

4.2 Στοματική υγεία



Α.Στοματική Υγεία – Πιθανές παθήσεις της στοματικής κοιλότητας

Η στοματική κοιλότητα είναι το πρώτο τμήμα του πεπτικού συστήματος. Περιλαμβάνει τα δόντια, τα ούλα και τη γλώσσα.

Τα δόντια είναι οι φρουροί της υγείας μας. Η σημαντικότερη λειτουργία τους είναι η μάσηση της τροφής και η ομιλία.

Ποια είδη δοντιών υπάρχουν;



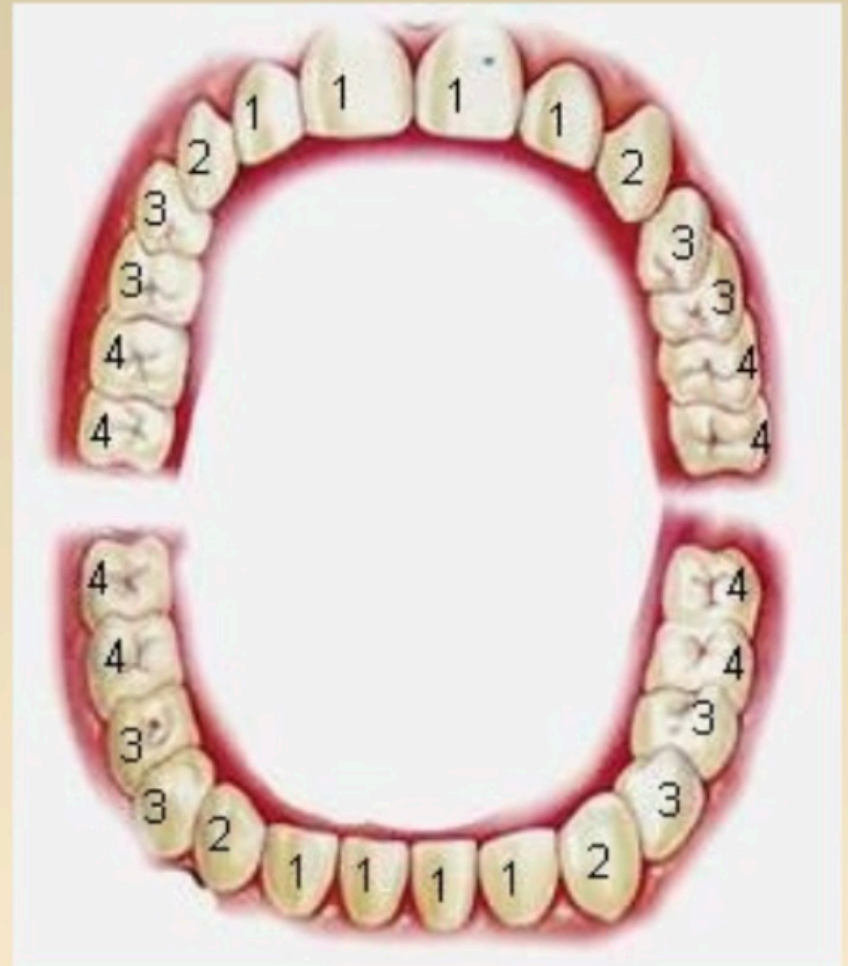
ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΑΣ

- **Κοπτήρες (1):** τα 4 μπροστινά, άνω και κάτω.
- Πλατιά δόντια με μικρή επιφάνεια.
- Με τα δόντια αυτά κόβουμε τις τροφές



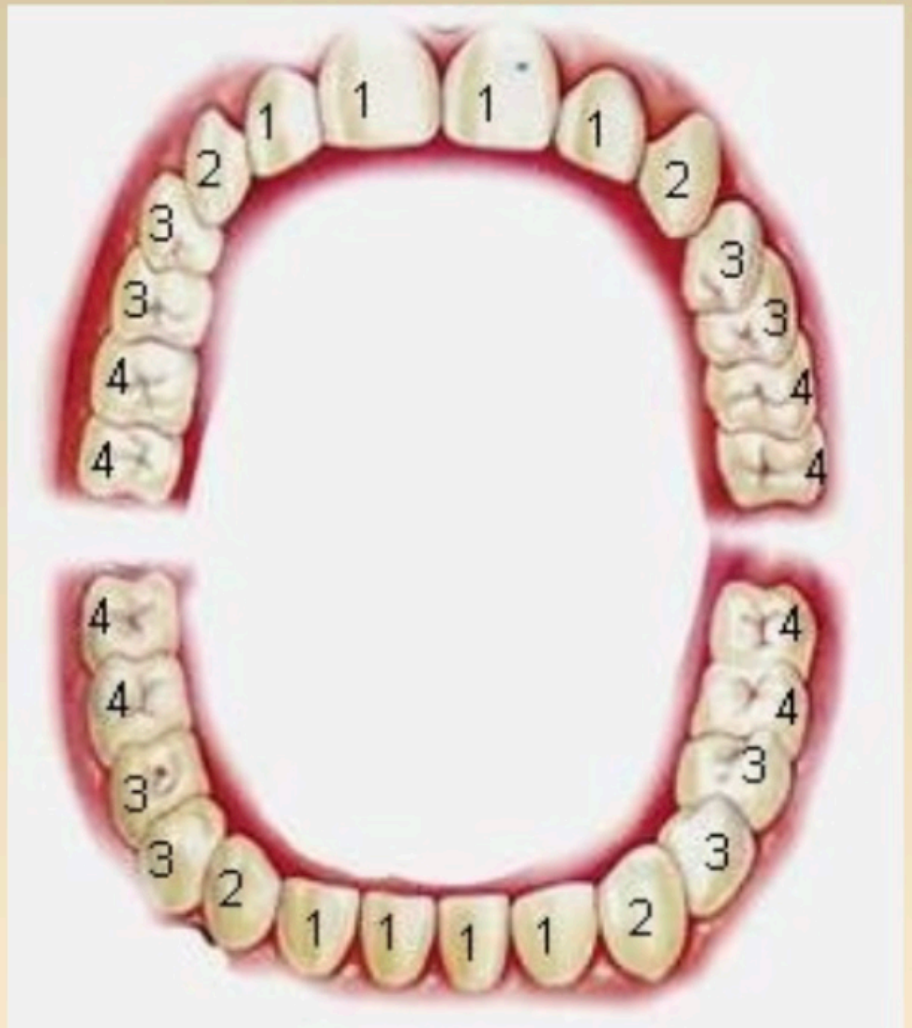
ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΑΣ

