

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Βασικός αιτιολογικός παράγοντας των δύο πιο διαδεδομένων νόσων του στόματος, της οδοντικής τερηδόνας και των νόσων του περιοδοντίου (ουλίτιδας ή περιοδοντίτιδας) είναι η οδοντική μικροβιακή πλάκα (ΟΜΠ). Η ΟΜΠ είναι η μαλακή μη ενασβεστωμένη συγκέντρωση μικροβίων στις οδοντικές επιφάνειες, τις φυσικές ή τις τεχνητές, η οποία προσκολλάται σταθερά και εντοπίζεται υπερουλικά και υποουλικά. Η πιο ευαίσθητη και άρα σημαντικότερη περιοχή είναι η ουλοδοντική σχισμή, η σχισμή ανάμεσα στα δόντια και τα ούλα.

Η **στοματική υγιεινή** είναι η καθημερινή και αποτελεσματική απομάκρυνση της ΟΜΠ.

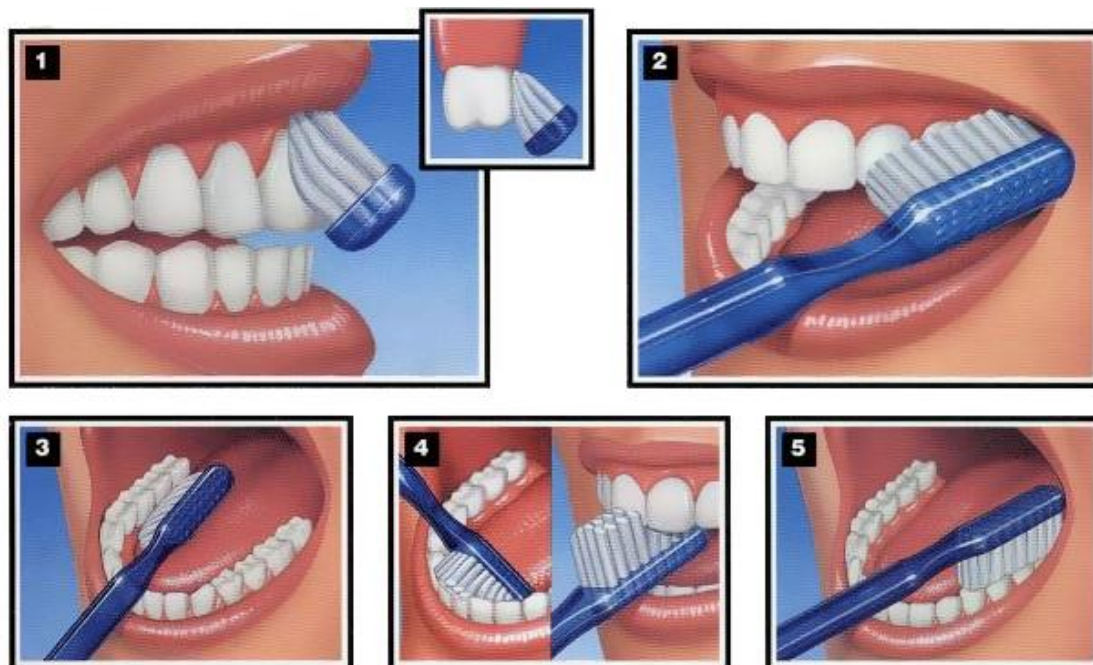
Τα κυριότερα μέσα και μέθοδοι που υπάρχουν σήμερα για την φροντίδα της στοματικής υγιεινής διακρίνονται στις εξής δύο ομάδες: μηχανικά μέσα καθαρισμού των δοντιών και χημικά – βιολογικά μέσα φροντίδων στοματικής υγιεινής

