

Τεχνολογία Α' λυκείου

7^ο Λύκειο

ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ

2009-2010

ΤΑΞΗ

Α

ΤΜΗΜΑ

3^ο

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΠΑΥΛΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΘΕΜΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟΙ ΣΤΟ
ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

ΠΟΣΟ ΟΙ ΝΕΟΙ ΕΙΝΑΙ

ΘΕΜΑ ΤΗΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Τι σημαίνει σωστή στοματική υγιεινή;

Η σωστή στοματική υγιεινή μας εξασφαλίζει στόμα υγιές και ευχάριστη αναπνοή.

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

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

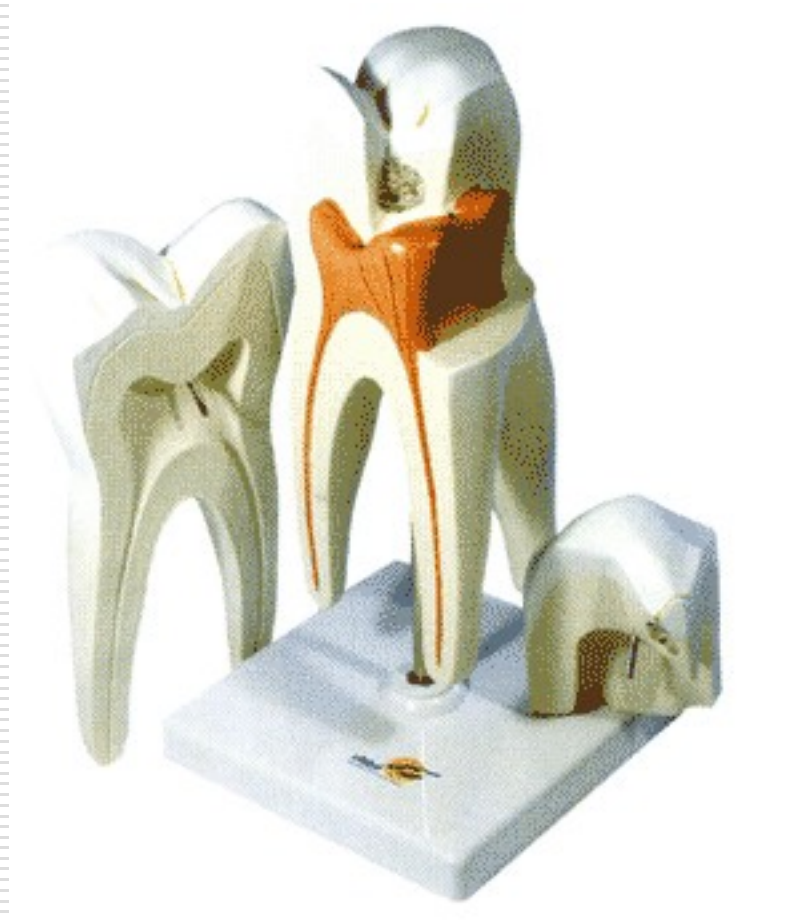
Η καθημερινή προληπτική φροντίδα, όπως το κατάλληλο βούρτσισμα και το καθάρισμα με νήμα, βοηθάει να μην επιδεινωθούν τα προβλήματα και είναι λιγότερο επώδυνη και δαπανηρή από τις οδοντιατρικές θεραπείες.

Στα διαστήματα που μεσολαβούν από τις επισκέψεις στον οδοντίατρο, μπορούμε να κάνουμε πολύ απλά πράγματα για να μειώσουμε τον κίνδυνο της τερηδόνας, της ουλίτιδας και άλλων προβλημάτων:

- Προσεκτικό βούρτσισμα δύο φορές την ημέρα και καθάρισμα με νήμα μία φορά την ημέρα
 - Ισορροπημένη διαίτα χωρίς πολλά γλυκά ή άμυλα ανάμεσα στα Γεύματα
 - Χρήση προϊόντων στοματικής υγιεινής με fluoride
 - Χρήση στοματικού διαλύματος με fluoride εάν σας το συστήσει ο οδοντίατρός σας.
 - 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.
-

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΔΟΝΤΙΩΝ ΚΑΙ ΟΥΛΩΝ

- Τερηδόνα
- Ουλίτιδα
- Πέτρα
- Πλάκα



Τερηδόνα

Τερηδόνα σημαίνει φθορά των δοντιών. Η **αιτία** της τερηδόνας είναι τα οξέα που εκκρίνονται από τα **μικρόβια** του στόματος, μετά την κατανάλωση φαγητού και κυρίως γλυκών

Η Τερηδόνα εμφανίζεται με τις ακόλουθες μορφές:

- Τερηδόνα της στεφάνης.