- **κυνόδοντες (2):**
μυτερά δόντια με την
ισχυρότερη ρίζα στο
στόμα
- Μυτερά δόντια με
μικρή επιφάνεια
- Με τα δόντια αυτά
σχίζουμε τις τροφές



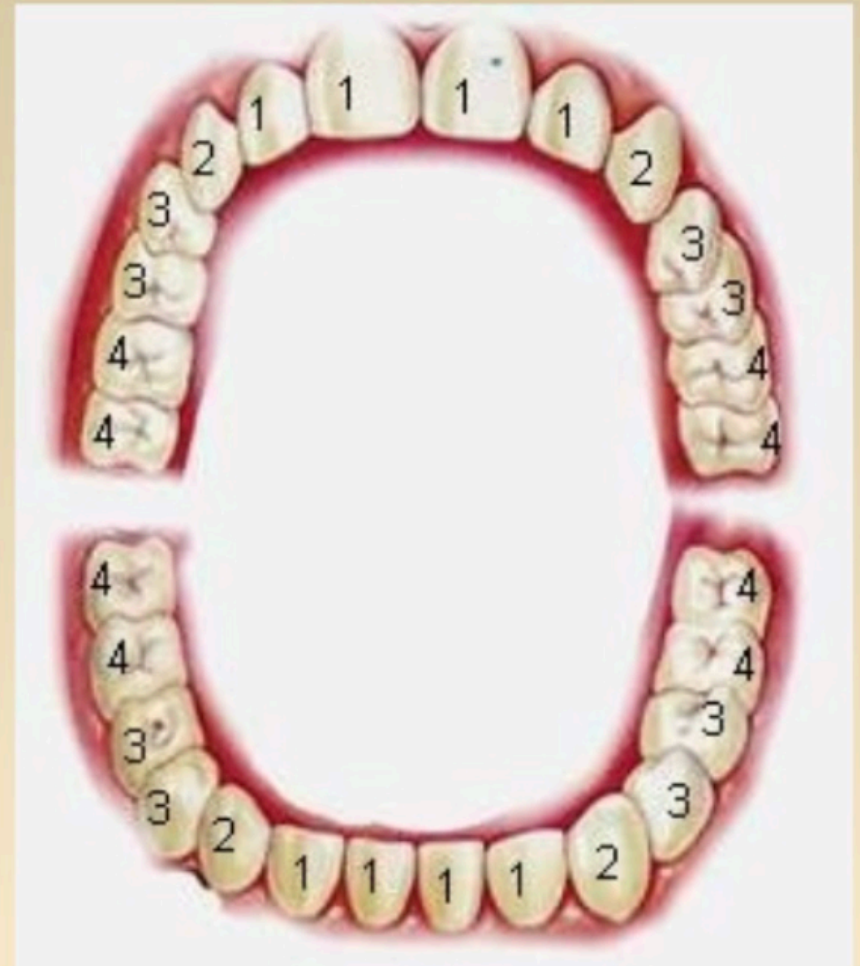
ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΑΣ

- **προγόμφιοι (3):** 2 αριστερά και 2 δεξιά, άνω και κάτω
- Πλατιά δόντια με μεγάλη επιφάνεια
- Με τα δόντια αυτά μασάμε τις τροφές



