

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΙΕΙΑΣ



Θέμα:

Στοματική υγιεινή



Υπεύθυνοι προγράμματος:

- Λιάνα Καρολίνη
- Άννα Μιχαλάκη
 - Ήρα Γκίντερ
- Μαρία Γιατσίδου

- Το ωραίο χαμόγελο συνοδεύεται από ωραία και υγιή δόντια, μπορούμε να τα πετύχουμε αν διαθέσουμε λίγο από τον χρόνο μας καθημερινά.

Για τον λόγο αυτό...

- η ομάδα των μαθητών Αγωγής Υγείας επέλεξε το θέμα «Στοματική Υγιεινή».



Έλαβαν μέρος οι μαθητές :

- Παπαναστασίου Ραφαήλ
- Παπουτσή Παναγιώτα
- Παρασκευόπουλος Στυλιανός
- Πεχλιβανίδης Νίκος
- Σαλλάχη Κρεστίνε
- Σιδηρόπουλος Παναγιώτης
- Σολλάκου Άλντι
- Σολλάκου Κλεντιάν
- Στεργίδης Βασίλειος
- Στεργίδου Δήμητρα
- Σωτηριάδης Ελευθέριος
- Τσελμέτα Μάριο
- Χαρχιτσάι Γκρέντις
- Χατζηγεωργίου Ιωάννης

Ανατομία του στόματος:

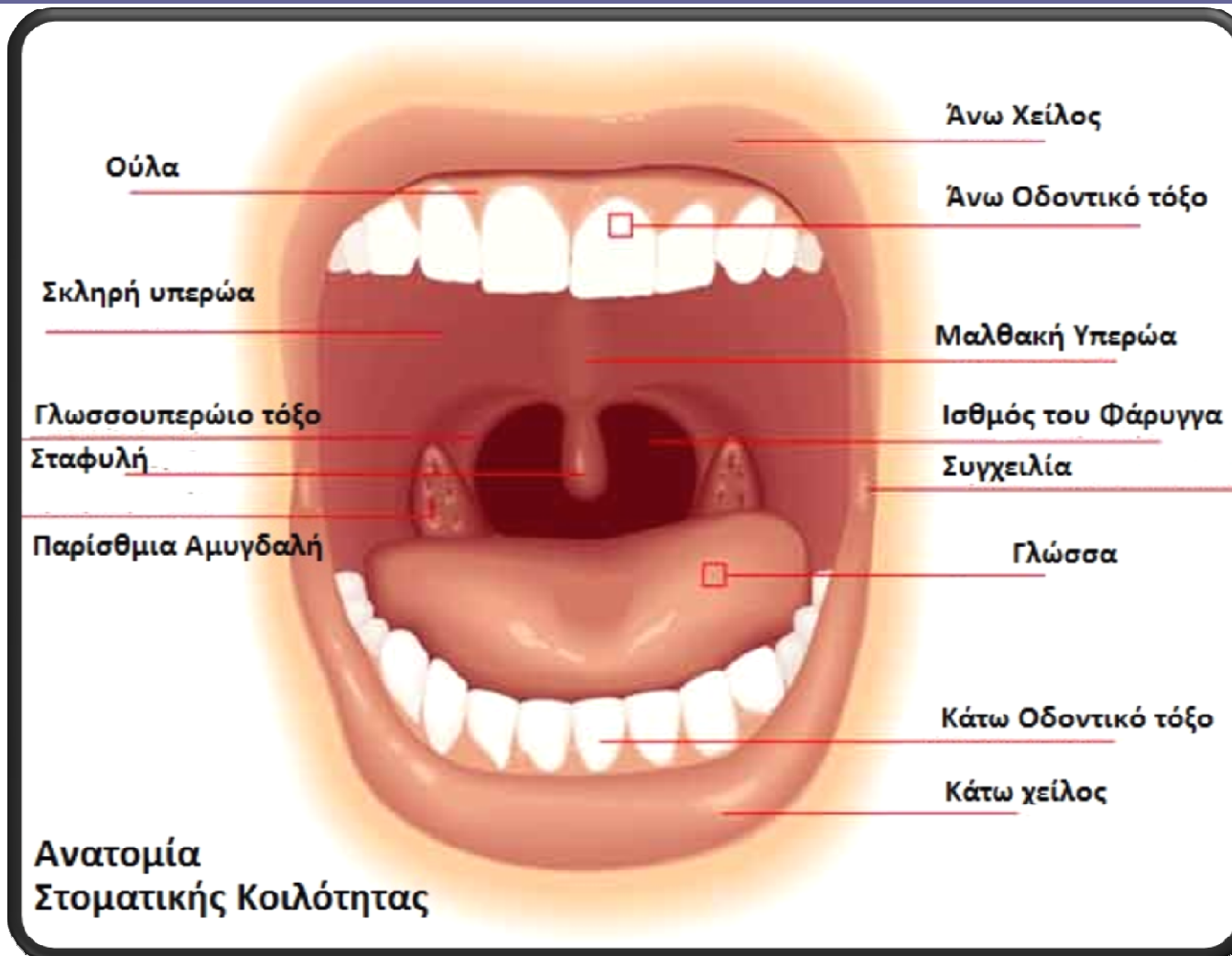
Το στόμα αποτελεί το πρώτο τμήμα του πεπτικού και αναπνευστικού συστήματος.

