

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ/ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
Π.Ε. Νοτίου Τομέα

Μάρτιος 2020



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΓΚΑΙΡΗΣ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΥ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

ΣΚΟΠΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

- Βελτίωση της στοματικής υγείας των παιδιών και μείωση των ανισοτήτων
- Ενημέρωση σχετικά με τις οδοντικές νόσους
- Η πρόληψη και η προαγωγή της υγείας
- Πρόληψη καρκίνου της στοματογναθικής περιοχής

ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ:

- Βελτίωση της προσβασιμότητας των υπηρεσιών υγείας, με την μεταφορά τους στα σχολεία με συνεργεία οδοντιάτρων και την ισότιμη προσφορά τους, ανεξαρτήτως οικονομικής και κοινωνικής κατάστασης.
- Πρωτογενής πρόληψη (αγωγή υγείας)
- Δευτερογενής πρόληψη (κλινική εξέταση-έγκαιρη διάγνωση)

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

- Ενημέρωση για τις οδοντικές νόσους
- Αγωγή στοματικής υγείας
- Έγγραφη συγκατάθεση γονέων για οδοντιατρική εξέταση
- Προληπτική οδοντιατρική εξέταση
- Οδηγίες στοματικής υγιεινής εξατομικευμένες
- Συλλογή των αποτελεσμάτων με πλήρη σεβασμό στα προσωπικά δεδομένα.

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΕΣ ΝΟΣΟΙ:

- ΟΔΟΝΤΙΚΗ ΤΕΡΗΔΟΝΑ
- ΠΕΡΙΟΔΟΝΤΙΤΙΔΑ
- ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΤΟΣ

ΟΔΟΝΤΙΚΗ ΤΕΡΗΔΟΝΑ

- Οφείλεται σε μικροοργανισμούς που υπάρχουν φυσιολογικά στην στοματική κοιλότητα και έχουν την ικανότητα να διασπούν τους υδατάνθρακες παράγοντας οξέα, τα οποία διαβρώνουν την επιφάνεια του δοντιού.
- Περίπου 90% του πληθυσμού έχει αντιμετωπίσει τουλάχιστον μια περίπτωση τερηδόνας. Αυτό την καθιστά την 2η πιο συχνή πάθηση μετά το κοινό κρυολόγημα.
- Το 42,8% των παιδιών 5 ετών έχουν τερηδόνα (έχουν τερηδονισμένα ή σφραγισμένα δόντια).
- Τα παιδιά 12 ετών στην Ελλάδα έχουν κατά μέσο όρο 2 τερηδονισμένα ή σφραγισμένα δόντια.
- Το 71% των εφήβων 15 ετών έχουν εμπειρία τερηδόνας με περίπου 2 σφραγισμένα δόντια και τουλάχιστον 1 τερηδονισμένο δόντι κατά μέσο όρο.
- Οι ενήλικες 35-44 ετών έχουν κατά μέσο όρο 7 σφραγισμένα και 5 εξαχθέντα δόντια
- Τα άτομα ηλικίας 65-74 ετών έχουν χάσει κατά μέσο όρο 17 δόντια λόγω τερηδόνας
- Η κακή στοματική υγεία λόγω τερηδόνας επηρεάζει την ποιότητα ζωής τους, περιορίζει τις δραστηριότητές τους ενώ δημιουργεί ψυχολογική δυσφορία.



ΑΙΤΙΕΣ- ΘΕΡΑΠΕΙΑ-ΠΡΟΛΗΨΗ

ΑΙΤΙΕΣ:

- Ανεπαρκής στοματική υγιεινή
- Πλούσια σε σάκχαρα διατροφή, ανεξαρτήτως ηλικίας
- Ελλιπής χρήση φθοριούχων σκευασμάτων
- Φαρμακευτικές αγωγές π.χ. αντιυπερτασικά, αντικαταθλιπτικά, αντιϊσταμινικά, διουρητικά
- Νοσήματα όπως ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου Ι, το άσθμα και ογκολογικές θεραπείες όπως ακτινοθεραπεία και χημειοθεραπεία, σχετίζονται με την πρόκληση τερηδόνας.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ: Έμφραξη

ΠΡΟΛΗΨΗ

- Καλή στοματική υγιεινή - Έλεγχος οδοντικής μικροβιακής πλάκας
- Προσοχή στη διατροφή
- Προληπτικές εμφράξεις
- Χρήση φθοριούχων
- Οδοντιατρική εξέταση (1 ή 2 φορές ετησίως)
- Έλεγχος γενικών νοσημάτων