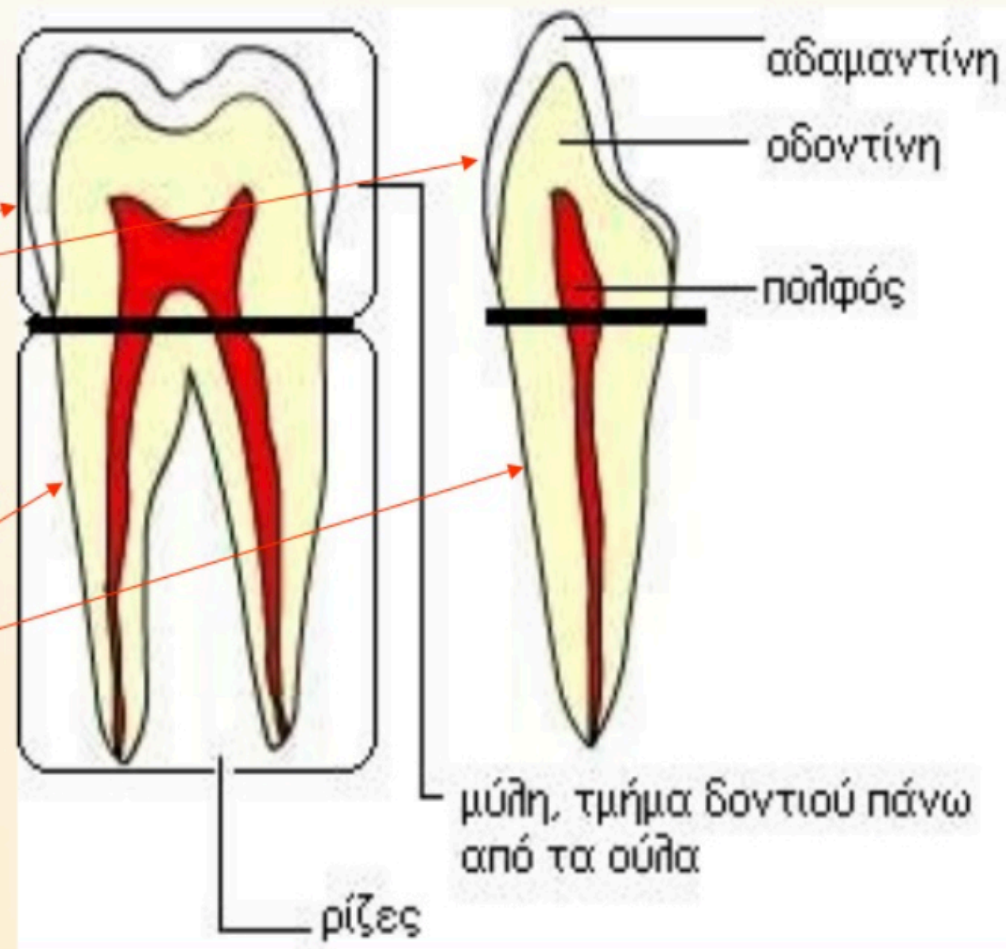
ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΑΣ

- **γομφίοι (4)** ή τραπεζίτες, οι τελευταίοι γομφίοι λέγονται και φρονιμίτες ή σωφρονιστήρες.
- Πλατιά δόντια με επιφάνεια μεγαλύτερη από όλα τα άλλα δόντια.
- Με τα δόντια αυτά μασάμε τις τροφές.



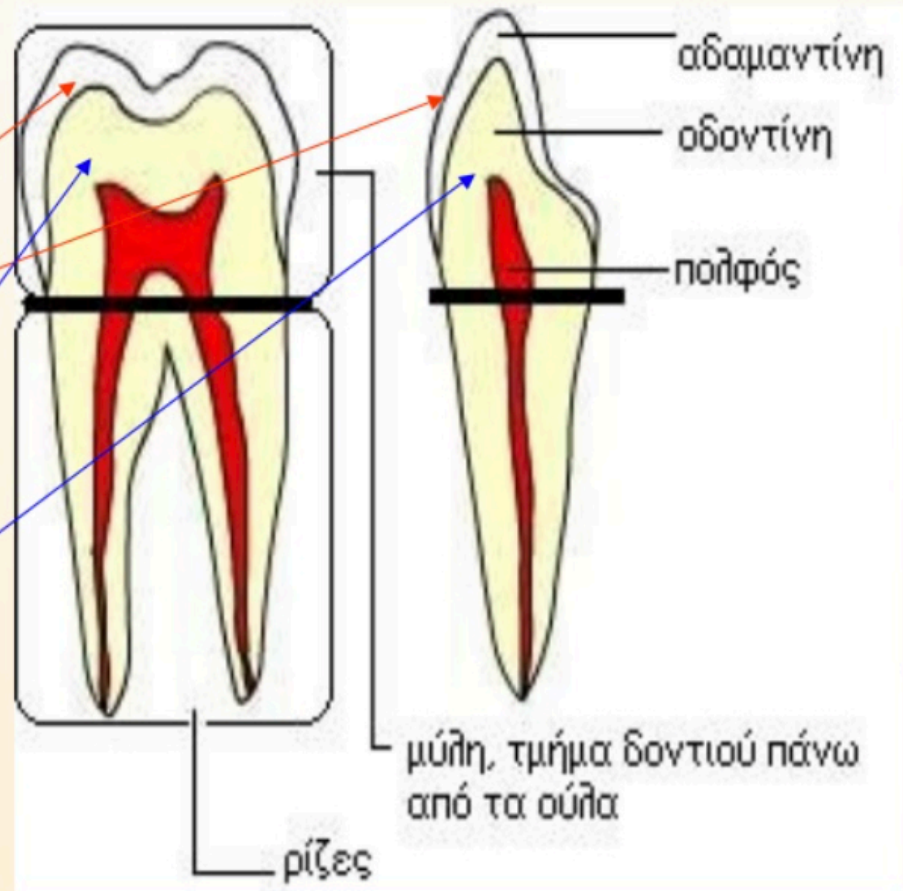
ΤΟ ΔΟΝΤΙ

- Το ορατό τμήμα του δοντιού, αυτό που προβάλλει πάνω από τα ούλα, λέγεται **μύλη**.
- Το τμήμα του δοντιού, που είναι σφηνωμένο μέσα στα ούλα, λέγεται **ρίζα**.



