

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΚΑΙ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Γνωστοί, αλλά και άγνωστοι κίνδυνοι.

Τι να προσέξουμε.

«Είναι το γέλιο, είναι ένα φιλί, είναι μια γουλιά κρασί... είναι καλοκαίρι!», τραγουδάει ο Κένι Τσέσνι και έχει απόλυτο δίκιο. Το καλοκαίρι είναι εδώ κι εμείς έτοιμοι να το απολαύσουμε, κάνουμε όλες τις απαραίτητες προετοιμασίες για να περάσουμε τέλεια: Κλείνουμε εισιτήρια, ετοιμάζουμε βαλίτσες, κάνουμε το απαραίτητο σέρβις στο αυτοκίνητο, ανανεώνουμε την γκαρνταρόμπα μας, πάμε γυμναστήριο και φυσικά πάμε οδοντίατρο! Ο έλεγχος και η αποκατάσταση της στοματικής μας υγείας αποτελεί βασικό παράγοντα για να περάσουμε ένα ήρεμο και χαλαρό καλοκαίρι, μειώνοντας την πιθανότητα να αναζητήσουμε απελπισμένα οδοντίατρο σε κάποιο νησί, πρησμένοι και ταλαιπωρημένοι από κάποιον πονόδοντο.

Αφού λοιπόν κάνουμε το check up μας και όλα στο στόμα μας βαίνουν καλώς, είναι στο χέρι μας αυτό να διατηρηθεί καθ' όλη την διάρκεια των διακοπών μας, προσέχοντας μερικά απλά πράγματα:

ΔΕΝ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΠΟΥΜΕ ΤΗΝ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Σε ένα νεσεσέρ βάζουμε απαραίτητα: οδοντόβουρτσα, φθοριούχο οδοντόκρεμα, οδοντικό νήμα και αν κάνουμε σπορ τον αθλητικό νάρθηκα.

Προς αποφυγήν της ανάπτυξης μυκήτων, η χρήση πλαστικών θηκών ταξιδιού και καπακιών για την οδοντόβουρτσα, πρέπει να γίνεται αφού αυτά έχουν επιμελώς καθαριστεί με σαπούνι και νερό και μόνο εάν η οδοντόβουρτσα είναι απολύτως στεγνή.

Το ότι είναι καλοκαίρι και θα ξενυχτήσουμε λίγο παραπάνω δεν είναι δικαιολογία για να μην πλένουμε τα δόντια μας. Τα δόντια πρέπει να βουρτσίζονται απαραίτητα πρωί βράδυ και το οδοντικό νήμα να γίνεται μια φορά την ημέρα.

Στην ανάγκη μας για πιο λευκό και αστραφτερό καλοκαιρινό χαμόγελο, δεν πρέπει να χρησιμοποιούμε λευκαντικές οδοντόκρεμες και άλλα λευκαντικά προϊόντα, εάν πρώτα δεν έχουμε συμβουλευτεί τον οδοντίατρό μας. Δεν είναι όλα... για όλους.

ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΑΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Περιορίζουμε την βλαβερή για τα δόντια ζάχαρη διαβάζοντας προσεχτικά τα συστατικά των προϊόντων που αγοράζουμε. Η ζάχαρη είναι κρυμμένη σε όλα σχεδόν τα επεξεργασμένα τρόφιμα, ακόμα και σε αυτά που ποτέ δεν θα υποψιαζόμασταν.

Ένας καλός τρόπος για να περιορίσουμε την κατανάλωση τέτοιου τύπου προϊόντων είναι να ξεκινήσουμε την ημέρα μας με ένα καλό πρωινό γεύμα, μειώνοντας την ανάγκη για διάφορα ανθυγιεινά τσιμπολογήματα στο υπόλοιπο

της ημέρας. Οι διακοπές βοηθάνε σε αυτό, μιας και το πρωί δεν βιαζόμαστε τόσο, ώστε να φύγουμε από το σπίτι έχοντας πει μόνο έναν καφέ.

Θα μπορούσαμε επίσης να αντικαταστήσουμε τα τυποποιημένα σνακς που συνήθως τρώμε στην παραλία, με φρέσκα φρούτα και λαχανικά που προάγουν όχι μόνο την στοματική, αλλά και την γενικότερη υγεία.

Τα αποξηραμένα φρούτα και οι κομπόστες με φρούτα δεν είναι καλή ιδέα, γιατί ενώ είναι πολύ θρεπτικές τροφές για τον οργανισμό, περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης και αδιάλυτες ίνες κυτταρίνης που είναι πολύ βλαβερές για τα δόντια.

