

# ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

## Των φοιτητών της Νοσηλευτικής



# ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Τι σημαίνει σωστή στοματική υγιεινή; Η σωστή στοματική υγιεινή μας εξασφαλίζει στόμα υγιές και ευχάριστη αναπνοή. Αυτό σημαίνει ότι:

1. Τα δόντια μας είναι καθαρά και χωρίς υπολείμματα
2. Τα ούλα μας είναι ροζ και δεν ματώνουν με τη βούρτσα ή με το νήμα
3. Η αναπνοή μας δεν είναι μόνιμο πρόβλημα

Τα υγιή δόντια όχι μόνο μας κάνουν να φαινόμαστε και να νιώθουμε καλά, αλλά μας επιτρέπουν και να τρώμε και να μιλάμε σωστά. Η καλή υγεία του στόματος είναι σημαντική για τη συνολική ευεξία μας. Η καθημερινή προληπτική φροντίδα, όπως το κατάλληλο βούρτσισμα και το καθάρισμα με νήμα, βοηθάει να μην επιδεινωθούν τα προβλήματα.

# ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΤΟΜΑΤΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

1. Προσεκτικό βούρτσισμα δύο φορές την ημέρα και καθάρισμα με νήμα μία φορά την ημέρα
2. Ισορροπημένη διαίτα χωρίς πολλά γλυκά ή άμυλα ανάμεσα στα γεύματα
3. Χρήση προϊόντων στοματικής υγιεινής με fluoride
4. Χρήση στοματικού διαλύματος με fluoride εάν σας το συστήσει ο οδοντίατρός σας.
5. Νερό εμπλουτισμένο με fluoride για τα παιδιά που είναι κάτω των 12 ετών. Εάν ζείτε σε περιοχές που δεν υπάρχει τέτοιο νερό δώστε τους κάποιο συμπλήρωμα με fluoride.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΤΟΣ :

Τα δόντια στους ενήλικες είναι 32 Διακρίνονται στα δόντια της άνω και της κάτω γνάθου, όπως επίσης σε μπροστινά και οπίσθια. Επιπλέον, ανάλογα με τη θέση τους στο στόμα, το σχήμα τους και την λειτουργία που επιτελούν τα διακρίνουμε σε:

τομείς **(1)**: τα 4 μπροστινά, άνω και κάτω, σχεδιασμένα για την κατάτμηση (κόψιμο) της τροφής σε κομμάτια

κυνόδοντες **(2)**: μυτερά δόντια με την ισχυρότερη ρίζα στο στόμα

προγόμφιους **(3)**: 2 αριστερά και 2 δεξιά, άνω και κάτω

γομφίους **(4)** ή τραπεζίτες: αποπλατυσμένα, ογκώδη δόντια, άριστα σχεδιασμένα για την μάσηση. Οι γομφίοι είναι 3 αριστερά και δεξιά. Ο 3ος γομφίος λέγεται φρονιμίτης ή σωφρονιστήρας.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ:

- ΚΑΚΟΣΜΙΑ ΣΤΟΜΑΤΟΣ

- ΞΗΡΟΣΤΟΜΙΑ: Έχουμε ξηροστομία όταν δεν έχουμε αρκετό σάλιο, για να διατηρηθεί η υγρασία του στόματός μας.

- ΒΡΟΥΞΙΣΜΟΣ: ασυνείδητο τριξίμο των δοντιών που προκαλεί πόνο στα δόντια και τα αποσταθεροποιεί .

- ΤΕΡΗΔΟΝΑ : Τερηδόνα σημαίνει φθορά των δοντιών. Εάν δεν την αντιμετωπίσουμε μπορεί να καταστρέψει τα δόντια μας και να απονεκρώσει τα ευαίσθητα νεύρα.
- ΟΥΛΙΤΙΔΑ: Είναι μια μόλυνση των ούλων, η οποία εάν επιδεινωθεί, μπορεί να προσβάλει το οστό που συγκρατεί και υποστηρίζει τα δόντια μας.
- ΠΕΤΡΑ: Η πέτρα είναι πλάκα που έχει απολιθωθεί και μπορεί να δημιουργηθεί ακόμα και κάτω από την παρυφή των ούλων και να ερεθίσει τους ιστούς τους.
- ΠΛΑΚΑ: Η πλάκα είναι μια κολλώδης, άχρωμη μεμβράνη βακτηριδίων και ζαχάρων που εγκαθίσταται διαρκώς επάνω στα δόντια μας. Είναι η βασική αιτία της τερηδόνας.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ:

### ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ

- Διαρκεί τουλάχιστον 2 λεπτά
- Καθαρίζουμε τις εξωτερικές επιφάνειες των επάνω δοντιών και στη συνέχεια των κάτω δοντιών.
- Καθαρίζουμε τις εσωτερικές επιφάνειες των επάνω δοντιών και στη συνέχεια των κάτω δοντιών.
- Καθαρίζουμε τις μασητικές επιφάνειες
- Για να φρεσκάρουμε την αναπνοή μας, βουρτσίζουμε μαλακά και τη γλώσσα μας

## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΕΡΗ ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑ?

➡ ΜΑΛΑΚΗ

2. ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΕΡΗ ΟΔΟΝΤΟΠΑΣΤΑ ?

➡ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΜΑΣ

3. ΚΑΘΕ ΠΟΤΕ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΛΛΑΓΗ ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑΣ ?

➡ 3 ΜΗΝΕΣ, ΦΘΟΡΑ, ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ

4. ΣΤΟΜΑΤΙΚΑ ΔΙΑΛΛΥΜΑΤΑ?

➡ ΠΑΝΤΑ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΟΔΟΝΤΟΠΑΣΤΑ ΜΕΤΑ ΤΟ ΠΛΥΣΙΜΟ

5. ΟΔΟΝΤΙΚΟ ΝΗΜΑ?

➡ ΓΙΑ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΦΤΑΝΕΙ ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑ

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ:

1. Φθορίωση : οδοντόκρεμες με φθόριο, στοματικά διαλλύματα , ταμπλέτες με φθόριο, φθορίωση από τον οδοντίατρο, από τα τρόφιμα και από το νερό.
2. Λεύκανση : είναι μια τεχνική με την οποία ο οδοντίατρος χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα υλικά μπορεί να τροποποιήσει το φυσικό χρώμα των δοντιών προς το λευκότερο.
3. Προστομιακή επικάλυψη: είναι μία τεχνική που χρησιμοποιείται για την επικάλυψη σπασμένων δοντιών είτε δοντιών με χρώσεις
4. Ορθοδοντική: είναι μια ειδικότητα που αντικείμενο έχει την αρμονική διεύθετηση των γνάθων & των δοντιών
5. Γέφυρα και Στεφάνη : είναι τεχνικές οι οποίες χρησιμοποιούνται για την καλύτερη αισθητική του στόματος μας και την καλύτερη προαγωγή της στοματικής υγείας.

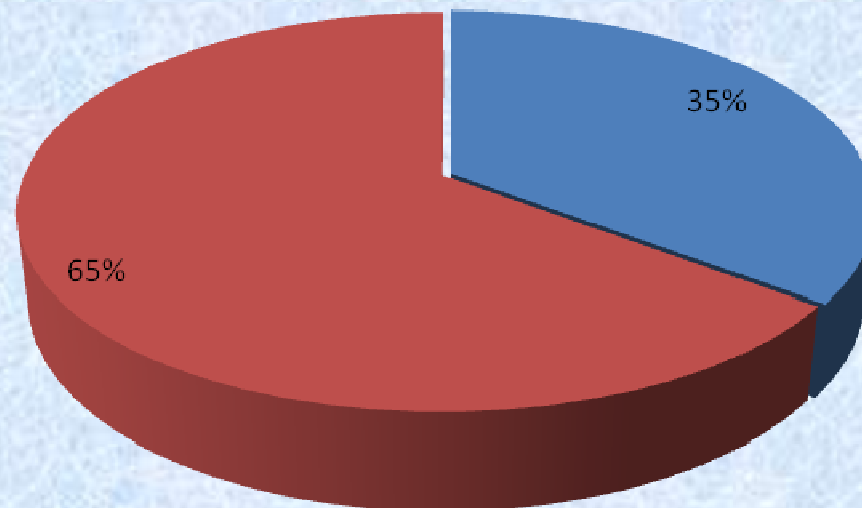


## ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ:

- εξετάσεις σε νεαρή ηλικία
- οι τακτικές επισκέψεις στον οδοντογιατρό
- άλλα προγράμματα για ενημέρωση για το πώς πρέπει να καθαρίζουμε τα δόντια μας
- πώς να επιλέγουμε οδοντόκρεμες και οδοντόβουρτσες και οδοντογιατρό
- εποπτικές αφίσες
- διακοσμιακές αφίσες
- εκπαιδευτικές αφίσες
- οπτικοακουστικό υλικό
- φυλλάδια
- βιβλία
- αυτοκόλλητα εκμαγεία