- Τερηδόνα των ριζών.

- Τερηδόνα των άκρων των παλιών σφραγισμάτων



Ουλίτιδα

Είναι πάθηση των ούλων. **Αιτία** της ουλίτιδας είναι η **πλάκα**, μια μεμβράνη μικροβίων που κολλάει πάνω στο δόντι.

η Ουλίτιδα εμφανίζεται με τις ακόλουθες φάσεις:

- **Ουλίτιδα-** Ερεθισμός των ούλων που προκαλείται από την πλάκα που εγκαθίσταται στην παρυφή των ούλων
- **Περιοδοντίτιδα** – Αν η ουλίτιδα δεν θεραπευθεί προκαλεί την περιοδοντίτιδα. Η περιοδοντίτιδα χαρακτηρίζεται από έντονη αιμορραγία, πύον, άσχημη γεύση, κακοσμία
- **Προχωρημένη Περιοδοντίτιδα**



Πέτρα

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.



Πλάκα

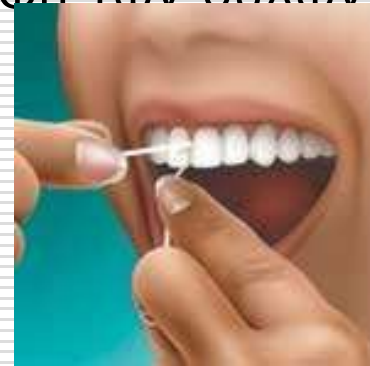
Η πλάκα είναι μια κολλώδης, άχρωμη μεμβράνη βακτηριδίων και ζαχάρων που εγκαθίσταται διαρκώς επάνω στα δόντια μας.

Είναι η βασική αιτία της τερηδόνας και της περιοδοντίτιδας και εξελίσσεται σε πέτρα αν δεν απομακρύνεται καθημερινά.

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Όλα αυτά τα δυσάρεστα συμπτώματα μπορούν να αποφευχθούν αν φροντίζουμε καθημερινά τη στοματική μας υγιεινή, αφαιρώντας από το στόμα μας τα μικρόβια και τα υπολείμματα τροφών που προκαλούν την ουλίτιδα και την τερηδόνα. Αυτό γίνεται με διάφορες μεθόδους.

- Βουρτσίζουμε τα δόντια μας τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα και καθαρίζουμε με νήμα μία φορά την ημέρα, για να απομακρύνουμε την πλάκα που παγιδεύεται ανάμεσα στα δόντια και κάτω από την παρυφή των ούλων.



ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

- Κάνουμε συχνούς οδοντιατρικούς ελέγχους. Η προληπτική φροντίδα μας απαλλάσσει από προβλήματα και αποτρέπει την επιδείνωσή τους
 - Κάνουμε ισορροπημένη διατροφή χωρίς πολύ ζάχαρη και άμυλο. Όταν τρώμε αμυλώδεις ή ζαχαρώδεις τροφές προτιμήστε να τις τρώμε μαζί με τα κυρίως γεύματα, για να μειώνουμε την έκθεση των δοντιών μας στα οξέα.
 - Χρησιμοποιούμε προϊόντα καθαρισμού του στόματος που περιέχουν fluoride.
 - Να βεβαιωνόμαστε ότι το πόσιμο νερό που καταναλώνουμε περιέχει fluoride. Εάν δεν περιέχει, πρέπει να ζητήσουμε από τον οδοντίατρό μας να σας συστήσει φαρμακευτικά σκευάσματα με fluoride, για καθημερινή χρήση.
-

ΔΗΜΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ : Στοματική Υγιεινή

Πραγματοποιήθηκε έρευνα σε δείγμα 100 μαθητών ηλικίας από 10 έως 16 ετών. Η διάρκεια της έρευνας έγινε από 01-02-2010 έως 31-3-2010. Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε για την συλλογή των πληροφοριών είναι η διανομή του ερωτηματολογίου.

Αποτελέσματα Ερωτηματολογίου

Παρακάτω παραθέτουμε συγκεντρωτικά αποτελέσματα μετά από την καταμέτρηση των απαντήσεων και την ποσοστιαία μονάδα σε κάθε μια ερώτηση και γραφήματα αυτών.

ΔΗΜΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ : Στοματική Υγιεινή

1) Πόσες φορές την ημέρα βουρτσίζεις τα δόντια σου;

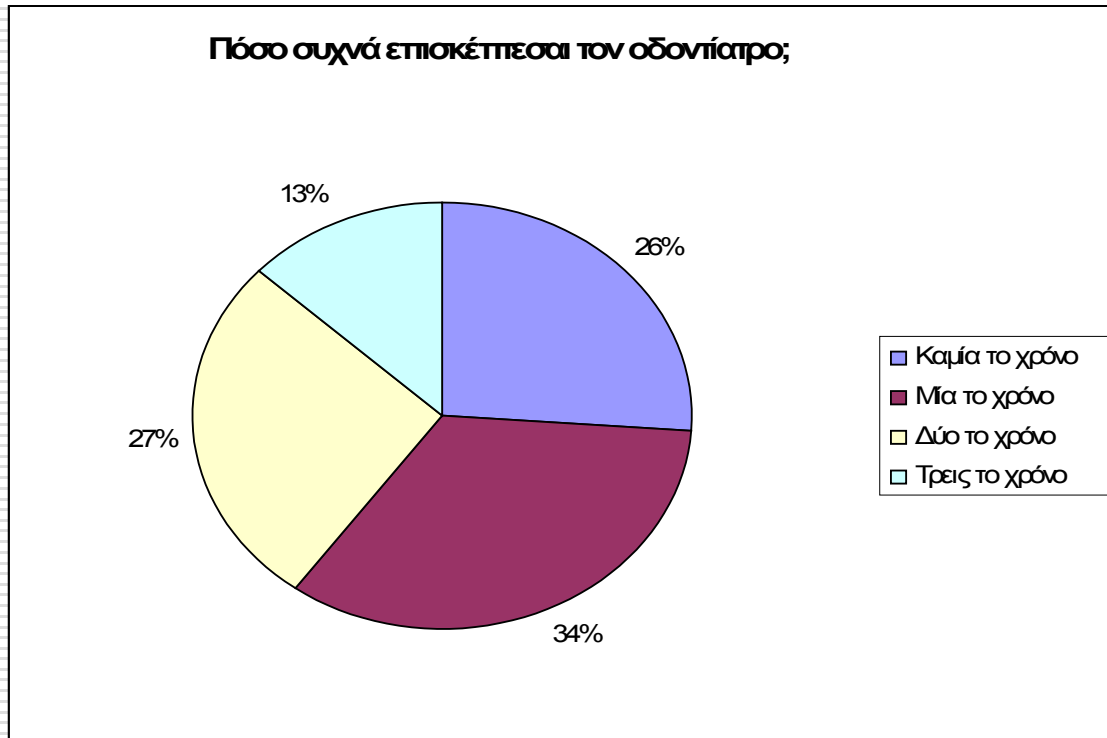
Καμία Μία Δύο Τρεις



ΔΗΜΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ : Στοματική Υγιεινή

2) Πόσο συχνά επισκέπτεσαι τον οδοντίατρο;

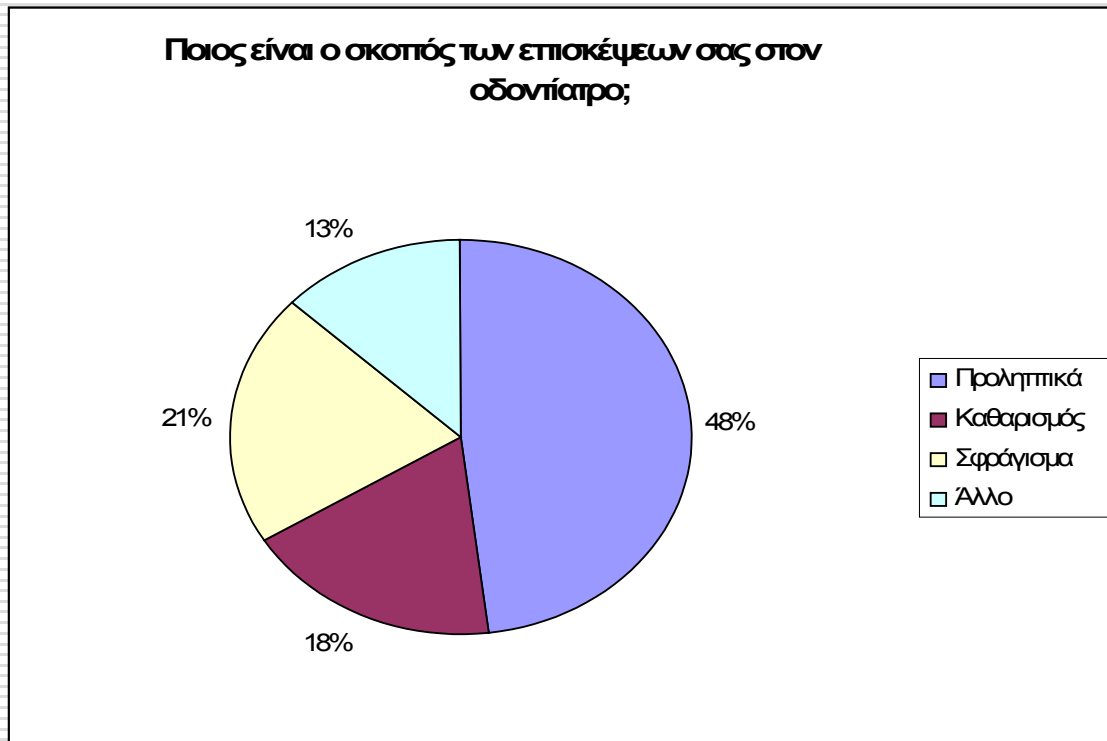
Καμία φορά το χρόνο Μία φορά το χρόνο Δύο φορές το χρόνο Περισσότερες φορές το χρόνο



ΔΗΜΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ : Στοματική Υγιεινή

3) Ποιος είναι ο σκοπός των επισκέψεων σας στον οδοντίατρο;

Προληπτικά Καθαρισμός Σφράγισμα Άλλο

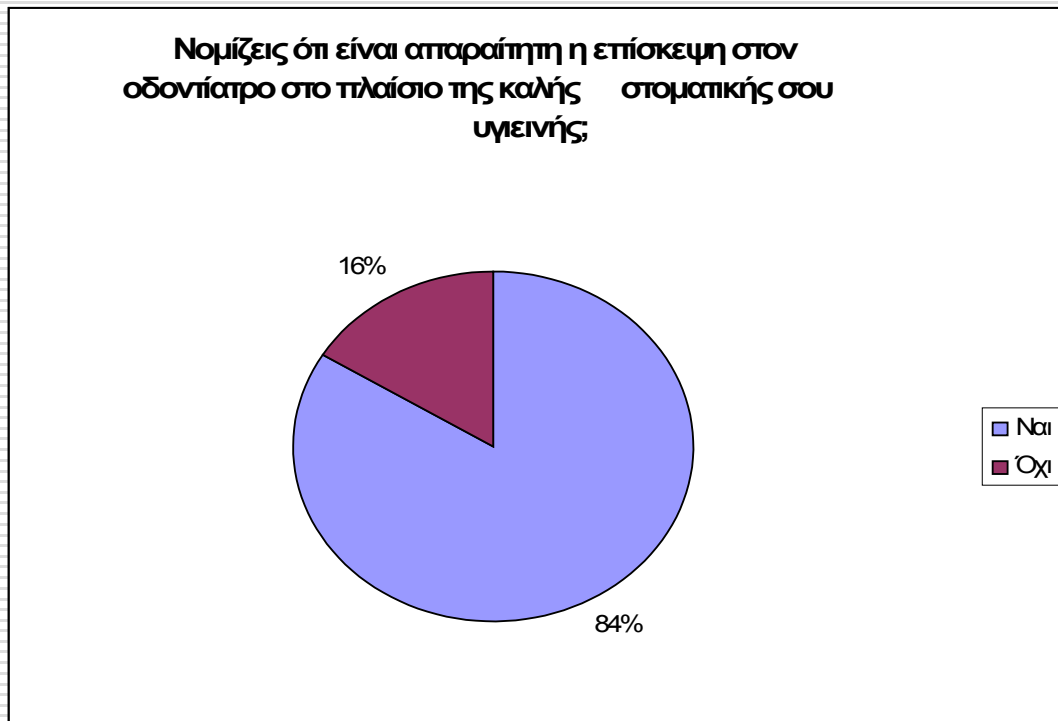


ΔΗΜΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ : Στοματική Υγιεινή

4) Νομίζεις ότι είναι απαραίτητη η επίσκεψη στον οδοντίατρο στο πλαίσιο της καλής στοματικής σου υγιεινής;