Αν παρόλα αυτά επιλέξουμε να τρώμε τροφές που περιέχουν ζάχαρη, φροντίζουμε να μην τις καταναλώνουμε επανειλημμένα μέσα σε κοντινά χρονικά διαστήματα. Για τον σχηματισμό της τερηδόνας που χαλάει τα δόντια, δεν έχει τόσο σημασία η ποσότητα των γλυκών που καταναλώνεται, όσο το πόσο συχνά γίνεται αυτό. Είναι για παράδειγμα προτιμότερο να φάμε δυο παγωτά το ένα μετά το άλλο, παρά με διαφορά μιας ώρας.

Ειδικά για τα παγωτά καλό είναι να προτιμάμε τα σκέτα, αποφεύγοντας όσα περιέχουν πρόσθετες πηγές ζάχαρης (όπως καραμέλα, σως σοκολάτας) ή τεμάχια συστατικών (π.χ. μπισκότο, καραμελωμένους ξηρούς καρπούς), που κολλάνε στα δόντια.

ΕΝΥΔΑΤΩΝΟΜΑΣΤΕ ΜΕΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΞΗΡΟΣΤΟΜΙΑ

Η πολλή ζέστη το καλοκαίρι μας αφυδατώνει, ευνοώντας την ξηροστομία και τις βλαβερές της συνέπειες σε δόντια και ούλα. Τίποτα δεν είναι καλύτερο για ενυδάτωση από το σκέτο, δροσερό νερό που καθαρίζει τα δόντια, διεγείροντας παράλληλα τους σιελογόνους αδένες.

Τα αναψυκτικά και οι έτοιμοι χυμοί φρούτων, προάγουν την τερηδόνα και την διάβρωση των δοντιών, περιέχοντας ζάχαρη, ανθρακικό και κιτρικό οξύ. Για αυτό η κατανάλωσή τους, καθώς και όλων των ζαχαρούχων ροφημάτων, καλό θα ήταν να γίνεται με καλαμάκι, ώστε να μειώνεται σημαντικά το χρονικό διάστημα που έρχονται σε επαφή με τα δόντια. Αμέσως μετά πρέπει να ξεπλένεται το στόμα με νερό.

ΜΕΙΩΝΟΥΜΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

Οι καλοκαιρινές διακοπές που πετάμε από πάνω μας τα άγχη μας, είναι μια καλή ευκαιρία να μειώσουμε ή να κόψουμε το κάπνισμα, που είναι υπεύθυνο για σοβαρές βλάβες στους ιστούς της στοματικής κοιλότητας και έχει στενή αιτιολογική σχέση με διάφορες προκαρκινικές και καρκινικές βλάβες του στόματος.

Αντιθέτως η καλή μας καλοκαιρινή διάθεση, ευνοεί την κατανάλωση μπύρας, κοκτέιλ αλλά και άλλων αλκοολούχων ποτών που προκαλούν ξηροστομία και

πιθανόν να περιέχουν ζάχαρη. Για τον λόγο αυτό καλό θα ήταν να περιορίσουμε τις ποσότητες και να προτιμούμε ποτά που δεν γλυκίζουν.

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΜΕ ΤΑ ΧΕΙΛΗ

Η θερμότητα κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών μπορεί να προκαλέσει σκασμένα, ξηρά χείλη. Παράλληλα η έκθεση στον ήλιο έχει αποδειχθεί επιστημονικά, ως ο σημαντικότερος αιτιολογικός παράγοντας προκαρκινικών και καρκινικών βλαβών στα χείλη. Ο κίνδυνος μάλιστα αυξάνει, όσο μειώνεται η ηλικία έναρξης της έκθεσης των ασθενών στην ηλιακή ακτινοβολία.

Κάθε ένας που εκτίθεται στον ήλιο, οφείλει να “θωρακίσει” τα χείλη του, με ένα σκεύασμα τύπου lírbalm, που θα τα προστατεύσει από τις βλαβερές ακτίνες του ήλιου και θα τα διατηρήσει ενυδατωμένα. Πολύ αποτελεσματικά, θεωρούνται τα σκεύασμα που εκτός από γλυκερίνη και υαλουρονικό οξύ, περιέχουν μελισσοκέρι και βούτυρο καριτέ.

ΜΕΙΩΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑ ΟΔΟΝΤΙΚΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ

Αποφεύγουμε να μασάμε παγάκια ή τρίμματα πάγου, προστατεύοντας τα δόντια από ρωγμές και κατάγματα.

