

Κατανοώντας τη Σχέση Στόματος & Σώματος



ΠΩΣ Η ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΜΑΣ ΥΓΕΙΑ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΜΑΣ ΥΓΕΙΑ



Κάνε *Ααα!*

ΣΚΕΨΟΥ ΤΟ **ΣΤΟΜΑ** ΣΟΥ ΣΚΕΨΟΥ **ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ** ΣΟΥ

Το στόμα μας είναι ο καθρέπτης του σώματός μας

Ένα υγιές στόμα και ένα υγιές σώμα είναι αλληλένδετα. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τη στενή σχέση ανάμεσα στη στοματική και τη γενική υγεία – καθώς και την αλληλεπίδρασή τους – ώστε να γνωρίζουμε πώς να προστατεύουμε το στόμα και το σώμα μας, σε όλες τις ηλικιακές φάσεις.

**ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΟΛΛΑ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΩΡΑΙΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ**

Μια ματιά στο στόμα μας μπορεί να αποκαλύψει διατροφικές ελλείψεις, σημάδια άλλων νοσημάτων και ανθυγιεινές συνήθειες – όπως η κατανάλωση αλκοόλ ή η χρήση καπνού – προβάλλοντας τη γενική μας υγεία και ευεξία.



ΕΝΑ ΣΤΟΜΑ ΥΓΙΕΣ

Μας επιτρέπει να μιλάμε,
να χαμογελάμε, να τρώμε,
να πίνουμε – και να επιτελούμε
και άλλες φυσικές λειτουργίες
σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας
– και μπορεί ακόμη
να τονώσει την κοινωνικοποίηση
και την αυτοεκτίμησή μας.

ΕΝΑ ΣΤΟΜΑ ΠΟΥ ΝΟΣΕΙ

Μπορεί να μας κάνει
να νοιώθουμε άβολα,
να αισθανόμαστε πόνο,
να βιώνουμε νοσηρότητα,
όπως μπορεί ακόμη να οδηγήσει
σε κοινωνική απομόνωση,
σε χαμηλή αυτοπεποίθηση,
αλλά και στο να χάνουμε μέρες
από το σχολείο ή την εργασία μας.

Σκέψου το Στόμα σου, Σκέψου την Υγεία σου

Η ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ Η ΓΕΝΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΕΧΟΥΝ ΣΧΕΣΗ ΑΜΦΙΔΡΟΜΗ



Τα στοματικά νοσήματα εμφανίζονται με διάφορες μορφές και τύπους – οι πιο συνηθισμένες/οι είναι η οδοντική τερηδόνα και τα νοσήματα των ούλων. Εάν δεν έχουν την κατάλληλη αντιμετώπιση μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά ολόκληρο το σώμα μας – αυτός ακριβώς είναι ο λόγος για τον οποίο η στοματική μας υγεία είναι ουσιώδης για τη γενική μας υγεία και ευεξία σε κάθε στάδιο της ζωής μας.

Οι παθήσεις της γενικής υγείας ενδέχεται εξ άλλου να αυξήσουν τον κίνδυνο της εμφάνισης προβλημάτων στο στόμα. Επί παραδείγματι, τα στοματικά νοσήματα συνδέονται με τον διαβήτη, τις καρδιοπάθειες, τα νοσήματα του αναπνευστικού και κάποιους καρκίνους· ενώ ο διαβήτης αυξάνει τον κίνδυνο να αποκτήσουμε νοσήματα των ούλων.

Η κακή στοματική υγεία μπορεί να είναι το αποτέλεσμα, όπως επίσης και η αιτία, κακής γενικής υγείας. «Σκέψου το στόμα σου, σκέψου την υγεία σου» αναλαμβάνοντας δράση για να περιφρουρήσουμε τη στοματική μας υγεία και να συμβάλουμε στη διαφύλαξη της γενικής μας υγείας και της ποιότητας της ζωής μας.