A. Μηχανικά μέσα

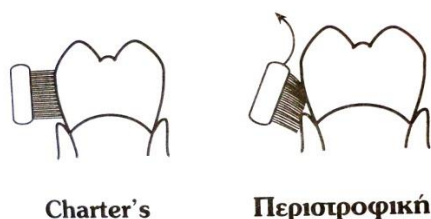
► Οδοντόβουρτσες. Καλό να είναι μέτριας προς μαλακής σκληρότητας, πάντα νάυλον, με μικρό μέγεθος για να φτάνει στα οπίσθια δόντια, οι θύσανοι κατά το δυνατόν να καταλήγουν στο ίδιο οριζόντιο επίπεδο και να είναι ομοιόμορφα διατεταγμένοι πυκνά με αποστρογγυλεμένα άκρα. Ο οδοντίατρος επιλέγει την κατάλληλη οδοντόβουρτσα για τον ασθενή, γιατί κάθε περίπτωση είναι ειδική. Η προτεινόμενη τεχνική είναι η τεχνική Bass κατά την οποία τοποθετούμε την οδοντόβουρτσα με γωνία 45° προς τον επιμήκη άξονα του δοντιού, ώστε μέρος των θυσάνων να βρίσκεται στην επιφάνεια, μέρος εντός της ουλοδοντικής σχισμής και το υπόλοιπο στα ούλα. Ασκώντας ελαφρά πίεση κάνουμε 8-10 παλινδρομικές, ελεγχόμενες κινήσεις στα δόντια. Το ίδιο γίνεται και στα γειτονικά δόντια. Οι επιφάνειες που καθαρίζουμε είναι οι παρειακές και γλωσσικές. Τέλος καθαρίζουμε και τις μασητικές επιφάνειες.

Προσοχή: Ακολουθούμε μια συγκεκριμένη σειρά, ώστε να μην παραλείπουμε κάποιο δόντι, η υπερβολική δύναμη δημιουργεί τραυματισμούς (είναι βλαπτική για τα δόντια και τους περιοδοντικούς ιστούς), όπως και το υπερβολικό σε χρονική διάρκεια βούρτσισμα. Για την επιλογή της οδοντόβουρτσας εκτιμάται η ύπαρξη διαβρώσεων,

αποτριβών, υφιζήσεων, μεγάλων μεσοδόντιων διαστημάτων, προσθετικών αποκαταστάσεων.

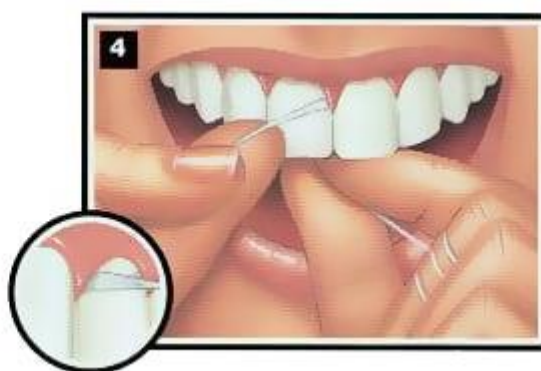
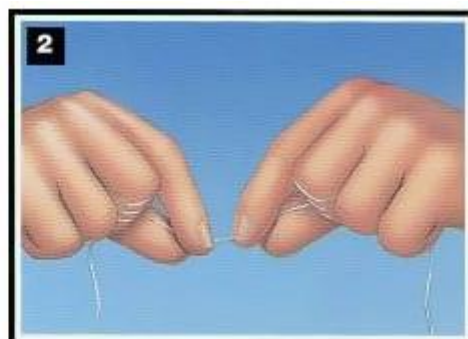
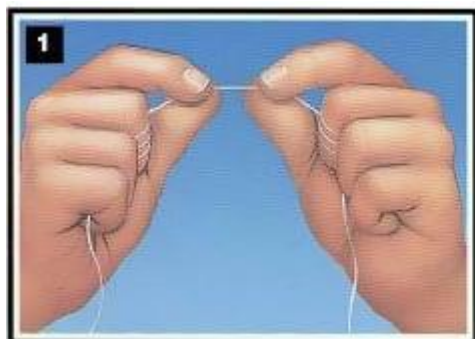


Άλλες τεχνικές βουρτσίσματος των δοντιών είναι η τεχνική Charter όπου η διεύθυνση των τριχών της οδοντόβουρτσας είναι κάθετη (90°) προς τις επιφάνειες των δοντιών και οι κινήσεις που γίνονται είναι μικρές, κυκλικές και δονητικές. Επίσης εφαρμόζεται και η περιστροφική τεχνική όπου οι τρίχες της οδοντόβουρτσας τοποθετούνται στα ούλα από όπου ξεκινούν ημιπεριστροφικές (180°) επαναλαμβανόμενες κινήσεις της οδοντόβουρτσας προς την μασητική επιφάνεια.



