



20 ΜΑΡΤΙΟΥ: ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

«Μια ζωή χαμόγελο»

Αγαπητοί Γονείς,

Κάθε χρόνο στις 20 Μαρτίου γιορτάζεται η Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας. Ο φετινός εορτασμός έχει τίτλο «Μια ζωή χαμόγελο». Η Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας έχει οριστεί από την Παγκόσμια Οδοντιατρική Ομοσπονδία, σε συνεργασία και με την Ελληνική Οδοντιατρική Ομοσπονδία, με σκοπό την ενημέρωση για την συμβολή και την αλληλεπίδραση της Στοματικής Υγείας στη γενικότερη Υγεία του ανθρώπου. Επιπλέον, αποσκοπεί στην προώθηση της ευεργετικής δράσης της καθημερινής υγιεινής του στόματος και των δοντιών προκειμένου να εξαλειφθούν ή να περιοριστούν σημαντικά οι στοματικές παθήσεις, όπως είναι η οδοντική τερηδόνα και τα περιοδοντικά νοσήματα (ουλίτιδα, περιοδοντίτιδα).

Είναι αξιοσημείωτο πως οι στοματικές παθήσεις είναι οι πιο συχνές παθήσεις των ανθρώπων καθώς στο πλαίσιο της Διεθνούς Συνεργατικής Μελέτης της Παγκόσμιας Επιβάρυνσης των Ασθενειών (1990-2010), διαπιστώθηκε ότι «η μη θεραπευμένη καταστροφή των σκληρών οδοντικών ιστών αποτελεί την πιο συχνή πάθηση από το σύνολο των 291 παθήσεων που μελετήθηκαν.»

Παγκοσμίως, το ποσοστό μεταξύ 60 και 90% των παιδιών σχολικής ηλικίας εμφανίζουν οδοντική τερηδόνα. Οι περισσότερες περιπτώσεις παραμένουν χωρίς θεραπεία. Η οδοντική τερηδόνα προκαλεί πόνο, οδηγεί σε απουσίες από το σχολείο και την εργασία και απαιτεί, συνήθως, δαπανηρή θεραπεία, η οποία συχνά δεν είναι οικονομικά προσιτή ή διαθέσιμη.

Τα στατιστικά στοιχεία στη χώρα μας δυστυχώς είναι επίσης αρνητικά. Από τις επίσημες έρευνες της Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας έχει διαπιστωθεί πως το ποσοστό των παιδιών χωρίς τερηδόνα ανέρχεται στο 64% για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας, το 37% για τα παιδιά 12 ετών και μόλις το 29% για τα παιδιά 15 ετών!

Υπάρχουν όμως και καλά νέα: η πιο συχνή χρόνια νόσος της ανθρωπότητας μπορεί, σε μεγάλο βαθμό, να προληφθεί, με απλά και οικονομικά προσιτά μέτρα:

«ΤΟ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ
ΜΕ ΦΘΟΡΙΟΥΧΟ ΟΔΟΝΤΟΠΑΣΤΑ ΒΟΗΘΑ
ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΤΕΡΗΔΟΝΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ ΤΩΝ ΟΥΛΩΝ.»

Το τακτικό βούρτσισμα των δοντιών, το πρωί μετά το πρωινό γεύμα και το βράδυ ακριβώς πριν τον ύπνο, με φθοριούχα οδοντόπαστα και η καθημερινή χρήση οδοντικού νήματος είναι ιδιαίτερος αποτελεσματικό στην πρόληψη της οδοντικής τερηδόνας και των νοσημάτων των ούλων. Άλλα απλά μέτρα συνεισφέρουν, επίσης, στη διατήρηση της καλής στοματικής υγείας:

- η χαμηλή σε ζάχαρη υγιεινή διατροφή, πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και γαλακτοκομικά,
- η αποφυγή πρόχειρων φαγητών με υψηλή περιεκτικότητα ζάχαρης μεταξύ των γευμάτων (κρουασάν, καραμέλες, σοκολάτες, γαριδάκια, γκοφρέτες κ.α.) και
- ο τακτικός οδοντιατρικός έλεγχος και η φθορίωση των δοντιών ανά 6μηνο συμβάλλει σημαντικά στην πρόληψη των στοματικών νοσημάτων.