Η διατήρηση της υγείας
του στόματός μας
έχει αποφασιστική σημασία
για τη διατήρηση
της γενικής μας υγείας και ευεξίας

ΤΑ ΣΤΟΜΑΤΙΚΑ
ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΠΛΗΤΟΥΝ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ

3,9

ΔΙΣΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ
ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ

ΟΙ ΧΡΟΝΙΕΣ
ΠΑΘΗΣΕΙΣ
ΣΚΟΤΩΝΟΥΝ

39,5

ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ
ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ
ΚΑΘΕ ΧΡΟΝΟ*

(καρκίνος: 8,8 εκατομμύρια, διαβήτης: 1,6 εκατομμύρια, καρδιοπάθειες: 17,7 εκατομμύρια, νοσήματα του αναπνευστικού: 3,9 εκατομμύρια)*

ΤΟ ΣΤΟΜΑ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΠΟΜΟΝΩΘΕΙ

ΑΠΟ ΤΟ ΥΠΟΛΟΙΠΟ ΣΩΜΑ

ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΕΣ

17,7 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ*

**ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΤΟΥ
ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ**

3,9 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ*

ΔΙΑΒΗΤΗΣ

1,6 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ*

**ΚΑΡΚΙΝΟΣ
ΣΤΟΜΑΤΟΣ**

ΚΑΡΚΙΝΟΣ
(περιλαμβάνονται όλοι οι καρκίνοι)

8,8 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ*

**ΚΑΡΚΙΝΟΣ
ΠΑΓΚΡΕΑΤΟΣ/
ΝΕΦΡΩΝ**

**Σύμφωνα με τα στοιχεία του Παγκοσμίου Παρατηρητηρίου Υγείας του ΠΟΥ, από τα 56,4 εκατομμύρια θανάτους παγκοσμίως το 2015, τα 39,5 εκατομμύρια οφείλονταν σε μη μεταδιδόμενα νοσήματα. Οι κύριες αιτίες ήταν οι καρδιοπάθειες, οι καρκίνοι, τα νοσήματα του αναπνευστικού και ο διαβήτης.*

ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΟΥΣ ΚΟΙΝΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

ΤΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΣΤΟΜΑΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ
ΜΟΙΡΑΖΟΝΤΑΙ ΤΟΥΣ ΙΔΙΟΥΣ

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΜΕ ΆΛΛΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ



Τα στοματικά νοσήματα μοιράζονται κοινούς παράγοντες κινδύνου με τα νοσήματα της γενικής υγείας. Αυτοί οι παράγοντες κινδύνου πυροδοτούνται από τη στάση και τον τρόπο ζωής του ατόμου, όπως είναι για παράδειγμα, μια ανθυγιεινή διατροφή (ιδιαιτέρως η πλούσια σε ζάχαρη), το κάπνισμα, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και η κακή στοματική υγιεινή. Είναι σημαντικό να αντιληφθούμε πως είναι στο χέρι μας να προλάβουμε τα στοματικά νοσήματα, όπως και άλλες παθήσεις της γενικής μας υγείας, αν λάβουμε τα μέτρα μας για τη στοματική μας υγεία.

Δεν είναι ποτέ πολύ νωρίς,
ούτε πολύ αργά, για να
ξεκινήσουμε να φροντίζουμε
το στόμα μας.
Το σώμα μας
θα μας το ανταποδώσει.



Τρώμε υγιεινά

Η κατανάλωση υπερβολικής ποσότητας ζάχαρης από τα σνάκς, τις επεξεργασμένες τροφές και τα αναψυκτικά αποτελεί κυρίαρχο παράγοντα κινδύνου για τα στοματικά νοσήματα (κυρίως για την οδοντική τερηδόνα), όπως και για το διαβήτη, τις καρδιοπάθειες και τον καρκίνο. Η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης επίσης δημιουργεί σοβαρή εξάρτηση και συμβάλλει στην πρόσληψη βάρους.



Δεν καπνίζουμε

Η χρήση καπνού οποιασδήποτε μορφής – καπνιζόμενου ή άλλου – είναι επικίνδυνη και συμβάλλει στην ανάπτυξη νοσημάτων του περιοδοντίου και καρκίνου του στόματος. Η χρήση του καπνού, επίσης, συμβάλλει στις καρδιοπάθειες, τα νοσήματα του αναπνευστικού και άλλους καρκίνους και αποτελεί μία από τις κορυφαίες αιτίες θανάτων παγκοσμίως που θα μπορούσαν να έχουν αποτραπεί.