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

- Οδοντόβουρτσα & φθοριούχος οδοντόκρεμα (καλό βούρτσισμα πρωί & βράδυ),
- Χρήση φθοριούχων στοματικών διαλυμάτων,
- Καθημερινή χρήση οδοντικού νήματος,
- Ισορροπημένη διατροφή - αποφυγή κατανάλωσης ζάχαρης & αμύλου ιδιαίτερα μεταξύ των γευμάτων,
- Χρήση μεσοδοντίων οδοντογλυφίδων – βουρτσών,
- Οδοντιατρικός καθαρισμός - απομάκρυνση οδοντικής πλάκας και φθορίωση σε οδοντίατρο 1-2 φορές το χρόνο,
- Προληπτικές εμφράξεις (Sealants)



ΣΩΣΤΟ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ

- Τοποθετούμε την οδοντόβουρτσα με κλίση 45 μοιρών ως προς την παρυφή των ούλων και με ήπια παλινδρομική κίνηση απομακρύνουμε προς τα έξω τα υπολείμματα τροφών από τις εσωτερικές & εξωτερικές επιφάνειες των επάνω & κάτω οδόντων
- Βουρτσίζουμε τις μασητικές επιφάνειες των πίσω οδόντων
- Βουρτσίζουμε μαλακά και τη γλώσσα.
- Οδοντόβουρτσα :
Μικρής κεφαλής & μέτριας σκληρότητας (εκτός αν συστηθεί διαφορετικά),
Χειροκίνητη ή Ηλεκτρική (ανάλογα με τη δεξιότητα του χρήστη).
Συστήνεται να αλλάζουμε την οδοντόβουρτσα όταν οι τρίχες της δεν είναι πια ευθείες ή κάθε 3 μήνες.
- **Οδοντόκρεμα:** Κυκλοφορούν πολλοί τύποι στο εμπόριο : φθοριούχες, για απομάκρυνση χρωστικών, για θεραπεία ουλίτιδας, για ευαισθησία των ούλων κ.λ.π. (συμβουλευόμαστε τον οδοντίατρό μας)

ΣΩΣΤΟ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ



ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΟΥΛΩΝ: ΟΥΛΙΤΙΔΑ – ΠΕΡΙΟΔΟΝΤΙΤΙΔΑ

Οι παθήσεις των ούλων, όπως η ουλίτιδα και η περιοδοντίτιδα, είναι ο κύριος λόγος απώλειας δοντιών μετά την ηλικία των 30 ετών, και εκτιμάται ότι εκδηλώνονται σε πάνω από το 80% του πληθυσμού.

ΑΙΤΙΕΣ:

- Αυξημένη οδοντική πλάκα
- Ελλιπής ή παραμελημένη στοματική υγιεινή
- Το κάπνισμα
- Οι ορμονικές αλλαγές
- Η λήψη φαρμάκων
- Γενικά νοσήματα

ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ:

- Καρδιοπάθειες
- Προβλήματα στην κύηση
- Επιδείνωση σακχαρώδη διαβήτη, αναπνευστικών προβλημάτων, οστεοπόρωσης

ΠΡΟΓΝΩΣΗ: Εξαρτάται από :

- Την βαρύτητα του εκάστοτε περιστατικού
- Τους επιβαρυντικούς γενικούς παράγοντες της υγείας του ασθενούς
- Τον βαθμό που ο ασθενής φροντίζει την υγεία της στοματικής του κοιλότητας.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ-ΠΡΟΛΗΨΗ

ΘΕΡΑΠΕΙΑ:

- Απλός καθαρισμός
- Ριζική απόξεση
- Χειρουργική ούλων
- Χορήγηση αντιβιοτικών

ΠΡΟΛΗΨΗ

- Συστηματικό πρόγραμμα στοματικής υγιεινής
- Χρήση κατάλληλων μέσων, όπως μαλακής οδοντόβουρτσας, νήματος, στοματικών διαλυμάτων, μεσοδόντια βουρτσάκια και άλλα.
- Η διατήρηση ενός καθαρού στόματος
- Τακτικός καθαρισμός ή θεραπεία περιοδοντίτιδας (ανάλογα με την βαρύτητα)
- Η κατάργηση του καπνίσματος
- Η μείωση του άγχους
- Σωστή αντιμετώπιση των εκάστοτε συστηματικών νόσων

