

Πρόλογος

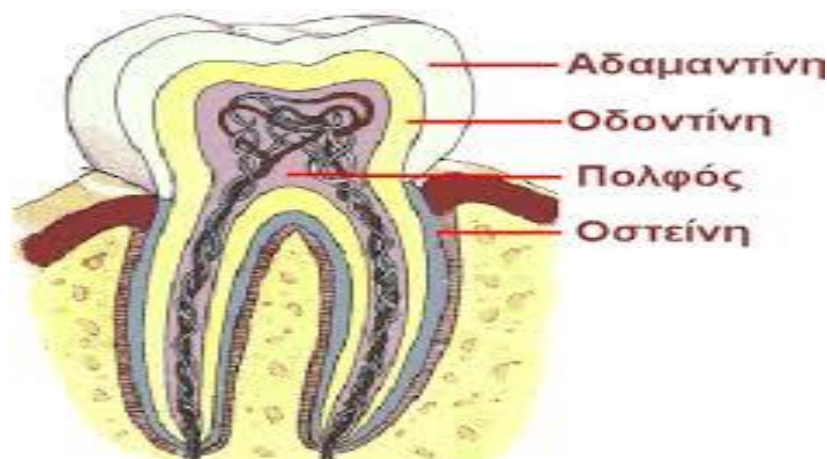
Τα δόντια μας είναι τα όργανα του πεπτικού μας συστήματος με τα οποία κόβουμε και μασάμε τις τροφές. Επίσης μας βοηθούν στην ομιλία, στην αίσθηση της γεύσης και μας χαρίζουν ένα όμορφο χαμόγελο. Η συστηματική και σωστή στοματική υγιεινή είναι από τα πιο σημαντικά πράγματα για τα δόντια και τα ούλα μας. Η καλή υγεία του στόματος είναι σημαντική για την συνολική υγεία και ευεξία, καθώς με αυτόν τον τρόπο μας χαρίζεται ένα φυσικό, υγιές και λαμπερό χαμόγελο.

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ-ΓΕΡΑ ΚΑΙ ΔΥΝΑΤΑ ΔΟΝΤΙΑ



A) Τα μέρη του δοντιού

Το μέρος του δοντιού που είναι εμφανές στο στόμα ονομάζεται «**μύλη**» και καλύπτεται εξωτερικά από την «**αδαμαντίνη**», δηλαδή το σμάλτο των δοντιών. Κάτω από την αδαμαντίνη βρίσκεται το κύριο μέρος του δοντιού, η «**οδοντίνη**», ενώ αυτό που κρατάει το δόντι μέσα στο κόκαλο και δεν φαίνεται ονομάζεται «**ρίζα**». Στο εσωτερικό του δοντιού βρίσκονται τα αγγεία και τα νεύρα του δοντιού και η ρίζα καλύπτεται από την «**οστεΐνη**».



B) Πότε ταξιδεύουν τα μικρά δοντάκια

Τα νεογιλά δόντια, δηλαδή τα πρώτα δόντια, κάνουν εμφάνιση στο στόμα, όταν το παιδί γίνει 6 μηνών. Μέχρι την ηλικία των 3 ετών το σύνολο των πρώτων δοντιών είναι 20, δέκα σε κάθε γνάθο. Τα νεογιλά δόντια χωρίζονται στις εξής κατηγορίες:

- ✚ Κοπτήρες
- ✚ Κυνόδοντες
- ✚ Γομφίοι



Πολλοί θεωρούν πως τα νεογιλά δόντια δεν χρειάζονται ιδιαίτερη φροντίδα. Αυτό είναι λάθος. Τα πρώτα δόντια βοηθούν τα παιδιά να μασούν σωστά την τροφή τους και συμβάλλουν στην φυσιολογική ανάπτυξη του στόματος και του προσώπου. Επίσης χρησιμεύουν ως κύριοι οδηγοί για τα μόνιμα δόντια. Ο άνθρωπος έχει 16 δόντια σε κάθε γνάθο, δηλαδή σύνολο 32 και δεν αλλάζουν μετά τη παιδική ηλικία του:

- ✚ 6 γομφίους (τραπεζίτες, πλατιά δόντια με επιφάνεια μεγαλύτερη από όλα τα άλλα όπου μασάμε τις τροφές)
- ✚ 4 προγομφίους (πλατιά δόντια με μεγάλη επιφάνεια όπου μασάμε τις τροφές)
- ✚ 2 κυνόδοντες (μυτερά δόντια με μικρή επιφάνεια όπου σχίζουμε τις τροφές)
- ✚ 4 κοπτήρες (πλατιά δόντια με μικρή επιφάνεια όπου κόβουμε τις τροφές)



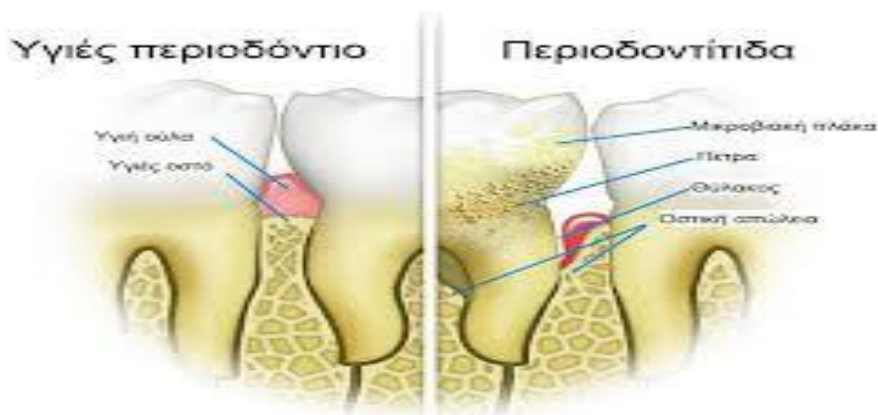
Γ) Αρρώστιες των δοντιών

Οι κύριες ασθένειες των δοντιών είναι η **τερηδόνα**, η **ουλίτιδα** και η **περιοδοντίτιδα**.

Η **τερηδόνα** καταστρέφει σιγά-σιγά τους ιστούς των δοντιών (αδαμαντίνη, οδοντίνη και πολφό) . Στην περίπτωση που κάποιο δόντι πάσχει από τερηδόνα και δεν καθαριστεί άμεσα και σφραγιστεί από τον οδοντίατρο, η τερηδόνα έχει την δυνατότητα να προχωρήσει βαθιά και να το καταστρέψει τελείως! Οι τρεις παράγοντες που προκαλούν τερηδόνα είναι: α) υδατάνθρακες β) μικρόβια και γ) δόντια.

Ουλίτιδα είναι η φλεγμονή των ούλων που οφείλεται στην αυξημένη βακτηριακή πλάκα στα δόντια. Αρχικά, τα ούλα εμφανίζουν ερεθισμό, πρήξιμο και αιμορραγία. Το σωστό και συχνό βούρτσισμα και η χρήση οδοντικού νήματος είναι μέτρα πρόληψης κατά της ουλίτιδας.

Περιοδοντίτιδα προκαλεί η χρόνια ουλίτιδα, όπου καταστρέφει τα ούλα και τα κόκκαλα κάτω από αυτά, με αποτέλεσμα να υπάρχει απώλεια δοντιών.



Δ) Τι πρέπει να κάνω για να έχω γερά δόντια

Τροφές

Υπάρχουν τροφές όπου βοηθούν να διατηρούνται τα δόντια μας δυνατά και γερά. Ταυτόχρονα αποτελούν απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία για τον ανθρώπινο οργανισμό.

- ❖ Φρούτα, λαχανικά και φυσικοί χυμοί
- ❖ Τυρί και φρέσκο γάλα
- ❖ Ψάρια, όσπρια
- ❖ Τροφές με ίνες (μαρούλια)
- ❖ Τροφές που περιέχουν φθόριο (παντζάρια, κεράσια)



- ❖ Σύνθετοι υδατάνθρακες (πατάτα, ρύζι, ζυμαρικά). Οι απλοί υδατάνθρακες, όπως η ζάχαρη και οι ζαχαρούχες τροφές π.χ. μπισκότα, καραμέλες, τσίχλες, έτοιμοι χυμοί, σοκολατούχο γάλα, αναψυκτικά και σοκολάτες παράγουν οξύ που καταστρέφει τα δόντια.



