

9 Αυγούστου 2013

Παιδιά, υγεία και στοματική υγιεινή

Επιστήμες / Ιατρική - Βιολογία



«Διαβατήριο» για υγιή και σωστή σωματική ανάπτυξη των παιδιών προσχολικής ηλικίας είναι η καλή στοματική υγεία!

Αυτό τονίζει ο επ. καθηγητής της Οδοντιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών κ. Νικόλαος Κουβελάς με αφορμή παγκόσμια έρευνα που πρόσφατα είδε το φως της δημοσιότητας. «Πράγματι το αποτέλεσμα της έρευνας που πραγματοποιήθηκε σε 27 χώρες επιβεβαιώνει ότι η καλή στοματική υγεία είναι το «διαβατήριο» για σωστή ανάπτυξη αλλά και καλή υγεία των παιδιών προσχολικής ηλικίας» αναφέρει ο κ Κουβελάς.

Τα στοιχεία της έρευνας αποτυπώνουν την τεράστια σημασία της πρόληψης, αλλά και την άγνοια δυστυχώς πολλών γονέων σχετικά με τους τρόπους πρόληψης της υγείας των δοντιών παιδιών τους.

Συγκεκριμένα θετικά ήταν τα αποτελέσματα των προγραμμάτων στην καλλιέργεια σωστών συνηθειών σχετικά με τη στοματική υγεία, καθώς το βούρτσισμα στους παιδικούς σταθμούς μείωσε περίπου στο μισό την οδοντική μικροβιακή πλάκα στα παιδιά και επιβράδυνε την εξέλιξη της τερηδόνας.

Επίσης τα προληπτικά προγράμματα οδήγησαν σε αύξηση των επισκέψεων των παιδιών στον οδοντίατρο και βελτίωση της στοματικής τους υγείας.

Τα αρνητικά στοιχεία της έρευνας αναφέρουν πως:

- 60% των παιδιών προσχολικής ηλικίας δεν έχουν πάει ποτέ στον οδοντίατρο!
- 36% των παιδιών προσχολικής ηλικίας έχει ήδη προβλήματα τερηδόνας, τα οποία τείνουν να αυξάνονται ανάλογα με την ηλικία
- 72% των παιδιών ξεκινά καθυστερημένα το βούρτσισμα, δηλαδή μετά την ηλικία των 2 ετών, ενώ μόνο 27% βουρτσίζει τα δόντια του 2 φορές την ημέρα
- 30% των γονέων δεν γνωρίζουν εάν το βούρτσισμα με φθοριούχο οδοντόκρεμα είναι χρήσιμο για την υγεία των δοντιών, ενώ 40% δεν γνωρίζουν εάν η οδοντόκρεμα που χρησιμοποιούν έχει φθόριο.

«Είναι χρήσιμο, τονίζει ο κ. Κουβελάς οι νέοι γονείς να αναλαμβάνουν την στοματική υγιεινή, των μικρών παιδιών, διότι οι συνήθειες εγκαθίστανται σε πολύ μικρή ηλικία και δύσκολα μετά αλλάζουν. Έτσι, η σωστή στοματική υγιεινή καθορίζει το μέλλον των παιδιών, εάν θα αποκτήσουν πιθανά οδοντιατρικά προβλήματα που αφορούν είτε στα δόντια τους , είτε γενικότερα , καθότι η στοματική υγεία είναι σημαντική και για άλλα όργανα, όπως π.χ. η καρδιά κλπ.»



Ο επικουρος καθηγητής κ Νικόλαος
Κουβελάς (www.eurodentica.gr)

ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Οι γονείς, σύμφωνα με τον κ. Κουβελά, θα πρέπει να ακολουθούν για τα παιδιά τους παρακάτω κανόνες στοματικής υγιεινής. Συγκεκριμένα:

- Πλένουμε τα δόντια μας τρεις φορές την ημέρα μετά από τα κύρια γεύματα.
- Όχι μόνο για να έχουμε ένα καθαρό στόμα, αλλά διότι έτσι μειώνουμε την άθροιση αποικιών μικροβίων πάνω στις οδοντικές επιφάνειες. Επειδή κάθε 6-8 ώρες τα μικρόβια ξανακολλούν στα δόντια μας, γι αυτό πρέπει τρεις φορές την ημέρα να γίνεται η στοματική υγιεινή, μετά τα κύρια γεύματα.
- Έχει τεράστια σημασία το πώς πλένουμε τα δόντια.. Κάθε δόντι χρειάζεται βούρτσισμα 10 φορές προς 3 διαφορετικές κατευθύνσεις, (παντα από τα ούλα προς την μαστική πλευρά των δοντιών), γι αυτό μέχρι 6 ετών το βούρτσισμα πρέπει να γίνεται από την μαμά. Όταν δε ματώνουν τα ούλα, χρειάζεται διπλάσια προσπάθεια, βούρτσισμα 20 φορές, εκτός εάν υπάρχει πληγή.
- Είναι καλύτερο το γλυκό να το τρώμε αμέσως μετά το κύριο γεύμα.
- Η τσίχλα προάγει την δημιουργία σάλιου στο στόμα και το σάλιο είναι βοηθός ενάντια στην τερηδόνα, άρα κάθε άλλο παρά κακό κάνει. Βέβαια πάντα με μέτρο!
- Το φθόριο δυναμώνει τις οδοντικές επιφάνειες, μπορεί να βλάψει μόνο εάν υπάρχει λήψη σε πολύ μεγάλη ποσότητα.

www.eurodentica.gr

<http://bit.ly/1a7ZhAR>