ΤΟ ΔΟΝΤΙ

- Η **μύλη** (το ορατό τμήμα του δοντιού) αποτελείται:
- εξωτερικά από **αδαμαντίνη**, λευκή σκληρή ουσία (το σμάλτο των δοντιών).
- κι εσωτερικά από **οδοντίνη**.



α. Στοματική Υγεία - Πιθανές παθήσεις της στοματικής κοιλότητας

Οι κυριότερες παθήσεις του στόματος είναι:

Η **τερηδόνα**, που προσβάλλει τους σκληρούς ιστούς του δοντιού, αδαμαντίνη και οδοντίνη, και προκαλεί πόνο. Η τερηδόνα συνδέεται άμεσα με την κατανάλωση γλυκών.



Η περιοδοντίτιδα

Η **περιοδοντίτιδα**. Είναι η νόσος που προσβάλλει τα ούλα, τα οποία αποτελούν τους στηρικτικούς ιστούς των δοντιών, και το περιρρίζιο, το οποίο είναι οστό της σιαγόνας. Αιτία της περιοδοντικής νόσου είναι η οδοντική μικροβιακή πλάκα.

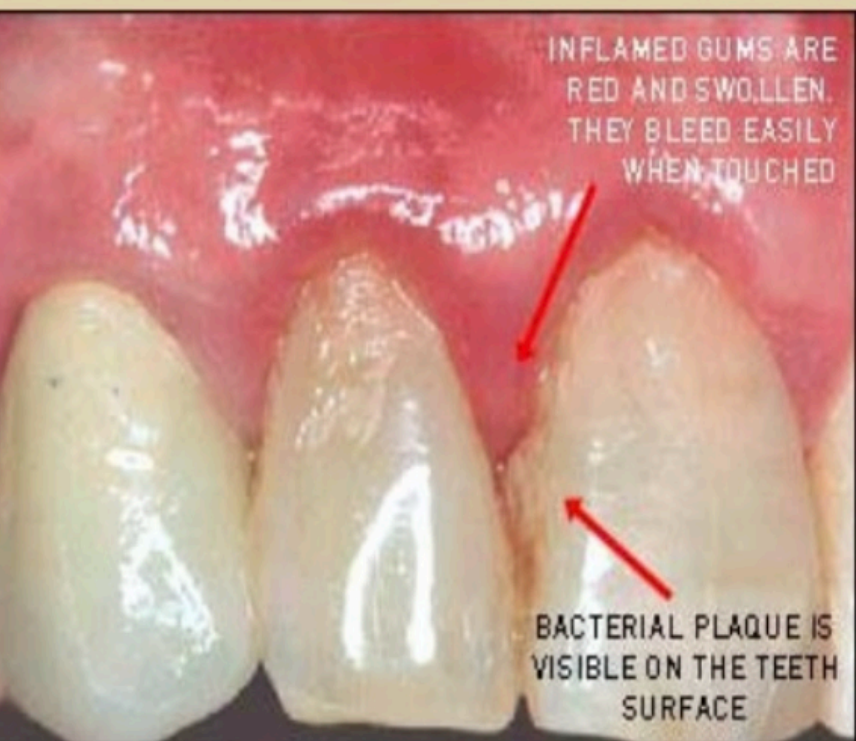


ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΔΡΑΣΗΣ

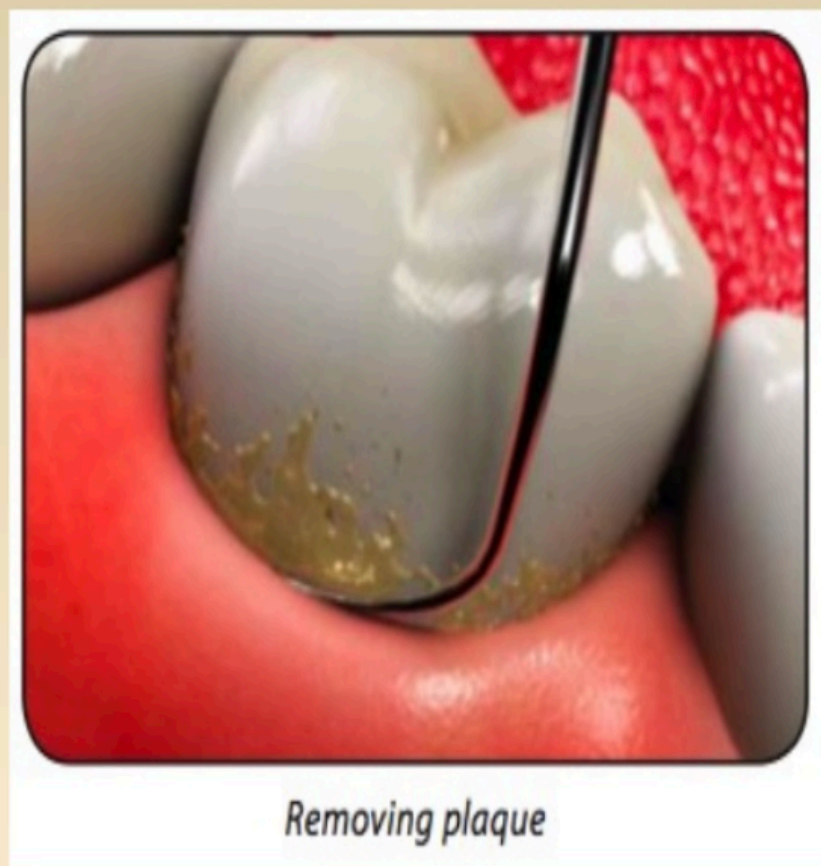
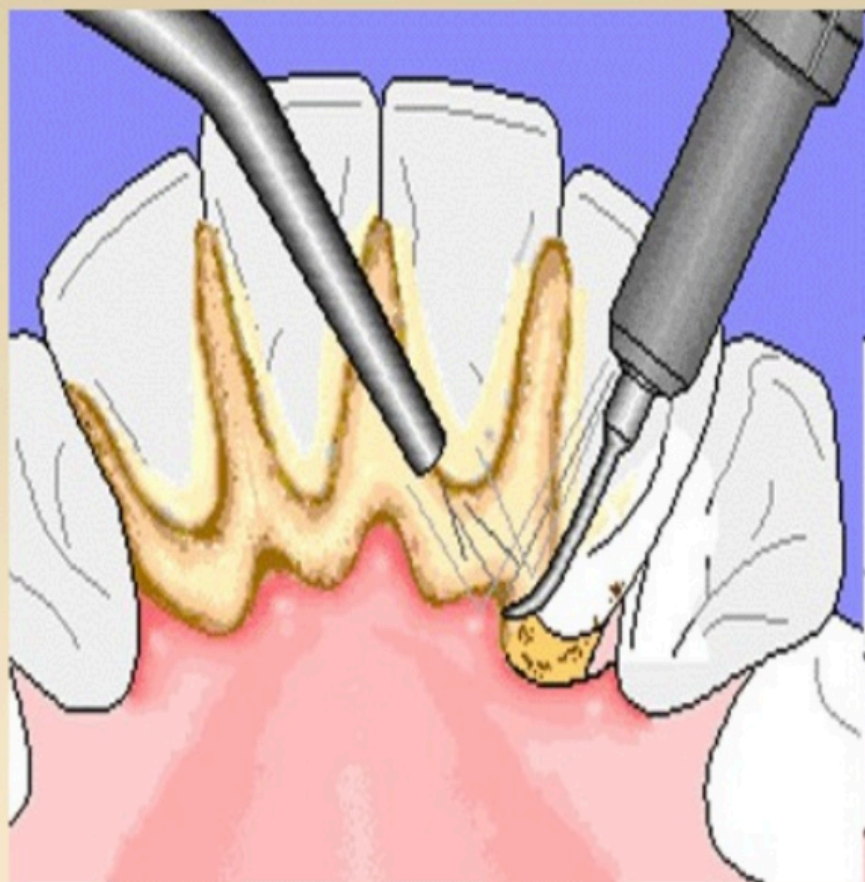
Τα μικρόβια, σε συνδυασμό με τη συχνή κατανάλωση ζάχαρης, παράγουν οξέα, τα οποία συγκεντρώνονται πάνω στα δόντια και προκαλούν την τερηδόνα.



Κάποια μικρόβια όταν εισέλθουν στην ένωση των δοντιών με τα ούλα δημιουργούν την ουλίτιδα (πρώτη φάση της περιοδοντικής νόσου).



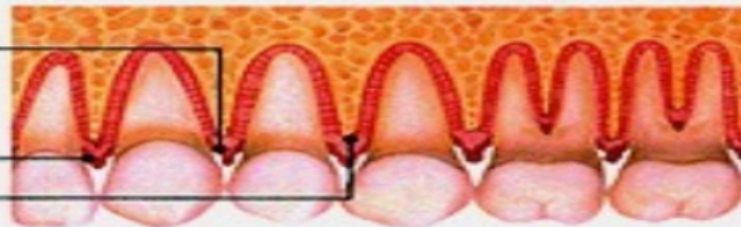
Η οδοντική μικροβιακή πλάκα όταν παραμένει για πολύ καιρό πάνω στα δόντια, χωρίς να αναιρεθεί με σωστό βούρτσισμα, μπορεί να σκληρυνθεί και να δημιουργήσει τη λεγόμενη πέτρα η τρυγία.



Η ουλίτιδα και η περιοδοντίτιδα θα πρέπει να θεραπευτούν διότι θα προκαλέσουν καταστροφή των ούλων, δηλαδή των ιστών που στηρίζουν τα δόντια, και έτσι τα δόντια θα πέσουν.