Είναι μια κοιλότητα που ορίζεται μπροστά από τα χείλη, τις παρειές (μάγουλα) και πίσω από το φάρυγγα.

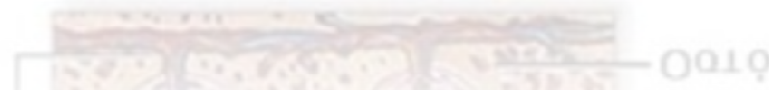
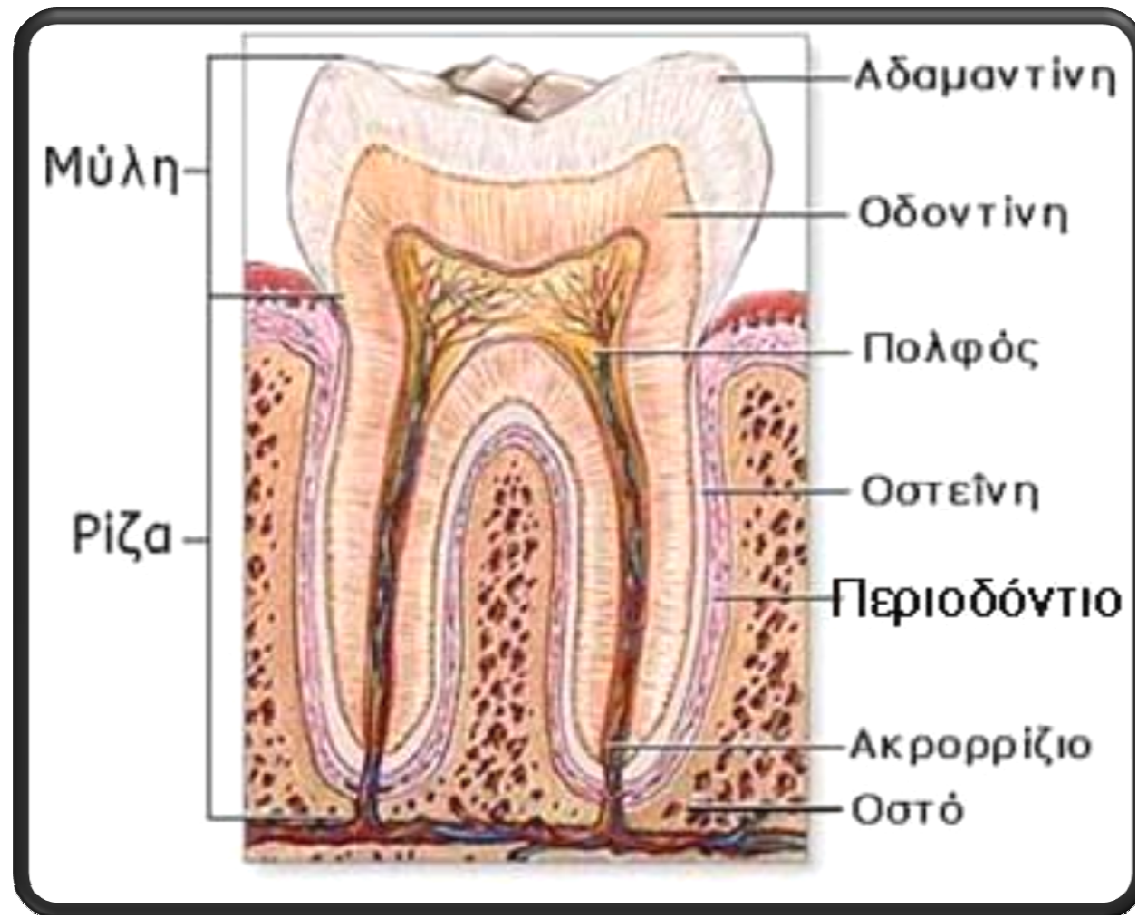
Είναι επενδυμένο από ένα λεπτό υμένα το βλεννογόνο. Κάτω από το βλεννογόνο υπάρχουν οι σιελογόνοι αδένες που εκκρίνουν το σάλιο.