Για τα μικρά παιδιά η κυκλική σαρωτική ή η οριζόντια σαρωτική τεχνική πλεονεκτεί λόγω ευκολότερης εφαρμογής. Οι ηλεκτρικές οδοντόβουρτσες αποτελούν ένα κίνητρο χρήσης για μερικά άτομα και διευκολύνουν στον χειρισμό των απαιτούμενων κινήσεων της οδοντόβουρτσας σε περιπτώσεις ατόμων με ειδικές ανάγκες.

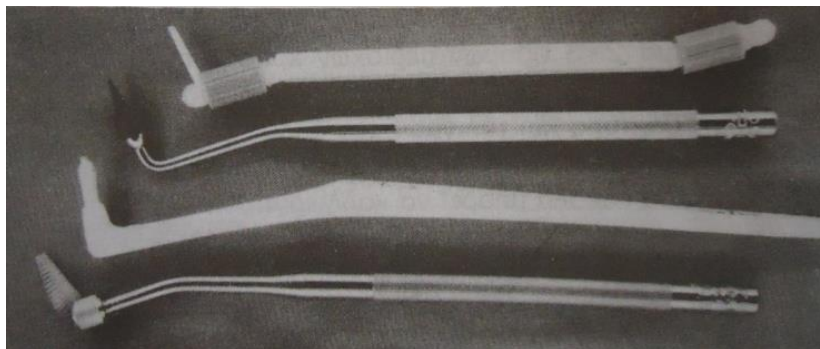
► Οδοντικό νήμα: είναι μεταξωτή κλωστή που σκοπό έχει την απομάκρυνση της ΟΜΠ από τις επιφάνειες ανάμεσα στα δόντια υπερουλικά και έως 2-3 χιλιοστά υποουλικά. Η χρήση του γίνεται είτε με το χέρι είτε με ειδικό συγκρατητήρα. Κόβουμε ένα κομμάτι 40 εκατοστά. Το κρατάμε στους μέσους δακτύλους και το χειριζόμαστε με τον δείκτη και τον αντίχειρα. Ανάμεσα στα χέρια μας κρατάμε μικρό κομμάτι νήματος (το μεγάλο κομμάτι δυσχεραίνει τον χειρισμό). Το περνάμε προσεκτικά ξεπερνώντας το σημείο επαφής. Με ελαφρά ώθηση και πίεση εισέρχεται στην ουλοδοντική σχισμή όσο είναι δυνατόν. Γίνονται 2-3 κινήσεις από την ουλοδοντική σχισμή προς την μασητική επιφάνεια και στις δύο πλευρές των παρακείμενων δοντιών αγκαλιάζοντας τις επιφάνειές τους. Καλό είναι να προτιμώνται τα λεπτότερα και ακήρωτα νήματα. Κατά τον Charles C. Bass, γιατρό πρωτοπόρο σε θέματα προληπτικής Οδοντιατρικής, το οδοντικό νήμα αποτελεί το βασικό εργαλείο και η οδοντόβουρτσα το επικουρικό για τον καθαρισμό των δοντιών.



► Super-floss: είναι συνδυασμός οδοντικού νήματος με οξύαιχο άκρο και ειδικό σπόγγο και χρησιμοποιείται κυρίως για τον καθαρισμό ακίνητων προσθετικών εργασιών.



► Άλλα μηχανικά μέσα καθαρισμού των δοντιών π.χ. μεσοδόντια βουρτσάκια: είναι μικρά βουρτσάκια (κυλινδρικά ή κωνικά) με ειδική λαβή. Η διαφορά τους με το οδοντικό νήμα είναι ότι δεν εισέρχονται στην ουλοδοντική σχισμή. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμα στα ευρέα μεσοδόντια διαστήματα και όπου υπάρχουν αύλακες στις ρίζες.



