που φορούν νάρθηκα.



# ΜΕ ΠΟΙΟΝ ΤΡΟΠΟ Ο ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΝΑΡΘΗΚΑΣ ΜΕ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ;

## 1. Προστατεύει τα δόντια τα δόντια από κάθε είδους τραύμα γιατί:

- δεν αφήνει τα δόντια της άνω και της κάτω γνάθου να χτυπήσουν μεταξύ τους
- απορροφά μέρος των δυνάμεων κρούσης
- μοιράζει τις δυνάμεις σε όλα τα δόντια εξίσου

## 2. Προσφέρει καλύτερη στήριξη:

- «γεμίζει» κενά δοντιών σε περιπτώσεις μερικής ανοδοντίας, όπως όταν αλλάζει ένα παιδί δόντια.



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ  
[www.osp.gr](http://www.osp.gr)





### 3. Προστατεύει τα χείλη, τα μάγουλα και όλους τους μαλακούς ιστούς:

- από θλαστικά τραύματα εάν συνθλιβούν πάνω στα δόντια
- από τα σιδεράκια σε περίπτωση ορθοδοντικής θεραπείας

### 4. Προστατεύει την γλώσσα από σχισίματα-κοψίματα:

- κατά την επαφή της με τα δόντια

### 5. Προστατεύει τις γνάθους:

- από κατάγματα
- από την βίαιη επαφή μεταξύ τους

### 6. Προστατεύει από εγκεφαλική διάσειση:

- στις περιπτώσεις χτυπήματος στο πηγούνι από μπροστά ή από κάτω προς τα πάνω (δεν βοηθάει σε περιπτώσεις πτώσης)
- σύμφωνα με τις θεωρίες ο εξατομικευμένος νάρθηκας απορροφά τις δυνάμεις που μεταφέρονται από την βάση του κρανίου στον εγκέφαλο



## ΣΕ ΠΟΙΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΕΪΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ;

Είναι απαραίτητοι σε προπονήσεις και αγώνες  
σε όλα τα αθλήματα που υπάρχει άμεσος ή έμμεσος κίνδυνος χτυπήματος  
στην γναθοπροσωπική χώρα.

Δυστυχώς!

Παρά την αναμφισβήτητη προστασία που προσφέρουν οι αθλητικοί νάρθηκες,  
η χρήση τους περιορίζεται επισήμως κυρίως στα αθλήματα  
όπου οι κανονισμοί τους καθιστούν υποχρεωτικούς.



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ  
[www.osp.gr](http://www.osp.gr)



## ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ

- **Αθλήματα επαφής** - λόγω σωματικής επαφής ή σύγκρουσης μεταξύ των παικτών (π.χ. πάλη, πολεμικές τέχνες, kick boxing, ποδόσφαιρο, μπάσκετ κ.λ.π.)



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ  
[www.osp.gr](http://www.osp.gr)



# ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ

- **Αθλήματα με μπάλες ή εξαρτήματα** - λόγω άμεσου χτυπήματος με τα αντικείμενα (π.χ. τένις, ράγκμπι, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, ρυθμική γυμναστική, Βόλει , πόλο κ.λ.π.)



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ  
[www.osp.gr](http://www.osp.gr)







- Αθλήματα με κίνδυνο πτώσης σε σκληρή επιφάνεια

(π.χ. ποδηλασία, ενόργανη γυμναστική, extreme sports, μπάσκετ, ποδόσφαιρο κ.λ.π.)





- Αθλήματα με άσκηση υπέρμετρων δυνάμεων- λόγω έντονου σφιξίματος των δοντιών
  - (π.χ. άρση βαρών, powerlifting)



## ΠΟΣΑ ΕΙΔΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΝΑΡΘΗΚΩΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ;

Πωλείται **έτοιμος** για  
χρήση σε 3 μεγέθη



ΤΥΠΟΣ I

**Ημιπροσαρμόσιμος**,  
τον βάζεις σε ζεστό  
νερό και δαγκώνεις



ΤΥΠΟΣ II

**Εξατομικευμένος**, κουμπώνει  
στα δόντια και μένει στη θέση  
του χωρίς να τον δαγκώνεις



ΤΥΠΟΣ III



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

[www.osp.gr](http://www.osp.gr)



## ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΩ ΕΝΑΝ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΟ ΝΑΡΘΗΚΑ;

Ο εξατομικευμένος αθλητικός νάρθηκας κατασκευάζεται υπό την επίβλεψη του οδοντιάτρου λαμβάνοντας αποτυπώματα από τα δόντια του αθλητή.