Φθόριο

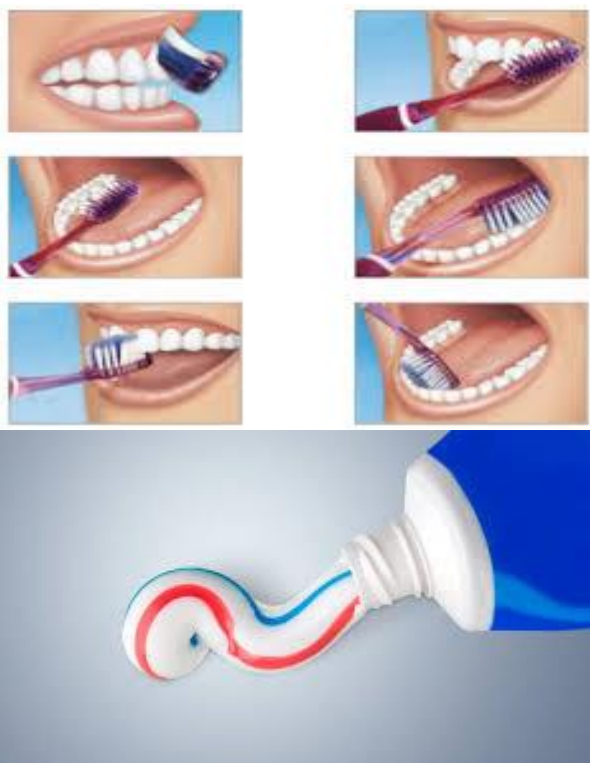
Το φθόριο έχει την ικανότητα να επουλώνει τερηδόνες της αδαμαντίνης που βρίσκονται σε αρχικό στάδιο και για αυτό το λόγο πρέπει να γίνεται η χρήση φθοριούχου οδοντόκρεμας. Μάλιστα, ο οδοντίατρος συνίσταται να χρησιμοποιεί φθοριούχα προϊόντα ανάλογα με την ηλικία και τις ανάγκες του κάθε παιδιού. Επίσης, ο οδοντίατρος, όταν χρειάζεται,

μπορεί να συστήσει την καθημερινή χρήση φθοριούχου στοματικού διαλύματος μετά την ηλικία των 6 ετών.

✚ Βούρτσισμα των δοντιών

Για καλό βούρτσισμα κάνετε τις εξής κινήσεις:

- ❖ Τοποθετήστε την οδοντόβουρτσα σας σε γωνία 45 μοιρών προς τη γραμμή των ούλων σας.
- ❖ Μετακινήστε την βούρτσα μπρος-πίσω, απαλά και με σύντομες κινήσεις.
- ❖ Χρησιμοποιήστε τη κεφαλή της οδοντόβουρτσας για τον καθαρισμό των εσωτερικών επιφανειών των μπροστινών δοντιών κάνοντας κινήσεις από πάνω προς τα κάτω.
- ❖ Βουρτσίστε την γλώσσα σας απαλά για να αφαιρέσετε τα βακτήρια και να διατηρήσετε την αναπνοή σας δροσερή.
- ❖ Η παιδική οδοντόβουρτσα πρέπει να έχει μαλακές ευλύγιστες τρίχες με στρογγυλεμένα άκρα και να αντικαθίσταται κάθε 3-4 μήνες. Για τα πολύ μικρά παιδιά η στοματική υγιεινή γίνεται με μια βρεγμένη γάζα, όταν εμφανιστεί το πρώτο δόντι.



Μια πιο καλή επιλογή για τα δόντια είναι και η χρήση της ηλεκτρικής οδοντόβουρτσας, όπου μπορείτε να αφαιρέσετε έως και διπλάσια μικροβιακή πλάκα από τα δόντια, επιτυγχάνοντας καίριο χτύπημα σε τερηδόνα και ουλίτιδα.



Μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε το **οδοντικό νήμα**, καθώς εισχωρεί σε σημεία ανάμεσα στα δόντια που και η καλύτερη οδοντόβουρτσα δε φτάνει. Η χρήση του οδοντικού νήματος μία φορά τη ημέρα είναι πολύ σημαντική για να αφαιρέσετε τα υπολείμματα τροφών και να αποτρέψετε τη δημιουργία της πλάκας.

- ❖ Τυλίξτε τις άκρες του νήματος γύρω από το μεσαίο δάχτυλο του κάθε χεριού, αφήνοντας διάστημα 5 εκατοστών.
- ❖ Περάστε απαλά το νήμα ανάμεσα στα δόντια σας και κάνοντας απαλές κινήσεις, φθάστε μέχρι την γραμμή των ούλων.
- ❖ Κάντε γαργάρες με στοματικό διάλυμα για να ξεπλύνετε το στόμα σας μετά το βούρτσισμα και τη χρήση νήματος.

Πώς χρησιμοποιείται το οδοντικό νήμα; 



Εναλλακτικά : Εάν υπάρχει κάποιος χώρος ανάμεσα στα δόντια μπορούν να χρησιμοποιηθούν μεσοδόντια βουρτσάκια. Το σωστό μέγεθος μεσοδόντιου είναι αυτό που μπαίνει στο μεσοδόντιο χώρο και «στέκεται», χωρίς μεγάλη πίεση και χωρίς να «περισσεύει».



- Περάστε το νήμα ανάμεσα σε δύο δόντια και «αγκαλιάστε» περιμετρικά το ένα
- Μετακινήστε το νήμα προς τα ούλα και καθαρίστε την περιοχή προσέχοντας να μην τραυματίσετε τα ούλα
- Βγάλτε το λίγο προς τα έξω και «αγκαλιάστε» το άλλο δόντι

Θυμηθείτε να κλείνετε την βρύση κάθε φορά που βουρτσίζετε τα δόντια σας γιατί μπορείτε να εξοικονομήσετε έως 6 λίτρα νερού!!



Επίσκεψη στο οδοντίατρο

Ο οδοντίατρος είναι ο ειδικός που παρακολουθεί την κατάσταση των δοντιών μας, δίνει τις κατάλληλες οδηγίες για τη σωστή φροντίδα τους και μπορεί να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά και σωστά τα προβλήματα και τις ασθένειες των δοντιών. Η πρώτη επίσκεψη του παιδιού στον οδοντίατρο πρέπει να γίνει μέχρι τα **πρώτα του γενέθλια**, επειδή η έγκαιρη ενημέρωση των γονέων είναι καθοριστική για την υγεία των δοντιών των παιδιών. Η επίσκεψη στον οδοντίατρο πραγματοποιείται τουλάχιστον **μία φορά** τον χρόνο, έστω και αν δεν υπάρχει κάποιο πρόβλημα, για μία απλή εξέταση και αυτό λέγεται «Πρόληψη».



Γνωρίζεις ότι πολλά ζώα όπως ο ελέφαντας, ο καρχαρίας αλλάζουν δόντια πολλές φορές!! Ο άνθρωπος όμως μόνο **μία!!!**



ΥΛΙΚΟ ΑΠΟ

<http://www.ΜΟΗ.GOV.GR> ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ 6/10/20, ΑΝΑΚΤΗΣΗ 11/12/20

ΑΘΑΝΑΣΟΥΛΗ Θ. «ΑΓΩΓΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ» ΑΘΗΝΑ, 1996

<http://www.EOO.GR/INDEX.PHP> ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ –ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ «ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ/ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ» ΑΘΗΝΑ, 2019 ΑΝΑΚΤΗΣΗ 11/12/20

PARKER S. «ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ» ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΡΕΥΝΗΤΕΣ, ΑΘΗΝΑ, 1995

ΖΑΧΑΡΗ ΑΝΤΙΓΟΝΗ –ΣΧΟΛΙΚΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