Ναι

Όχι

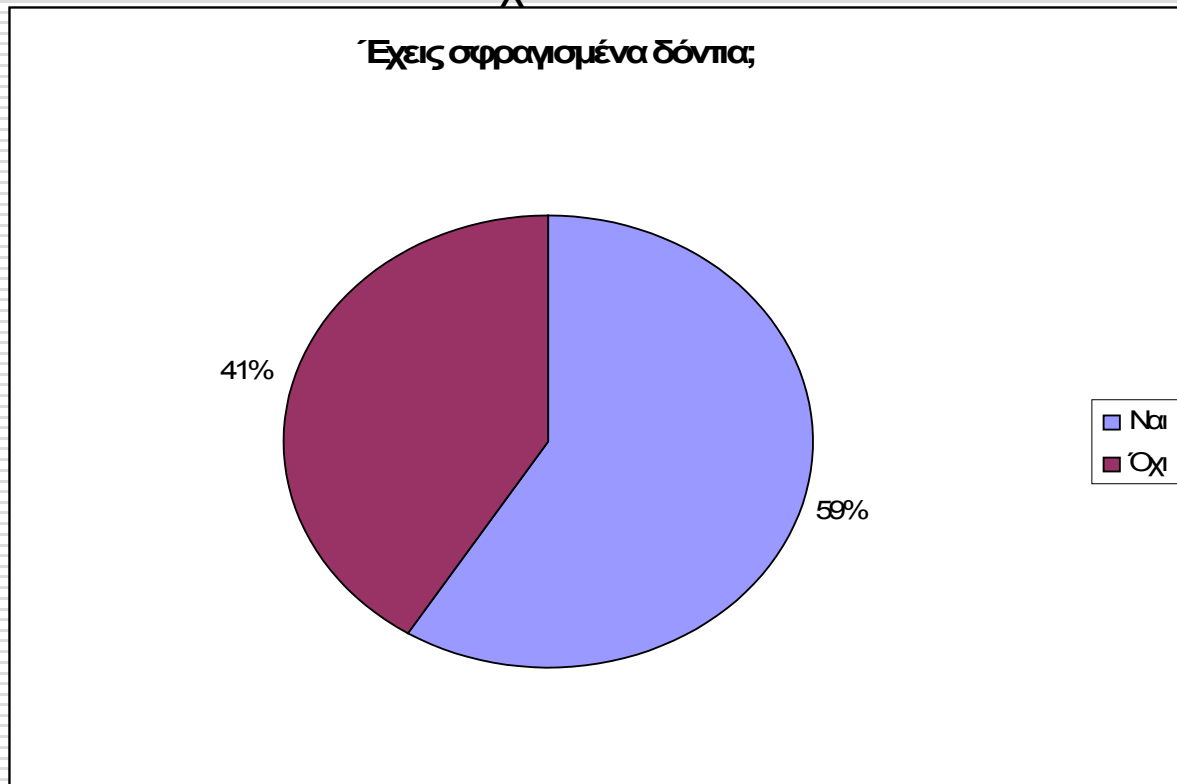


ΔΗΜΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ : Στοματική Υγιεινή

5) Έχεις σφραγισμένα δόντια;