Οι σιελογόνοι αδένες είναι οι παρωτίδες, οι υπογλώσσιοι και οι υπογνάθιοι. Στο στόμα περιλαμβάνονται τα δόντια, η γλώσσα, το εσωτερικό των παρειών και η υπερώα.

Ανατομία του στόματος:



Ανατομία ενός δοντιού:



Ανατομία ενός δοντιού:

- Σε κάθε δόντι υπάρχει η **μύλη**, το ορατό μέρος του δοντιού που εξέχει από τα ούλα, η **ρίζα** που βρίσκεται σφηνωμένη στο φατνίο και ο **αυχένας** το τμήμα που ενώνει τη ρίζα με τη μύλη.
- Στο εσωτερικό κάθε δοντιού βρίσκεται η κοιλότητα του **πολφού** που είναι γεμάτη από *συνδετικό ιστό* και απολήξεις *νεύρων* και *αγγείων*.

Στοματικά νοσήματα:

□ Τερηδόνα

□ Περιοδοντική νόσος

Τα νοσήματα του περιοδοντίου είναι:

- η **ουλίτιδα** και
- η **περιοδοντίτιδα**

Τερηδόνα

□ Η οδοντική τερηδόνα είναι η σημαντικότερη αρρώστια των δοντιών. Πρόκειται για μια καταστρεπτική διεργασία εις βάρος των σκληρών ουσιών του δοντιού.

□ Ο ανθρώπινος οργανισμός δεν είναι σε θέση να αντιμετωπίσει την τερηδόνα. Μόνο η επίσκεψη στον οδοντογιάτρο μπορεί να αποκαταστήσει τέτοιες εξαιρετικά διαδεδομένες αρρώστιες.

Το 60% των οδοντιατρικών εργασιών αφορούν παροχές συντήρησης αποκατάστασης των βλαβών της τερηδόνας.

Τι προκαλεί την τερηδόνα;

- Η οδοντική μικροβιακή πλάκα, τα μικρόβια του στόματος που προσκολλούνται στις οδοντικές επιφάνειες και καταναλώνουν υδατάνθρακες που προέρχονται από τις τροφές, τους μεταβολίζουν και παράγουν οργανικά οξέα.
- Η τερηδόνα των δοντιών αν και συναντάται και σε ανευρεθέντα δόντια προϊστορικών ανθρώπων, διεδόθη κυρίως τους τελευταίους αιώνες, ιδιαίτερα στις πιο πολιτισμένες κοινωνίες.