Περιορίζουμε την κατανάλωση αλκοόλ

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ αποτελεί έναν προεξάρχοντα παράγοντα κινδύνου για παραπάνω από 200 ασθένειες, των στοματικών νοσημάτων συμπεριλαμβανομένων, παγκοσμίως και για αναπηρίες στις αναπτυσσόμενες οικονομίες. Μόνη της, ή σε συνδυασμό με τη χρήση καπνού, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τους κινδύνους για ανάπτυξη καρκίνου του στόματος, νοσημάτων του περιοδοντίου και οδοντικής τερηδόνας (λόγω της οξύτητας και της υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη).



Βουρτσίζουμε 2 φορές την ημέρα

Η πλημμελής στοματική υγιεινή μπορεί να οδηγήσει στη δημιουργία πλάκας στην επιφάνεια των δοντιών καθιστώντας τα δόντια και τα ούλα ευάλωτα σε στοματικά και άλλα νοσήματα. Η χρόνια μόλυνση των ούλων μπορεί εν τέλει να οδηγήσει σε απώλεια δοντιών, όπως επίσης μπορεί και να έχει επιπτώσεις στον έλεγχο άλλων ασθενειών, όπως ο διαβήτης και οι καρδιοπάθειες.

Τηρήστε καλή στοματική υγιεινή

Το στόμα μας είναι ο καθρέπτης
του σώματός μας και
αντικατοπτρίζει τη γενική μας
υγεία και ευεξία



Προστατεύουμε το στόμα και το σώμα μας ξεκινώντας από νωρίς στη ζωή μας:



ακολουθώντας υγιεινή διατροφή, με χαμηλή περιεκτικότητα ζάχαρης και πλούσια κατανάλωση φρούτων και λαχανικών



αποφεύγοντας το κάπνισμα



αποφεύγοντας την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ



υιοθετώντας συνήθειες καλής στοματικής υγιεινής

- βουρτσίζουμε τα δόντια μας για δύο λεπτά, δύο φορές την ημέρα, με απλή ή ηλεκτρική οδοντόβουρτσα και φθοριούχα οδοντόπαστα
- δεν ξεπλένουμε με νερό αμέσως μετά το βούρτσισμα, αντ' αυτού φτύνουμε την περίσσεια της οδοντόπαστας
- ξεπλένουμε με ένα φθοριούχο στοματικό διάλυμα ή μασάμε τσίχλα χωρίς ζάχαρη, μετά τα γεύματα και τα σνάκς, εάν δεν είναι δυνατό το βούρτσισμα των δοντιών
- καθαρίζουμε τα μεσοδόντια με τη χρήση οδοντικού νήματος ή άλλων καθαριστικών μέσων για επιπλέον όφελος



φορώντας προστατευτικό νάρθηκα όταν ασχολούμαστε με αθλήματα επαφής



μη αμελώντας να επισκεπτόμαστε τον οδοντίατρό μας για τακτικό έλεγχο και καθαρισμό

Θυμηθείτε

Η προληπτική φροντίδα αποτελεί πάντοτε την καλύτερη επιλογή, για το λόγο αυτό επιδιώκουμε έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία για να αντιμετωπίσουμε τα στοματικά νοσήματα και τις σχετιζόμενες παθήσεις της γενικής υγείας.

www.worldoralhealthday.org



Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας

20 Μαρτίου

**Γιορτάστε και εσείς στις 20 Μαρτίου και πάρτε μέρος
σε ένα παγκόσμιο κίνημα**

Εκδηλώσεις όπως δημόσιες ομιλίες, κλινικοί έλεγχοι, βόλτες, αγώνες δρόμου, συναυλίες και πολλές άλλες δράσεις, οργανώνονται από τις Οδοντιατρικές Ομοσπονδίες μέλη και φίλους της Παγκόσμιας Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας σε όλες τις χώρες του κόσμου.

Λάβετε μέρος κι εσείς

#SayAhh

#WOHD18

-  /FDIWorldDentalFederation
-  /worldentalfed
-  /worlddentalfed
-  /worldoralhealthday
-  /company/FDIWorldDentalFederation



FDI World Dental Federation
Avenue Louis-Casaï 51 • 1216 Genève • Switzerland
T +41 22 560 81 50 • wohd@fdiworlddental.org • www.fdiworlddental.org

©2017 FDI World Dental Federation • 24112017 • DESIGN & LAYOUT Gilberto D Lontro