Ναι

Όχι



ΔΗΜΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ : Στοματική Υγιεινή

6) Πόσα είναι τα σφραγισμένα δόντια

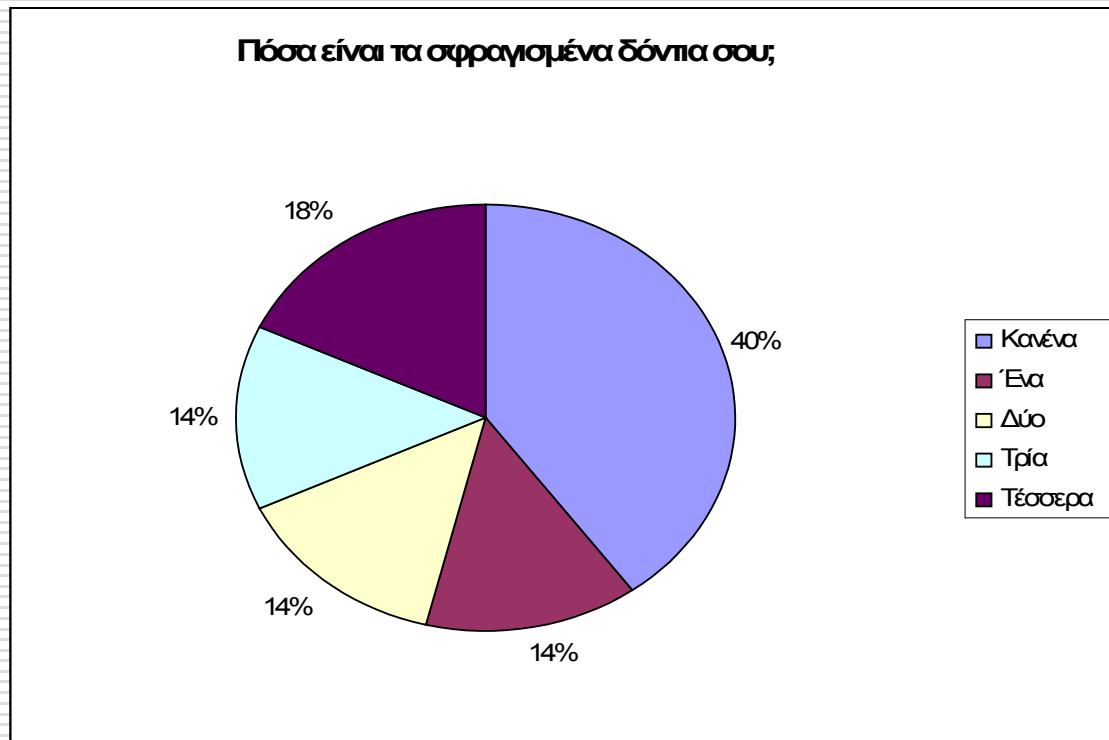
Κανένα

Ένα

Δύο

Τρία

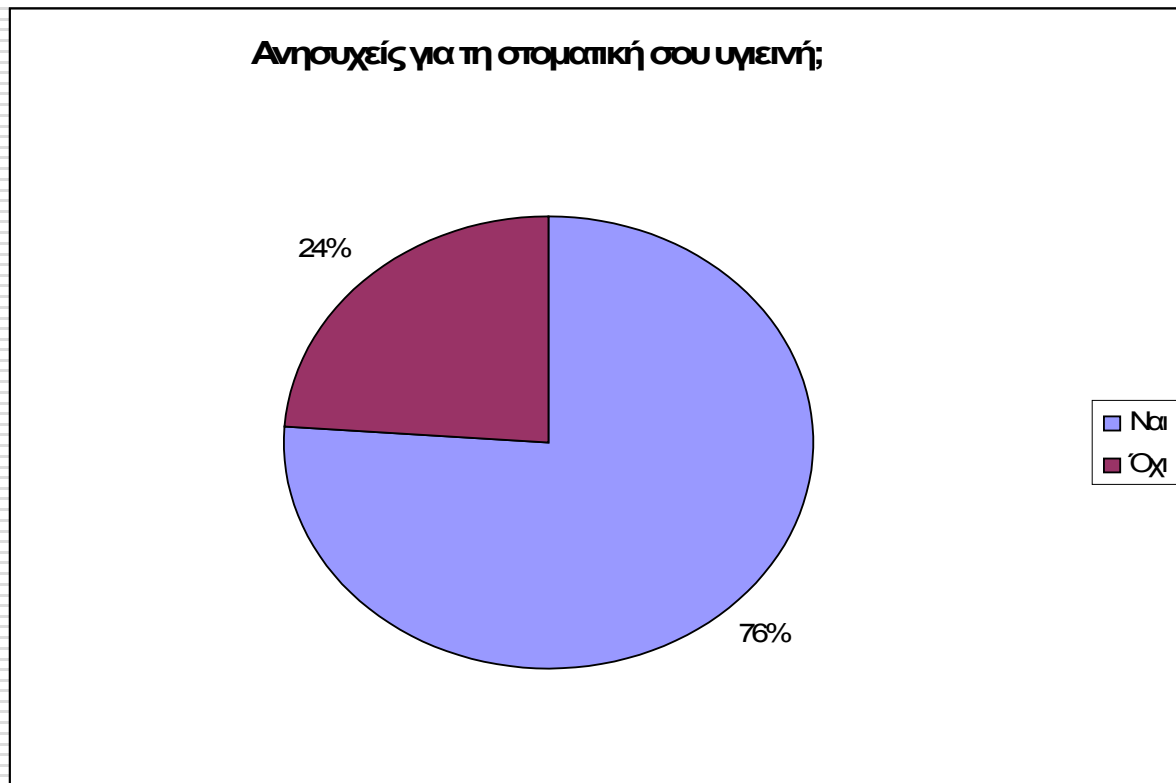
Τέσσερα



ΔΗΜΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ : Στοματική Υγιεινή

7) Ανησυχείς για τη στοματική σου υγιεινή;