Είναι η “νόσος του πολιτισμού” γιατί παρουσίασε ανοδική πορεία στις δεκαετίες μετά τον β Παγκόσμιο πόλεμο.

Ποιους αφορά;

- Μπορεί να εμφανιστεί στα δόντια όλων των ατόμων ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλλου, φυλής και εθνικότητας.
- Προσβάλλει όλους τους πληθυσμούς της γης σε ποσοστά που φτάνουν το **95%** και είναι αιτία της **απώλειας του 45% των δοντιών** που χάνονται συνολικά.
- Η νόσος δείχνει προτίμηση στις **παιδικές** και **νεανικές ηλικίες** με όρια προσβολής που πολλές φορές φτάνουν στο 97- 100%.

Τι είναι η ουλίτιδα;

Η ουλίτιδα είναι η φλεγμονή των ούλων. Ονομάζεται "*αόρατη επιδημία*" γιατί η συχνότητα προσβολής σε επίπεδο γενικού πληθυσμού είναι 100%. Αυτό σημαίνει ότι όλοι οι άνθρωποι σε κάποιο σημείο, ή σε όλο το στόμα τους, σε κάποια φάση της ζωής τους "προσβλήθηκαν" από ουλίτιδα.

Δεν πονά και το μόνο που μπορεί να παρατηρήσει κανείς είναι ότι τα ούλα του είναι πιο κόκκινα ή συχνά αιμορραγούν

Στους εφήβους όμως πονά!

Στις ουλίτιδες συγκαταλέγεται και μια μορφή ουλίτιδας που προσβάλλει νέα άτομα και κυρίως εφήβους, που:

- δεν καθαρίζουν καλά το στόμα τους,
- καπνίζουν, ή
- βρίσκονται κάτω από έντονη ψυχική φόρτιση.

Είναι η μόνη ουλίτιδα που πονά, γι' αυτό ονομάζεται οξεία ελκονεκρωτική ουλίτιδα.

□ Αν δεν
θεραπεύσουμε
έγκαιρα την
ουλίτιδα
μπορεί να
εξελιχθεί σε...

περιοδοντίτιδα.



Τι σημαίνει περιοδοντίτιδα;

Καταστρέφει τις ίνες που συγκρατούν τα ούλα, τα φουσκώνει και τα αποκολλεί από τα δόντια με αποτέλεσμα να δημιουργεί σχισμή που από 3 χιλ. φτάνει τα 10-12 χιλ.

Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τα δόντια να κινούνται, με κίνδυνο ακόμα και να πέσουν.

Πρόληψη στοματικών νοσημάτων
εφήβων!

“Καθαρό στόμα δε νοσεί”

ή

“καθαρό δόντι δεν τερηδονίζεται”.


Απλές εκφράσεις που κρύβουν
μεγάλη

δόση αλήθειας.

Η έρευνα που έγινε από τους
μαθητές του Α 2
μέσω ενός ερωτηματολογίου...

...έδειξε τα εξής:

Στην έρευνα απάντησαν
120 έφηβοι



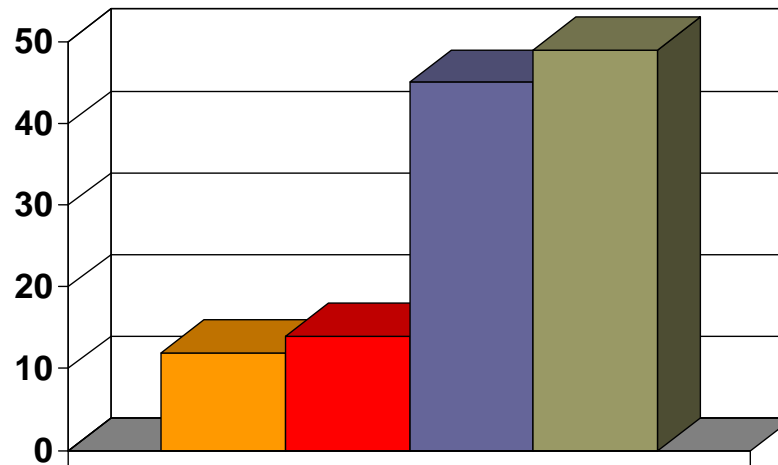
Από αυτούς:

- **64 αγόρια**
- **56 κορίτσια**

Όλοι μαθητές Γυμνασίου & Λυκείου

Αν φανταστείτε λοιπόν ότι στην ερώτηση:
«πόσο ενδιαφέρεσαι για την εμφάνιση σου,»
οι απαντήσεις έδειξαν ότι:

ΣΕ ΣΥΝΟΛΟ 120 ΕΦΗΒΩΝ



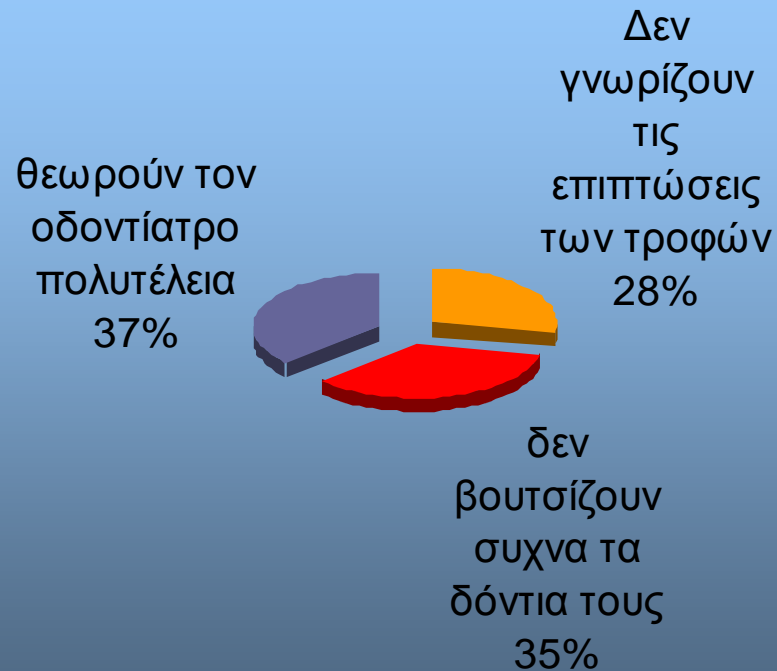
	έφηβοι
■ καθόλου	12
■ λίγο	14
■ πολύ	45
■ πάρα πολύ	49

Και παρότι το ενδιαφέρον για την εμφάνιση μεγάλο !!!

Για καθαρά
δόντια
&
όμορφο
χαμόγελο

Ενδιαφερόμενοι:

86% των
εφήβων



- Δεν γνωρίζουν τις επιπτώσεις των τροφών
- δεν βουτσίζουν συχνά τα δόντια τους
- θεωρούν τον οδοντίατρο πολυτέλεια

Φυσιικά σάκχαρα, ποια είναι;