Έτσι εξασφαλίζονται:

- η κατασκευή του από έγκριτα υλικά
- η προσαρμογή στις ατομικές ανάγκες και τις ανάγκες του κάθε αθλήματος
- η σωστή προστασία δοντιών, γνάθων, κροταφογναθικής άρθρωσης
  - η σωστή εφαρμογή και συγκράτηση στο στόμα
  - το κατάλληλο πάχος για την απόσβεση των δυνάμεων
    - η κατάλληλη αντοχή στα σκισίματα
- ισορροπημένη σύγκλειση για την ιδανική απορρόφηση της ενέργειας μετά το χτύπημα
  - η ελευθερία της αναπνοής και της ομιλίας
  - ο συστηματικός έλεγχος για πιθανές φθορές



## ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΝΑΡΘΗΚΑ:

- **φύλαξη στο κουτάκι που τον συνοδεύει** / ώστε να μην μολύνεται και να μην μεταφέρει έτσι τα μικρόβια στο στόμα όταν θα φορεθεί ξανά.
- **βούτσισμα με οδοντόβουρτσα - οδοντόκρεμα** / ώστε να απομακρύνουμε μικρόβια και άσχημη μυρωδιά
- **διατήρηση μακριά από πηγές θερμότητας** / προς αποφυγήν παραμόρφωσης του υλικού που είναι κατασκευασμένος
- **έλεγχος της κατάστασής του από τον οδοντίατρο** πριν την έναρξη της αγωνιστικής περιόδου



## ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ:

Ο αθλητικός νάρθηκας μπορεί να σας σώσει  
από τραυματισμό, πόνο, ταλαιπωρία και έξοδα!



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ  
[www.osp.gr](http://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](http://www.osp.gr)



## Ενδεικτική Βιβλιογραφία και πηγές:

- **ΕΞΑΘΛΟ**
- The glossary of prosthodontic terms. J Prosthet Dent. 2005 Jul;94(1):10-92
- Knapik JJ, Marshall SW, Lee RB, Darakjy SS, Jones SB, Mitchener TA, delaCruz GG, Jones BH. Mouthguards in sport activities : history, physical properties and injury prevention effectiveness. Sports Med. 2007;37(2):117-44
- Spinas E., Mameli A., Giannetti L. Traumatic Dental Injuries Resulting from Sports Activities; Immediate Treatment and Five Years Follow-Up: An Observational Study. The Open Dentistry Journal, 2018, Volume 12
- Loyse M. Fernandes et al, The use of mouthguards and prevalence of dento-alveolar trauma among athletes: A systematic review and meta-analysisDental Traumatology. 2019;35:54-72 .
- Eliot J. Young, Common Dental Injury Management in Athletes. Sports Health. 2015 May; 7(3): 250-255
- Montero E, Kistamgari S, Chounthirath T, Michaels NL, Zhu M, Smith GA. Pediatric Sports- and Recreation-Related Dental Injuries Treated in US Emergency Departments. Clin Pediatr (Phila). 2019 Oct;58(11-12):1262-1270
- Green James, The Role of Mouthguards in Preventing and Reducing Sports-related Trauma, Primary Dental Journal, Volume 6, Number 2, Summer 2017, pp. 27-34
- Renata Reis Frontera, Luciane Zanin, Glaucia Maria Bovi Ambrosano, Flávia Martão Flório. Orofacial trauma in Brazilian basketball players and level of information concerning trauma and mouthguards. Dental Traumatology 2011; 27: 208-216; doi: 10.1111/j.1600-9657.2009.00781.x
- (Οι φωτογραφίες των περισσότερων αθλητών είναι από την ιστοσελίδα: [https://sentinelmouthguards.com/why\\_wear\\_sports\\_mouth\\_guard/](https://sentinelmouthguards.com/why_wear_sports_mouth_guard/))