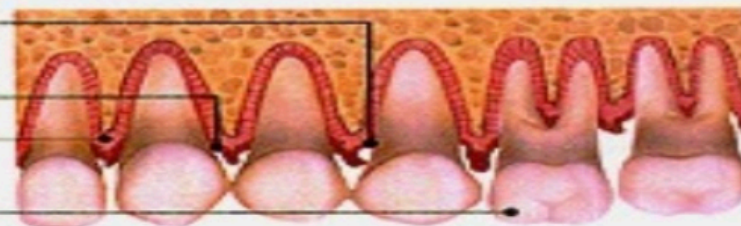
EARLY PERIODONTITIS

- Pockets form as gums separate from teeth
- Tissue that anchors teeth to bone becomes inflamed
- Slight bone loss



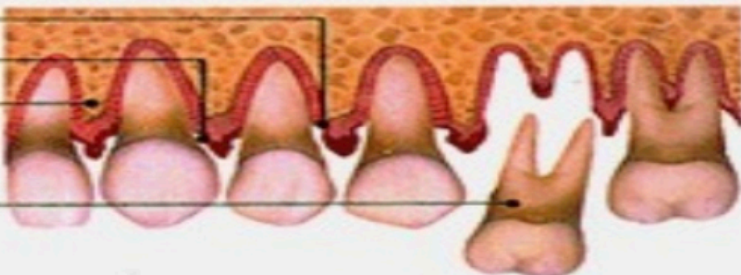
MODERATE PERIODONTITIS

- Pockets deepen
- Gums may recede from teeth
- Moderate bone loss
- Teeth may begin to separate and loosen



SEVERE PERIODONTITIS

- Pockets deepen severely
- Pus may form in pockets
- Advanced bone loss
- Teeth become very loose, and may fall out or need to be extracted



Παθήσεις

ΤΕΡΗΔΟΝΑ

ΟΔΟΝΤΙΚΗ ΜΙΚΡΟΒΙΑΚΗ ΠΛΑΚΑ

ΤΕΡΗΔΟΝΑ

ΝΕΚΡΩΣΗ ΠΟΛΦΟΥ

ΑΚΡΟΡΡΙΖΙΚΟ ΑΠΟΣΤΗΜΑ

ΝΟΣΟΙ ΠΕΡΙΟΔΟΝΤΙΟΥ

ΟΔΟΝΤΙΚΗ ΜΙΚΡΟΒΙΑΚΗ ΠΛΑΚΑ

ΟΥΛΙΤΙΔΑ

ΠΕΡΙΟΔΟΝΤΙΚΟ ΑΠΟΣΤΗΜΑ



β. Μέτρα προστασίας - φροντίδας στοματικής κοιλότητας

Η πρόληψη είναι η καλύτερη φροντίδα για τη στοματική υγεία, όπως:

*Το καθημερινό βούρτσισμα των δοντιών συνήθως 3 φορές την ημέρα, μετά από κάθε γεύμα και, κυρίως, μετά το βραδινό φαγητό για 3 λεπτά περίπου.



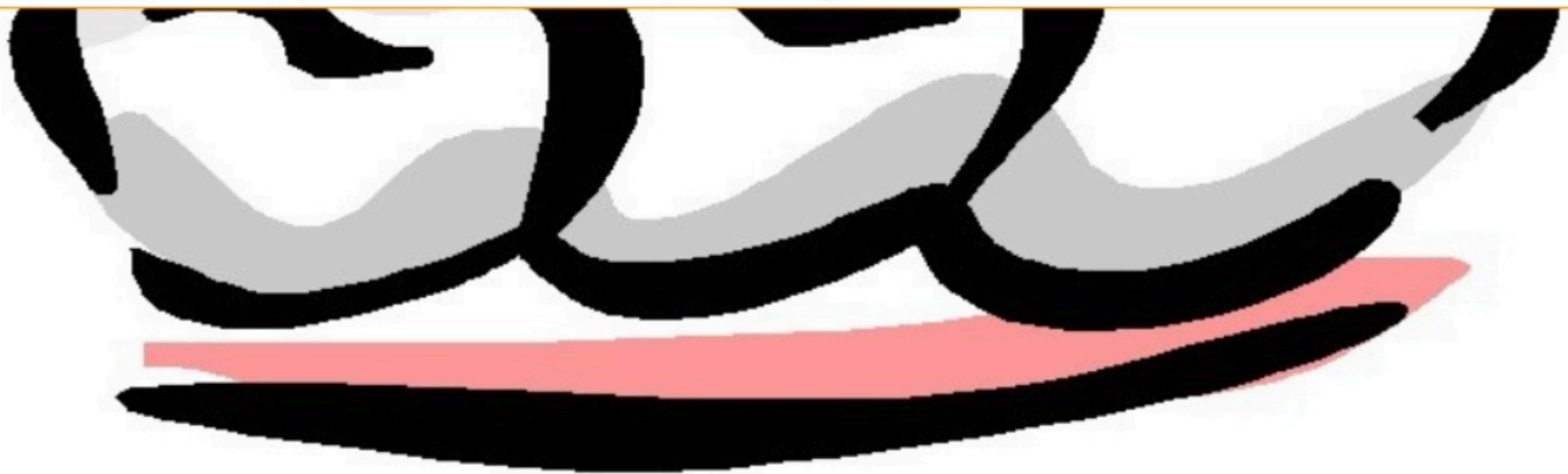
*Η χρήση μαλακής ή μέτριας οδοντόβουρτσας και η αλλαγή της κάθε 2 η 3 μήνες. Από την ηλικία των 2-2,5 χρόνων ξεκινά η χρήση της οδοντόβουρτσας με την επίβλεψη των γονέων.





*Η χρήση οδοντικού νήματος, τουλάχιστον μια φορά την ημέρα.

*Η χρήση φθοριούχου διαλύματος μια φορά την ημέρα και φθοριούχου οδοντόκρεμας.



*Οι τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο, ακόμα και αν δεν υπάρχει κάποιο οδοντιατρικό πρόβλημα.