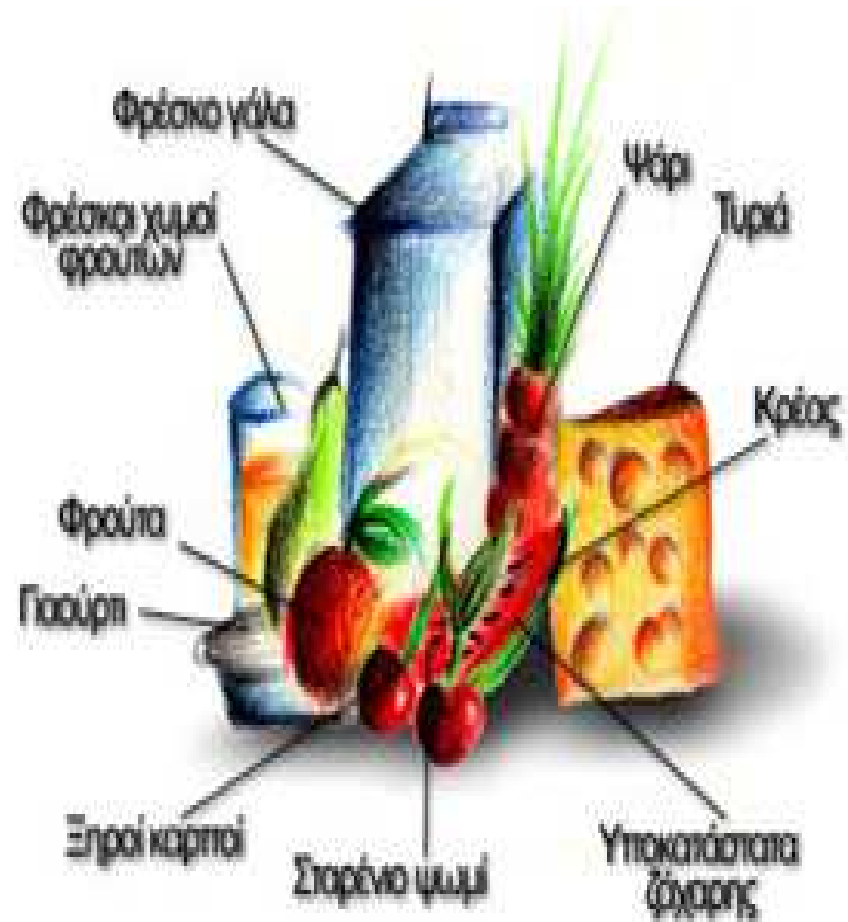
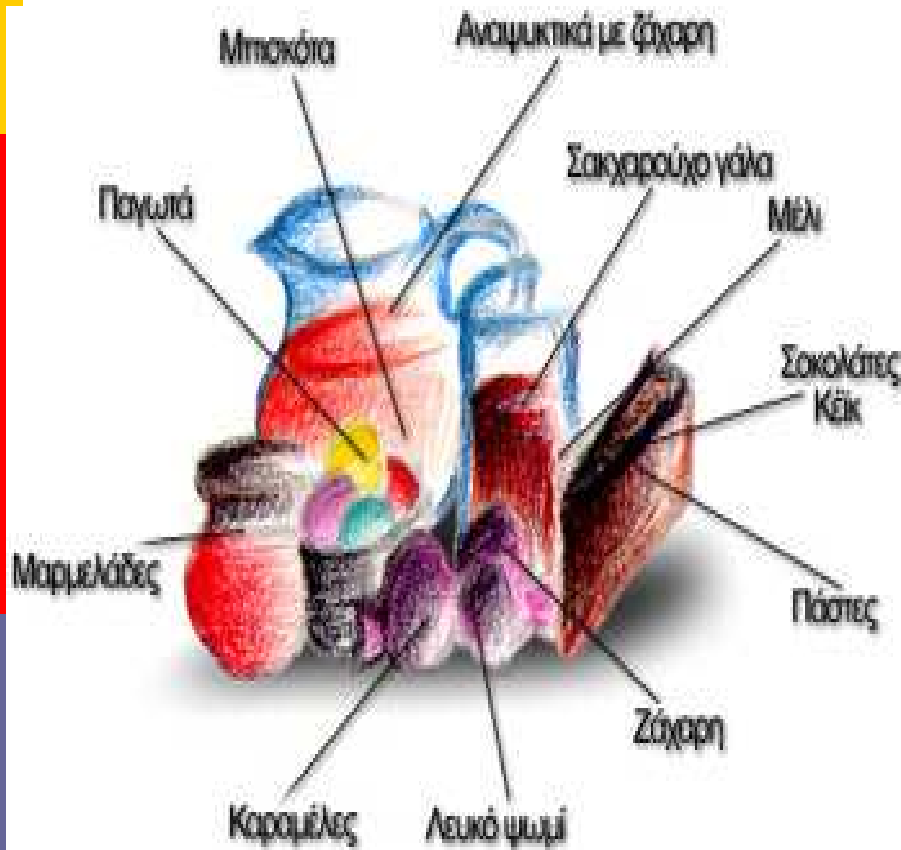
Τα σάκχαρα που φυσικά υπάρχουν στις τροφές είναι αβλαβή για τα δόντια, όπως αυτά που υπάρχουν στα **φρούτα** και στο **γάλα**. Μπορούμε να τα καταναλώσουμε άφοβα γιατί είναι ακίνδυνα για τα δόντια αλλά και ωφέλημα για τον οργανισμό.