Ναι Όχι



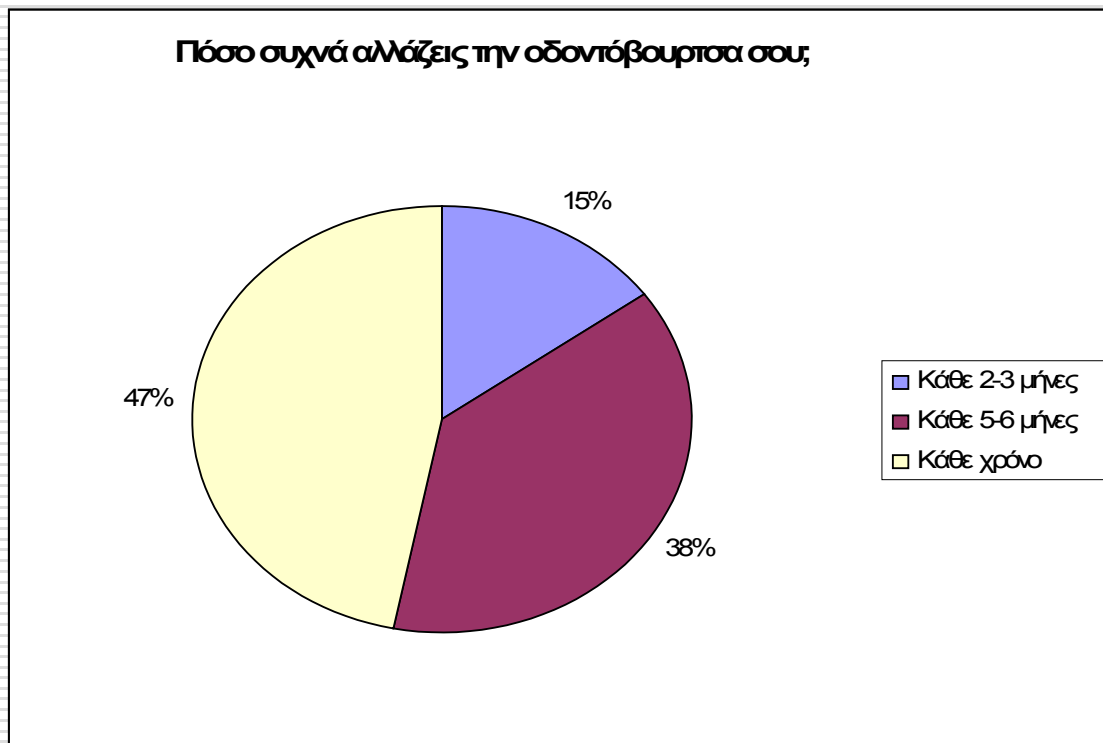
ΔΗΜΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ : Στοματική Υγιεινή

8) Πόσο συχνά αλλάζεις την οδοντόβουρτσα σου;

Κάθε 2-3 μήνες

Κάθε 5-6 μήνες

Κάθε χρόνο

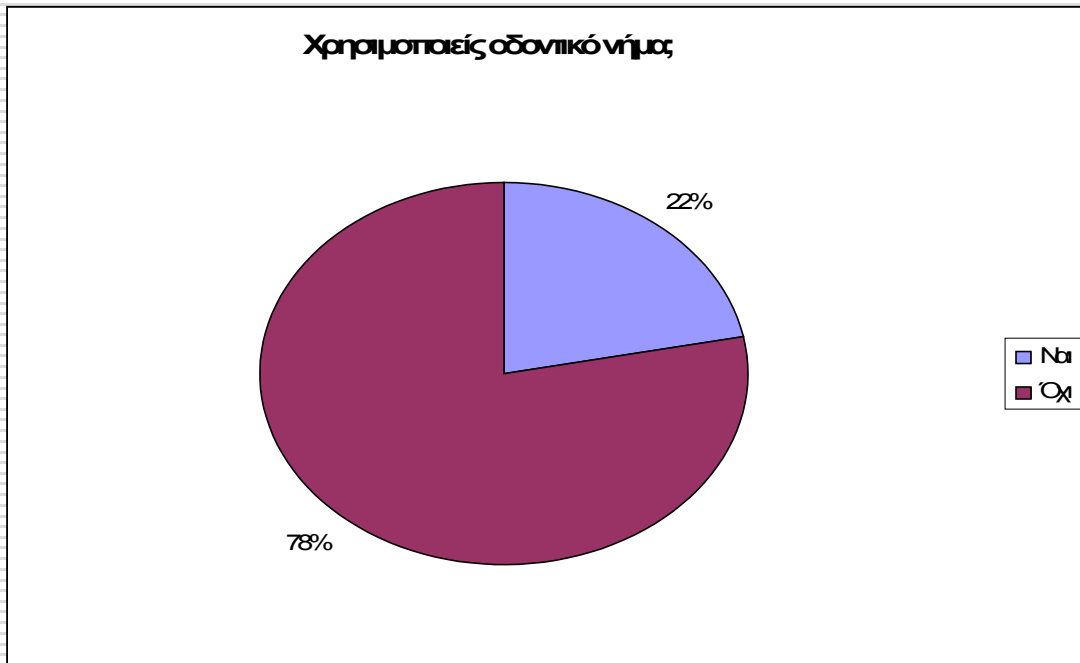


ΔΗΜΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ : Στοματική Υγιεινή

9) Χρησιμοποιείτε οδοντικό νήμα;