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΤΟΣ

- Συχνή μορφή καρκίνου (200.000 θάνατοι σε όλο τον κόσμο ετησίως). Ο καρκίνος του στόματος είναι μία από τις 10 πιο συχνές μορφές καρκίνου παγκοσμίως. Σύμφωνα με στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, ο καρκίνος του στόματος σκοτώνει 1 άνθρωπο κάθε ώρα.
- Ο καρκίνος του στόματος μπορεί να εκδηλωθεί παντού. Στα ούλα, στα μάγουλα, στον ουρανίσκο, πιο συχνά όμως εντοπίζεται στο πλάγιο ή στο κάτω μέρος της γλώσσας (30%), στα χείλη (17%) και στο έδαφος του στόματος (14%).
- Ασθενείς συχνότερα μεγαλύτερης ηλικίας (άνω των 55)
- Κρούσματα μεταξύ νεαρών ατόμων (κάτω των 40) έχουν αυξηθεί τα τελευταία χρόνια.
- Η πλειοψηφία (περίπου 2 στους 3) των ασθενών είναι άντρες, αλλά το ποσοστό των γυναικών παρουσιάζει προοδευτική αύξηση

Υποπτα και ανησυχητικά σημάδια

- Πληγές στο στόμα που χρονίζουν (πάνω από 15 ημέρες)
- Έλκη ή διογκώσεις στο στόμα ή στον λαιμό.
- Ερυθρές, λευκές ή μελανές πλάκες στο στόμα που δεν υπήρχαν στο παρελθόν (πιθανές προκαρκινικές εκδηλώσεις).
- Μούδιασμα ή απώλεια αίσθησης ή δυσκολία ή πόνος κατά τη μάσηση ή την κατάποση, πόνος σε οποιοδήποτε σημείο του στόματος (που δεν προέρχεται από εμφανή αιτία όπως για παράδειγμα χαλασμένο δόντι)
- Ασυνήθιστη αιμορραγία ή ξαφνική απώλεια δοντιών χωρίς εμφανή αιτία μπορεί να είναι νόσημα των ούλων, αλλά και πρώιμο σύμπτωμα καρκίνου του στόματος.
- Συνεχής πόνος στο λαιμό ή βραχνάδα.
- Απότομη απώλεια βάρους

ΑΙΤΙΕΣ-ΠΡΟΛΗΨΗ

ΑΙΤΙΕΣ:

- Χρόνιες φλεγμονές
- Το κάπνισμα
- Η κατανάλωση οινοπνεύματος
- Κακή στοματική υγιεινή
- Οι ιοί HPV γνωστοί ως ιοί των ανθρωπίνων θηλωμάτων που είναι σεξουαλικά μεταδιδόμενοι.
- Η χρόνια έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία.
- Διατροφικοί παράγοντες.
- Κληρονομικοί ή γονιδιακοί παράγοντες.

ΠΡΟΛΗΨΗ:

- Καλή στοματική υγιεινή
- Αποφυγή καπνίσματος
- Αποφυγή κατανάλωσης οινοπνεύματος
- Έλεγχος συστηματικών νοσημάτων
- Αυτοεξέταση. Σε περίπτωση που παρατηρήσετε κάποια αλλαγή στο στόμα ή υπάρχουν πληγές που χρονίζουν, συμβουλευτείτε άμεσα τον οδοντίατρό σας
- Αποφυγή παρατεταμένης έκθεσης στον ήλιο και χρήση καπέλου και αντηλιακής κρέμας στο πρόσωπο και στα χείλη.
- Ισορροπημένη διατροφή
- Οδοντιατρική εξέταση (1-2 φορές ετησίως), ιδιαίτερα για αποκατάσταση βλαβών των δοντιών που προκαλούν τραυματισμό των ούλων ή των μαλακών ιστών

ΠΡΟΓΝΩΣΗ-ΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΠΡΟΓΝΩΣΗ: εξαρτάται από:

- Έγκαιρη διάγνωση (5ετής επιβίωση 84% σε πρώιμο στάδιο)
- Εντόπιση
- Επέκταση της νόσου
- Ηλικιακοί και φυλετικοί παράγοντες

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Χειρουργική ή /και
- Ακτινοθεραπεία ή /και
- Χημειοθεραπεία



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
Π.Ε. Νοτίου Τομέα