

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΣΕ ΠΙΣΙΝΑ ΚΑΙ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



www.osp.gr



ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑ ΜΟΥ ΟΤΑΝ ΚΟΛΥΜΠΑΩ ΣΥΧΝΑ ΣΕ ΠΙΣΙΝΑ ΜΕ ΧΛΩΡΙΟ;

Κατά τη διάρκεια της κολύμβησης, αλλά και μετά φαίνεται ότι :
συμβαίνουν αρκετά πράγματα ταυτόχρονα,
τα οποία συνδυαστικά έχουν συχνά δυσάρεστες συνέπειες
στην στοματική υγεία των κολυμβητών:

- τα δόντια εκτίθενται στο χλώριο της πισίνας
- μειώνεται η σιαλική ροή - (κυρίως μετά την κολύμβηση)
- αυξάνεται το ασβέστιο στο σάλιο
- υπάρχει περαιτέρω πτώση του ΡΗ του σάλιου από συχνή κατανάλωση ενεργειακών ποτών και σνακ (μετά από πολύωρες προπονήσεις)



ΠΟΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΜΟΥ ΥΓΕΙΑ;

- τα δόντια γίνονται πιο ευάλωτα σε **διάβρωση και τερηδόνα**
- ευνοείται η ανάπτυξη **περιοδοντικών νόσων (ουλίτιδα, περιοδοντίτιδα)**



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
www.osp.gr



ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΩ ;



Οι κολυμβητές, επαγγελματίες ή ερασιτέχνες αθλητές, ή ακόμα και όσοι απλώς αγαπούν την κολύμβηση και χρησιμοποιούν τακτικά την πισίνα, πρέπει:

- να ξεπλένουν συχνά τα δόντια τους με πόσιμο νερό πριν, κατά την διάρκεια και μόλις βγουν από την πισίνα
- να ενυδατώνονται καλά πίνοντας ΝΕΡΟ πριν και μετά την προπόνηση ή τον αγώνα





- να αποφεύγουν φυσικούς χυμούς εσπεριδοειδών αλλά και το βούρτσισμα των δοντιών αμέσως μετά το κολύμπι στην πισίνα
- να είναι τυπικοί στην στοματική τους υγιεινή και στις επανεξετάσεις τους από τον οδοντίατρο δυο φορές τον χρόνο για καθαρισμό και έλεγχο των δοντιών τους και της στοματικής κοιλότητας.



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

- Bretz WA1, Carrilho MR. Salivary Parameters of Competitive Swimmers at Gas-Chlorinated Swimming-Pools. *J Sports Sci Med.* 2013 Mar 1;12:207-208
- Lussi A1, Schlueter N, Rakhmatullina E, Ganss C. Dental erosion--an overview with emphasis on chemical and histopathological aspects. *Caries Res.* 2011;45 Suppl 1:2-12. doi: 10.1159/00032591