Βασικοί κανόνες για αποτελεσματική στοματική υγιεινή:

- Σημασία έχει η ποιότητα και όχι η ποσότητα (χρονική διάρκεια-συχνότητα)
- Βουρτσίζουμε θεωρητικά μετά από κάθε γεύμα και τουλάχιστον μία φορά το βράδυ εφαρμόζοντας και μεσοδόντιο καθαρισμό.
- Σημασία έχει η σωστή επιλογή και χρήση των μηχανικών μέσων και **όχι η επιλογή της οδοντόκρεμας.**
- Η στοματική υγιεινή είναι απαραίτητη, ακόμα και αν δεν λάβουμε τροφή για μία μέρα.

Συστήνεται και ο καθαρισμός της γλώσσας με ειδικούς καθαριστές.

B. Χημικά μέσα

Συστήνονται από τον οδοντίατρο και ενδείκνυνται κυρίως σε ασθενείς με ειδικά προβλήματα, οξέα περιστατικά, μετά από χειρουργικές επεμβάσεις κ.ά.

► γλυκονική χλωρεξιδίνη: η μακροχρόνια χρήση μπορεί να προκαλέσει αλλοίωση γεύσης, χρώσεις στα δόντια, μελανό επίχρισμα στη γλώσσα, προβλήματα στον βλεννογόνο και στις παρωτίδες. Η χρήση της **δεν πρέπει να είναι συνεχής**.

► λιστερίνη, φθοριούχος κασσίτερος.

Προσοχή στην χρήση χημικών μέσων:

- Δεν αντικαθιστούν την στοματική υγιεινή που εξασφαλίζεται από την χρήση των μηχανικών μέσων.
- Κανένα χημικό μέσο δεν «μηδενίζει» το σύνολο της υπερουλικής-υποουλικής ΟΜΠ, απλά «περιορίζουν» την παρουσία της.
- Χρησιμοποιούνται υποβοηθητικά.
- Συνδυάζονται με τη χρήση μηχανικών μέσων.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

- Ηλικία 0-2 χρόνια
Πρώτες συμβουλές ανατολής δοντιών
Σημασία πρόληψης
Καθαρισμός των δοντιών με μια βρεγμένη γάζα από την μητέρα
Χρήση φθοριωμένου νερού 0,25ppmF=0,25 mgF/1 lt νερού*

- Ηλικία 2-3 χρόνια
Καθαρισμός των δοντιών με οδοντόβουρτσα από την μητέρα
χωρίς οδοντόπαστα
Χορήγηση 0,5 mgF/ημερησίως για καθημερινή χρήση*
- Ηλικία 3-6 χρόνια
Αρχή διδασκαλίας στοματικής υγιεινής από την μητέρα
Βούρτσισμα με βοήθεια χρήση οδοντόβουρτσας-οδοντόπαστας
Χορήγηση 1 mgF/ημερησίως*
Αρχή τοπικών φθοριώσεων μετά την ηλικία των 4-4.5 ετών
- Ηλικία 6-8 χρόνια
Βούρτσισμα με επίβλεψη
Αρχή διδασκαλίας χρήσης του οδοντικού νήματος
Τοπικές φθοριώσεις ανά 6μηνο
Χορήγηση 1 mgF/ημερησίως*
Προληπτικές εμφράξεις οπών-σχισμών των 1^{ων} μόνιμων γομφίων
- Ηλικία 8 χρόνια και πάνω
Βούρτσισμα και νήμα τοπικά
Τοπικές φθοριώσεις εξαμηνιαία ή ετήσια
Χρήση φθοριούχου στοματοπλύματος
Προληπτικές εμφράξεις οπών-σχισμών στους 2^{ους} μόνιμους γομφίους και τους προγόμφιους

***σε συγκέντρωση φθορίου στο πόσιμο νερό μικρότερη από 0,2 ppmF**

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Τσάμη-Πανδή Α., Πανής Β.: Οδηγός εργαστηριακών ασκήσεων περιοδοντολογίας 6^{ου} εξαμήνου, Οδοντιατρική Σχολή ΕΚΠΑ 2008.
2. Ουλής Κ.: Πρόληψη της τερηδόνας, Παιδοδοντία Ι, γνωστικό αντικείμενο Παιδοδοντιατρικής, Οδοντιατρικό Τμήμα Πανεπιστημίου Αθήνας, 2005.
3. Αποστολόπουλος Α.: Προληπτική Οδοντιατρική, εκδόσεις Συμμετρία, Αθήνα 2003.