Προσέχουμε στις αναρριχήσεις σε δέντρα και βράχους και εκτιμούμε καλύτερα το βάθος του νερού στις βουτιές, για να αποφύγουμε τραυματισμούς στο κεφάλι, το πρόσωπο και τα δόντια.

Εάν εξαιτίας κάποιου ατυχήματος τα δόντια μετακινηθούν, προσπαθούμε να τα επαναφέρουμε στην αρχική τους θέση και επισκεπτόμαστε τον πλησιέστερο οδοντίατρο. Εάν φύγουν τελείως από το στόμα, τα ξεπλένουμε με νερό και διατηρώντας τα σε φυσιολογικό ορό, γάλα ή σάλιο επισκεπτόμαστε επείγοντως οδοντίατρο.

Εάν ασχολούμαστε με καλοκαιρινά σπορ ή παίζουμε ατομικά ή ομαδικά παιχνίδια, φοράμε πάντα στα δόντια αθλητικό νάρθηκα.

ΞΕΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΟ ΣΤΟΜΑ ΜΕ ΝΕΡΟ, ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΙΣΙΝΑ

Η υψηλή περιεκτικότητα που έχουν οι πισίνες σε χλώριο, μπορεί να οδηγήσει σε διάβρωση των δοντιών. Για να προστατεύσουμε τα δόντια, ξεπλένουμε με άφθονο νερό, αμέσως μόλις βγούμε από την πισίνα.

ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΟΣ ΑΠΟ ΜΕΔΟΥΣΑ ΣΤΗ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΚΟΙΛΟΤΗΤΑ

Μια τέτοια κατάσταση θεωρείται πολύ επικίνδυνη και απειλητική για τη ζωή και χρειάζεται άμεση ιατρική παρέμβαση, καθώς το οίδημα που προκαλεί το δάγκωμα της τσουχτρας στην στοματοφαρυγγική περιοχή, μπορεί να φτάσει ή και να επιφέρει οίδημα και στον λάρυγγα, δυσκολεύοντας ή φράσσοντας τελείως την αναπνοή. Αυτό μπορεί να συμβεί, ακόμα κι όταν δεν είναι κάποιος αλλεργικός. Σε τέτοια περίπτωση, βγαίνουμε αμέσως από τη θάλασσα και ενημερώνουμε οπωσδήποτε κάποιον για αυτό που συνέβη.

Αφήνοντας άλλον να οδηγήσει κατευθυνόμαστε όσο το δυνατόν συντομότερα προς το πλησιέστερο νοσοκομείο, ιατρικό κέντρο ή αγροτικό ιατρείο παίρνοντας μαζί τον αναπνευστήρα μιας μάσκας.

Αν αρχίσει να πρήζεται ο λαιμός ή νιώσουμε δύσπνοια και έχουμε τυχαία μαζί μια ένεση αδρεναλίνης, την χορηγούμε άμεσα στον εαυτό μας στον μηρό. Αν δεν έχουμε αδρεναλίνη, προσπαθούμε να σπρώξουμε τον αναπνευστήρα κρατώντας την άκρη του, όσο πιο βαθειά προς τον λαιμό μπορούμε, για να διασφαλίσουμε δίοδο αέρα.

Δεν πίνουμε γλυκό νερό, γιατί όταν τα κεντριά της τσούχτρας έρθουν σε επαφή με αυτό, εκκρίνουν περισσότερο δηλητήριο.

Κορτιζόνη και αντιισταμινικά φάρμακα δρουν μόνο επικουρικά και μπορούμε να τα λάβουμε, μέχρι να φτάσουμε στο γιατρό.

ΠΡΟΛΗΨΗ: Τυλίγουμε ένα κομμάτι δίχτυ ή ένα κομμάτι τούλι στο άνοιγμα εισόδου αέρα του αναπνευστήρα και το δένουμε γύρω γύρω με λάστιχο, ώστε να μην μπορούν να περάσουν από εκεί οι τσούχτρες. Έχουμε πάντα μαζί μας μια συσκευή αυτόματης έκχυσης αδρεναλίνης και αποφεύγουμε να κολυμπάμε με το στόμα ανοιχτό.

με αγάπη για τον συνάνθρωπο...

Οδοντιατρικός Σύλλογος Πειραιώς

Καλό καλοκαίρι!

Επιμέλεια κειμένου:

Βασιλική Σταματάκη

Χειρουργός Οδοντίατρος

Β΄ Αντιπρόεδρος Προληπτικής Επιτροπής ΟΣΠ