Η μόνη τροφή με φυσικό ζάχαρο που βλάπτει τα δόντια είναι το μέλι.

Πρέπει να τρώμε...

- Πρέπει δηλαδή να αποφεύγονται τα γλυκά και τα ζαχαρούχα αναψυκτικά και να αντικαθίστανται με φρέσκα φρούτα και λαχανικά.
- Πρέπει όλοι να μάθουμε να διαβάζουμε τα συστατικά των τυποποιημένων τροφίμων και ποτών και να αποφεύγουμε όσα περιέχουν πολλή ζάχαρη.
- Πρέπει να ψάχνουμε στο εμπόριο για αναψυκτικά χωρίς ζάχαρη τσίχλες και καραμέλες χωρίς ζάχαρη.

Ένοχες τροφές - καλές τροφές



Στοματική υγιεινή είναι όλες οι προσωπικές προσπάθειες να καθαρίσουμε με μηχανικά μέσα το στόμα μας χρησιμοποιώντας:


1. οδοντόβουρτσα,
2. οδοντόκρεμα και
3. οδοντικό νήμα.

Η γενική αρχή που ισχύει είναι ότι το βούρτσισμα πρέπει να γίνεται μετά τα κύρια γεύματα. Τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα εκ των οποίων μια να είναι οπωσδήποτε το βράδυ.

Και λίγο ιστορία...

Ο **Ιπποκράτης**, ο πατέρας της ιατρικής δίνει τις πρώτες συνταγές για το βούρτσισμα των δοντιών.

Πριν ακόμη εφευρεθούν τα σύγχρονα μέσα οι άνθρωποι ανακάλυψαν την ύπαρξη ενός φυτού, που όταν κάποιος μασήσει λίγο το αποφλοιωμένο κλαδάκι του, αυτό ανοίγει και γίνεται σα βούρτσα η οποία στη συνέχεια βοηθά στην απομάκρυνση των τροφών από τα δόντια.



Ξέρετε ότι
οι Μάγισσες.....



Ξέρετε ότι
στην Ινδία.....



Ξέρετε ότι
στην Αρχαία
Αίγυπτο.....



Ξέρετε ότι
στην Κίνα.....

Η πρόληψη απαιτεί:

- **Σωστή διατροφή** και κυρίως αποφυγή λήψης ζαχαρωδών τροφών
- **Καθημερινή καταπολέμηση-απομάκρυνση** της οδοντικής πλάκας
- **Ενίσχυση της ανθεκτικότητας** του δοντιού με τη χρήση φθορίου



Και φυσικά...

Ανά εξάμηνο

ή

τουλάχιστον μια φορά το χρόνο,

παιδιά, έφηβοι και ενήλικες

πρέπει να επισκέπτονται τον
οδοντογιατρό για ενημέρωση και
έλεγχο.

.....και όμορφα χαμόγελα!



Βιβλιογραφία:

- Διαδίκτυο
- Βιβλία Αγωγής Υγείας του Υπουργείου Παιδείας
- Πληροφορίες του Οδοντιατρικού τμήματος του Νοσοκομείου Γουμένισσας
- Περιοδικά