*Σωστή διατροφή. Κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων, ψαριών, φρούτων και λαχανικών, πλούσια σε πρωτεΐνες, ασβέστιο, φώσφορο, φθόριο, σίδηρο, κάλλιο, βιταμίνες κ.ά.



*Θα πρέπει να αποφεύγεται το διαρκές ενδιάμεσο «τσιμπολόγημα». Η κατανάλωση των γλυκών συνίσταται να είναι περιορισμένη και κατά προτίμηση μετά τα γεύματα.



Πώς τροποποιημένα βλαστοκύτταρα μπορούν να αναγεννήσουν αδαμαντίνη

1 Αποσπάται βλαστοκύτταρο από τη βάση του δοντιού

Τερηδόνα Αδαμαντίνη



3 Έκχυση στην τρύπα, η οποία προηγουμένως έχει καθαριστεί

Καθαρισμένη τρύπα



Πλήρης αποκατάσταση της αδαμαντίνης



2 Το βλαστοκύτταρο καθοδηγείται γενετικά από το γονίδιο Ctip2 ώστε να αναπτυχθεί σε κύτταρο που παράγει αδαμαντίνη

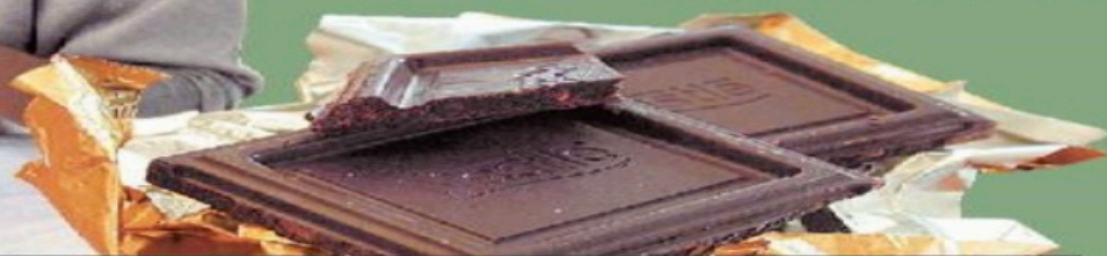
4 Η ιδέα είναι ότι τα τροποποιημένα βλαστοκύτταρα θα αρχίσουν να παράγουν αδαμαντίνη για να καλύψουν την τρύπα





Η ψυχολογία και το τσιμπολόγημα

Το ποιες τροφές προτιμά να τσιμπολογά κανείς έχει άμεση σχέση με την προσωπικότητά του. Αυτό ανακάλυψαν ψυχολόγοι και διατροφολόγοι, κάνοντας ένα ψυχογράφημα σε όσους επιθυμούσαν να χάσουν κιλά



ΔΥΝΑΜΙΚΟΙ

Ταχύτητα και αυταρχικότητα

Παίρνουν γρήγορα αποφάσεις και θέλουν άμεσα αποτελέσματα

Άγχος

Η τσίχλα είναι ιδανική για εκτόνωση, όπως και οι σκληρές τροφές

Τένις, κολύμβηση

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ

Παρορμητικότητα και εκφραστικότητα

Εμπνέουν τους άλλους και γίνονται το επίκεντρο της παρέας

Παρορμητικότητα

Τα σνακ και τα αλμυρά πρέπει να αντικατασταθούν από φρούτα και λαχανικά

Κοινωνικές εκδηλώσεις, χορός

ΗΡΕΜΟΙ

Υπομονή και συγκέντρωση

Ακολουθούν πιστά την εργασία που έχουν αναλάβει

Ανασφάλεια και έλλειψη συμπάραστασης

Το ψυγείο δεν πρέπει να περιέχει γλυκά. Το γιαούρτι και το ζελέ φρούτων είναι η λύση

Ζωγραφική, εσωτερική διακόσμηση

ΣΧΟΛΑΣΤΙΚΟΙ

Ακρίβεια και διπλωματία

Συγκεντρώνουν την προσοχή τους σε θέματα

Αποσυντονισμός

Ψωμί, τυρόπιτες και παξιμάδια πρέπει να εξαφανιστούν. Τα φρούτα είναι καλή επιλογή