## Δημογραφικά στοιχεία

■ ΑΝΔΡΕΣ ■ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

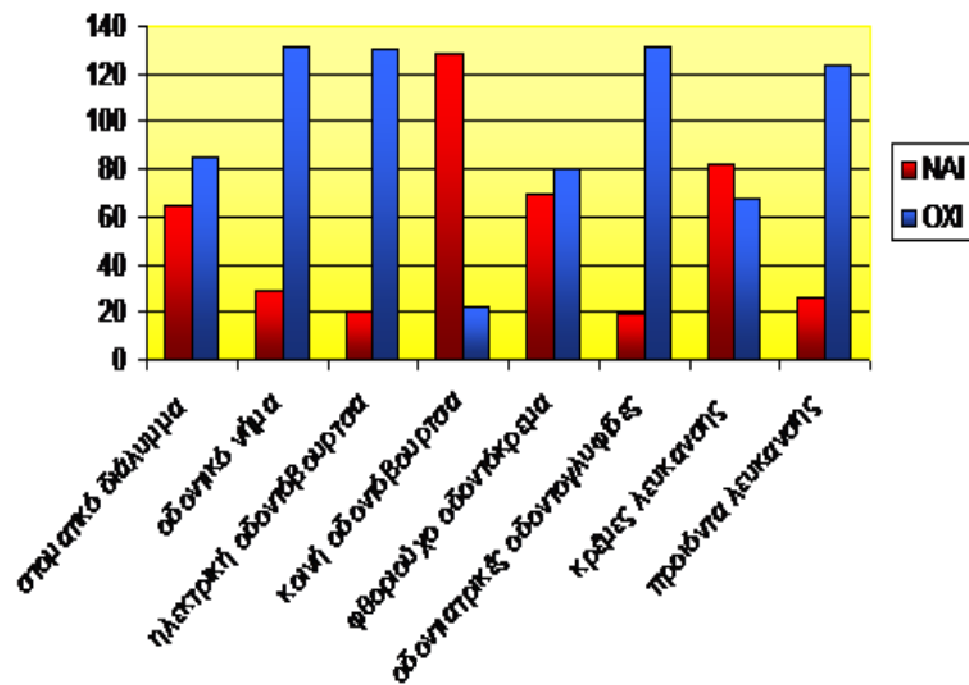


ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ  $n = 150$

ΑΝΔΡΕΣ=53

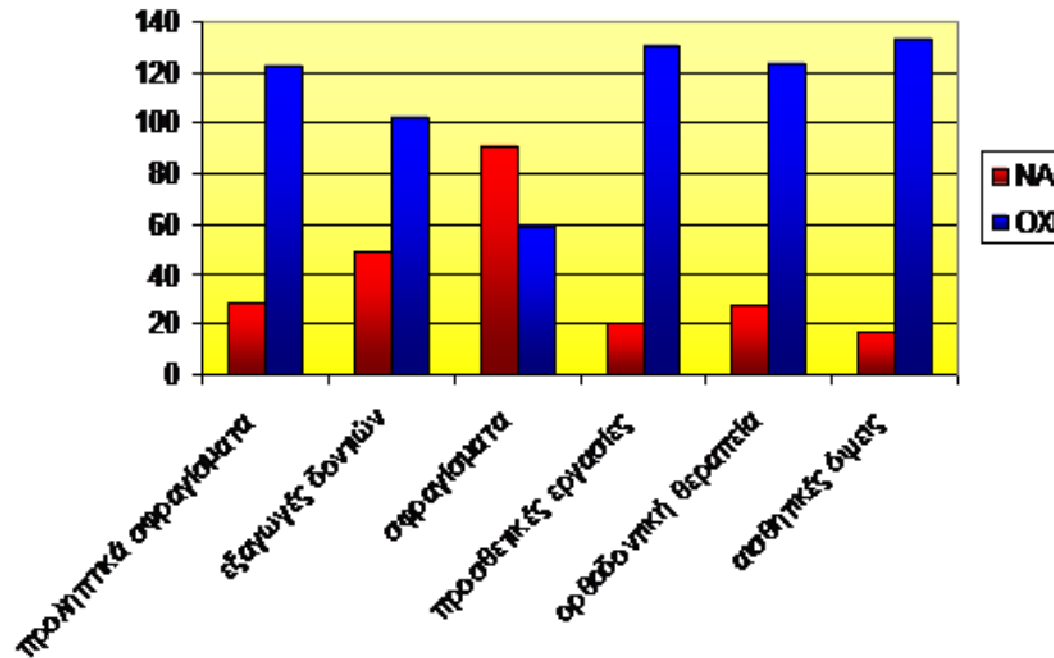
ΓΥΝΑΙΚΕΣ=97

### ΓΡΑΦΗΜΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ



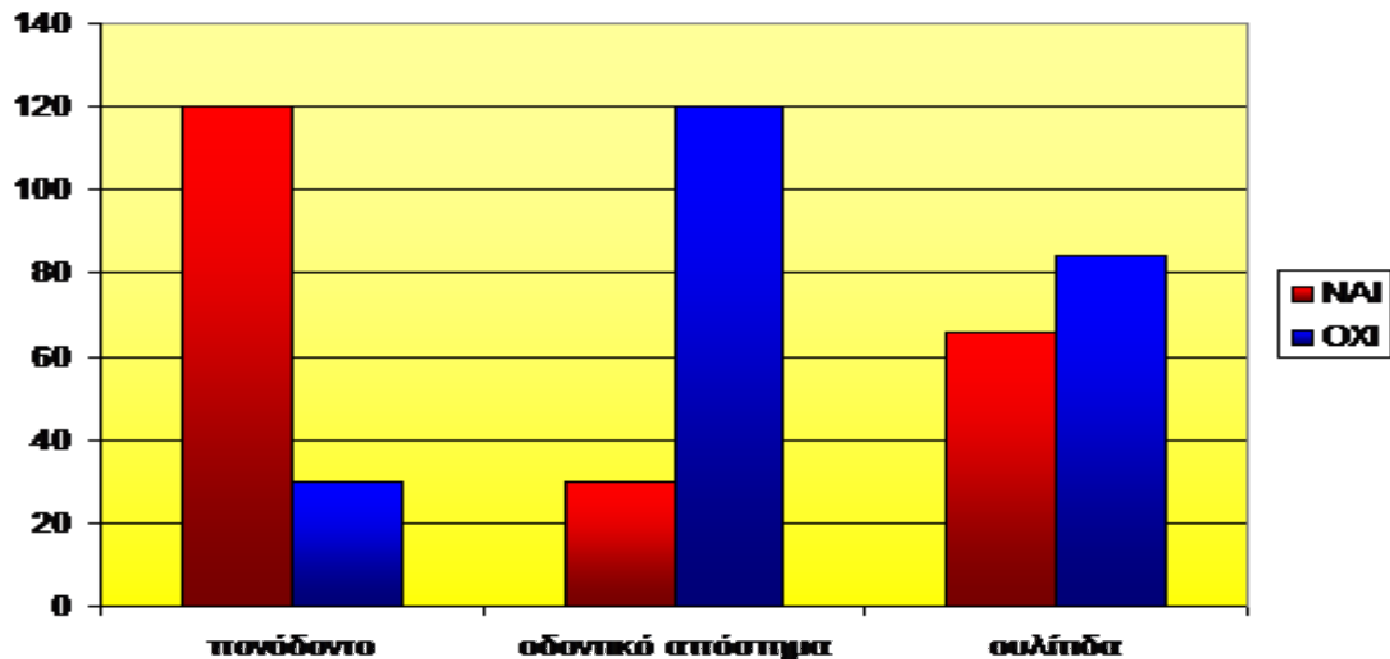
n = 150	n1	%	n2	%
Ηλικίες 1970-90	NAI		OXI	
Στοματικό διάλυμα	65	43	85	57
Οδοντικό νήμα	28	19	122	81
Ηλεκτρ. Οδοντ.	26	13	124	87
Κοινή οδοντ.	122	85	22	15
Φθορ. Οδοντοκ	70	47	80	53
Οδοντρ. Οδοντογ.	19	13	131	87
Κρέμες λεύκανσης	82	55	68	45
Προϊόντα λεύκανσης	26	17	124	83

## ΓΡΑΦΗΜΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ



n = 150	n1	%	n2	%
Ηλικίες 1970-90	NAI		OXI	
Προληπτικά σφραγίσματα	28	19	122	81
Εξαγωγές δοντιών	48	32	102	68
Σφραγίσματα	91	61	59	39
Προσθετικές εργασίες	19	13	131	87
Ορθοδοντική θεραπεία	27	18	123	82
Αισθητικές όψεις	17	11	133	89

### ΓΡΑΦΗΜΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΣΤΑ ΔΟΝΤΙΑ



n = 150	n1	%	n2	%
Ηλικίες 1970-90	ΝΑΙ		ΟΧΙ	
Πονόδοντος	120	80	30	20
Οδοντικό απόστημα	30	20	120	80
Ουλίτιδα	66	44	84	56

# ΣΥΖΗΤΗΣΗ

- ΠΡΩΤΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΕ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟ  
ΗΛΙΚΙΑ 6-12 -> 47% ΔΗΛΑΔΗ 70 ΑΤΟΜΑ ΑΠΟ 150
- ΠΟΣΟΣΤΟ ΧΑΛΑΣΜΕΝΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ(ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΙΑΝ-ΦΕΒ 1993)  
4,3% ΠΡΙΝ 20 ΧΡΟΝΙΑ -> ΤΩΡΑ 2,1%
- ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΕ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟ (ΕΛΛΗΝ. ΟΔΟΝΤ. ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ)  
73 ΑΤΟΜΑ ΑΠΟ 150 ΔΗΛΑΔΗ 49% ΜΟΝΟ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ
- ΤΟ 81% ΔΕΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΚΑΝΕΝΑ ΜΕΣΟ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΑΡΚΟΥΝΤΑΙ ΜΟΝΟ ΣΤΟ ΑΠΛΟ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ  
(ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΣΕΠ.-ΟΚΤ. 2003 ) ΣΕ ΔΕΙΓΜΑ 72 ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ 28 ΓΥΝΑΙΚΕΣ

# ΣΥΖΗΤΗΣΗ

- ΑΛΛΑΓΗ ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑΣ
  - 49-33% ΚΑΘΕ 3 ΜΗΝΕΣ
  - 57-38% ΚΑΘΕ 6 ΜΗΝΕΣ
  - 15-10% ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ
  - 29-19% ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΧΡΟΝΟ.
- 240 ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΙΑΝΟΥΑΡ-ΜΑΡΤΙΟΥ 2007
  - 16-6,6% ΚΑΘΕ ΜΗΝΑ
  - 63-26,25% 3 ΜΗΝΕΣ
  - 32-13,3% 6 ΜΗΝΕΣ
  - 9-3,75% ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΧΡΟΝΟ
  - 120-50% ΟΤΑΝ ΧΑΛΑΣΕΙ

# ΣΥΖΗΤΗΣΗ

- ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΒΟΥΡΤΣΙΖΕΤΕ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΣΑΣ?

ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΜΕΡΑ -> 52 ΑΤΟΜΑ(35%)

2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΜΕΡΑ -> 51 ΑΤΟΜΑ (34%)

3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΜΕΡΑ -> 18 ΑΤΟΜΑ ( 12%)

ΚΑΘΟΛΟΥ -> 4 ΑΤΟΜΑ (2%)

- ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΒΟΥΡΤΣΙΖΕΤΕ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΣΑΣ? (Comcenter)

200.000 ΑΤΟΜΑ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΜΑΙΟΣ-ΙΟΥΝΙΟΣ 1988

ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΜΕΡΑ -> 82.000 ΑΤΟΜΑ (42%)

2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΜΕΡΑ -> 66.000 ΑΤΟΜΑ ( 33%)

3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΜΕΡΑ -> 22.000 ΑΤΟΜΑ (11%)

ΚΑΘΟΛΟΥ -> 28.000 ΑΤΟΜΑ (14%)



ΤΕΛΟΣ