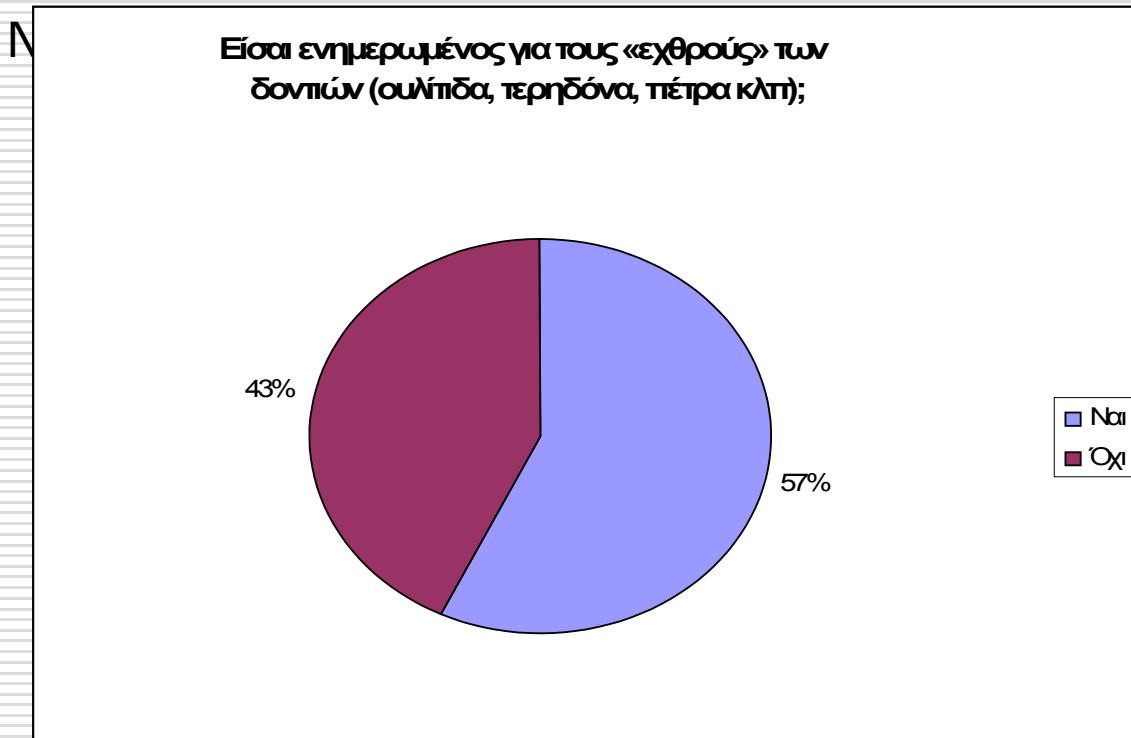
Ναι

Όχι



ΔΗΜΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ : Στοματική Υγιεινή

10) Είσαι ενημερωμένος για τους «εχθρούς» των δοντιών (ουλίτιδα, τερηδόνα, πέτρα κλπ);



Συμπεράσματα

Σε γενικές γραμμές υπάρχει μια βελτίωση της κατάστασης της στοματικής υγείας στα ελληνόπουλα τις 2 τελευταίες δεκαετίες. Αυτό οφείλεται στην πολύ καλή εκπαίδευση από τις οδοντιατρικές σχολές των πανεπιστημίων με αποτέλεσμα οι οδοντίατροι να γνωρίζουν καλά και τη σημασία της αγωγής της στοματικής υγείας και τη σημασία της πρόληψης αλλά και να μπορούν να τη μεταδώσουν στους πληθυσμούς και τις της στοματικής υγιεινής δεν αφορά μόνο τα συμπεράσματα που βγαίνουν για την κατάσταση της στοματικής υγείας. Προσδιορίζουν τα μέτρα που πρέπει να πάρουμε για να ενταχθεί η πρόληψη και η αγωγή υγείας και βοηθούν έτσι ώστε να προγραμματίσουμε τις υπηρεσίες μας για να ανταποκριθούν στις ανάγκες του πληθυσμού.
