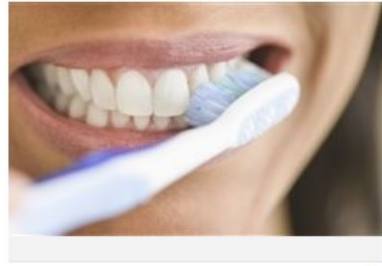


Φροντίζεις το στόμα σου; Φροντίζεις την υγεία σου!

Ποιες συνήθειες εξασφαλίζουν την καλή στοματική υγεία

Δημοσίευση: 12 Μαρ 2018, 10:34 | Τελευταία ενημέρωση: 12 Μαρ 2018, 10:34



Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Στοματική Υγείας, που έχει οριστεί η 20η Μαρτίου, ο Οδοντιατρικός Σύλλογος Πειραιώς αναδεικνύει τη σημασία της πρόληψης που από την αρχαιότητα και με κύριο υποστηρικτή τον Ιπποκράτη, κατέχει εξέχουσα θέση στην Ιατρική επιστήμη.

Ειδικά, η πρόληψη προς διατήρηση της στοματικής μας υγείας, επιτυγχάνεται με τέσσερα ουσιαστικά βήματα, που πρέπει να εμπεδώσει ο καθένας από εμάς:

Βουρτσίζω τα δόντια πρωί- βράδυ.
Υιοθετώ υγιεινές διατροφικές συνήθειες.
Επισκέπτομαι τον οδοντίατρο δυο φορές τον χρόνο.

4. Αυτοεξετάζομαι τακτικά στο στόμα μου.

«Η τήρηση των τεσσάρων αυτών βημάτων αποτελεί βασικό πυλώνα της συνολικής σωματικής και ψυχικής μας υγείας, αν σκεφτεί κανείς ότι πάνω από χίλιες ασθένειες εμφανίζονται στη στοματική κοιλότητα και ότι πολλές από αυτές αποτελούν την πρώτη εκδήλωση μιας νόσου που έχει ήδη προσβάλλει ή θα προσβάλλει άλλα όργανα ή συστήματα του οργανισμού και ως εκ τούτου ο οδοντιατρικός έλεγχος οδηγεί σε έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση», σημειώνει η πρόεδρος του ΟΣΠ, Μαρία Μενενάκου.

Επίσης, όπως τονίζουν τα μέλη του ΟΣΠ, διάφορα μικρόβια του στόματος μπορούν να μεταναστεύσουν μέσω της κυκλοφορίας του αίματος, σε άλλα απομακρυσμένα όργανα όπως είναι η καρδιά και να τα προσβάλλουν, ενώ η έλλειψη δοντιών και η κακή μάσηση αποτελούν σοβαρές αιτίες διαταραχών της πέψης.

Την ίδια ώρα πολλοί που διαμαρτύρονται για πονοκεφάλους, δεν γνωρίζουν ότι ο βρυγμός και η κακή σύγκλιση είναι οι κύριοι αιτιολογικοί παράγοντες για την εμφάνιση ημικρανιών και πονοκεφάλων που δεν μπορούν να αποδοθούν σε παθολογικά αίτια, ενώ οι νόσοι των ούλων εγκύων γυναικών συσχετίζονται με τον πρόωρο τοκετό και το χαμηλό βάρος του νεογνού.

Αξίζει δε να αναφερθεί ότι το μεγαλύτερο ποσοστό όσων φέρουν οδοντοστοιχίες, θα τις είχαν αποφύγει αν επισκέπτονταν δύο φορές το χρόνο τον οδοντίατρο και το μεγαλύτερο ποσοστό των τραυμάτων στη στοματική κοιλότητα, που προέρχονται από την αθλητική δραστηριότητα, θα είχαν αποφευχθεί αν είχε προβλεφθεί η ανάγκη κατασκευής προστατευτικού νάρθηκα.

Όπως υπογραμμίζουν τα μέλη του ΟΣΠ, η προβληματική αισθητική εικόνα του χαμόγελου αποτελεί έναν από τους βασικότερους λόγους ανασφάλειας, που ενισχύει αντικοινωνικές συμπεριφορές (ιδιαίτερα στην παιδική και εφηβική ηλικία), επηρεάζει τις διαπροσωπικές σχέσεις και ενδέχεται να οδηγήσει σε κατάθλιψη.

«Συμπερασματικά, αυτό που όλοι πρέπει να καταλάβουμε, είναι πως το στόμα μας είναι κομμάτι του σώματός μας και συνεπώς η φροντίδα του, είναι κάτι παραπάνω από ένα όμορφο χαμόγελο. Είναι υγεία» επισημαίνουν τα μέλη του ΟΣΠ.

health.in.gr