Διάβασμα, δουλειές σπιτιού

Χαρακτηρίζονται από

Πώς συμπεριφέρονται

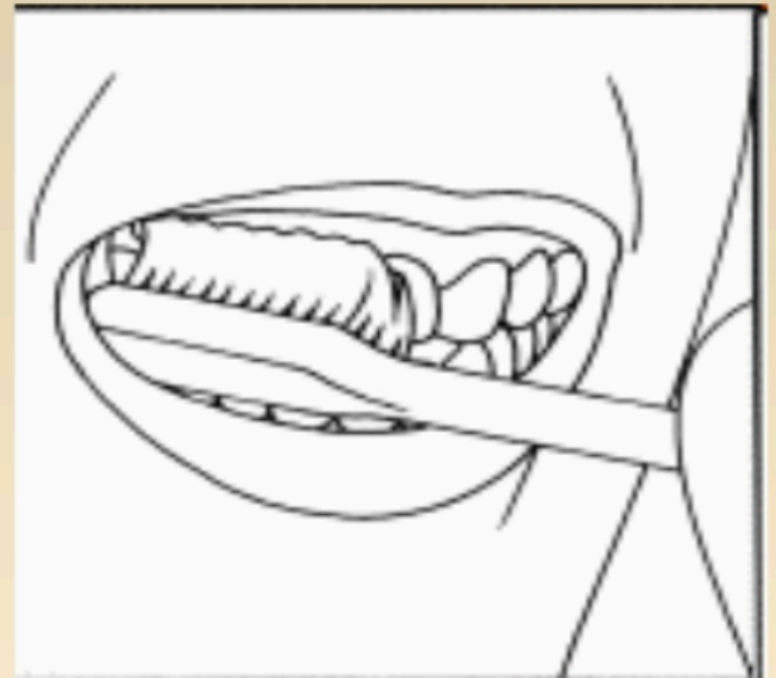
Τι τους οδηγεί στο τσιμπολόγημα

Οι συμβουλές

Χόμπι για καλύτερη ψυχολογία

Σωστός καθαρισμός δοντιών

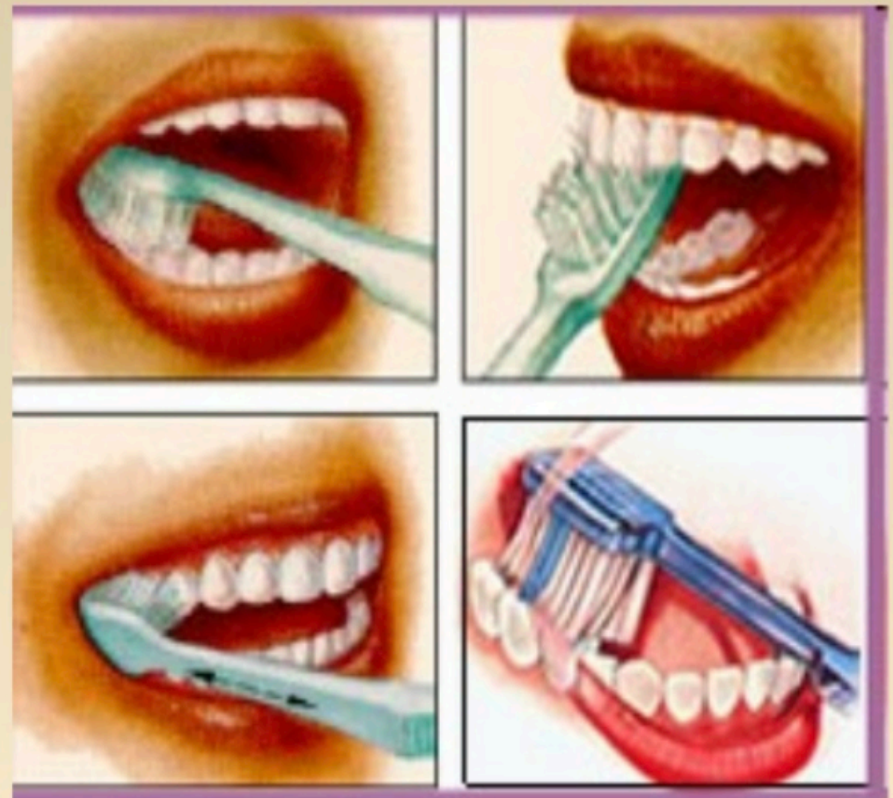
- Τοποθετήστε την οδοντόβουρτσα πάνω στα δόντια με τέτοιο τρόπο ώστε οι ίνες να εφάπτονται των ούλων και να σχηματίζουν γωνία 45° με το επίπεδο των δοντιών



•Οι κινήσεις της οδοντόβουρτσας θα πρέπει να είναι με φορά από τα ούλα προς την κορυφή των δοντιών κυκλικά, για να απομακρυνθεί η πλάκα από την σχισμή ούλων - δοντιών.



• *Επαναλάβετε* την διαδικασία για κάθε ένα από τα δόντια. Αφού βουρτσίσετε την εξωτερική επιφάνεια στην άνω και κάτω σιαγόνα *συνεχίστε* με την ίδια τεχνική και στις εσωτερικές επιφάνειες.



• *Βουρτσίστε* τις μασητικές επιφάνειες των δοντιών κάνοντας οριζόντιες κινήσεις. Τέλος, μπορείτε να βουρτσίσετε τη γλώσσα σας για να απομακρύνετε τα βακτήρια



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΟ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ

ΒΟΥΡΤΣΙΣΤΕ ΧΩΡΙΣΤΑ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΣΤΗΝ ΑΝΩ ΚΑΙ ΚΑΤΩ ΓΝΑΘΟ

Τοποθετήστε την οδοντόβουρτσα λοξά με κλίση 45° προς την επιφάνεια των δοντιών εκεί που τα ούλα έρχονται σε επαφή με τα δόντια. Κάντε αρκετές περιστροφικές κινήσεις από τα ούλα προς τα δόντια.



Εξωτερική επιφάνεια



Εσωτερική επιφάνεια



Μασητική επιφάνεια

Εάν είναι περιορισμένος ο χώρος, κρατήστε την οδοντόβουρτσά σας πιο κάθετα.



Εξωτερική επιφάνεια



Εσωτερική επιφάνεια



Μασητική επιφάνεια

Βουρτσίστε τις μασητικές επιφάνειες με μία κίνηση μπρος-πίσω



3 λεπτά, 3 φορές την ημέρα.

Αυτή η τεχνική βουρτσίσματος θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε μία καλή στοματική σας υγιεινή.