

Πρόληψη των παθήσεων των ούλων

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

- **Καθάρισε** την πλάκα από τα δόντια σου και από τα ούλα σου με το καθημερινό βούρτσισμα χρησιμοποιώντας μια οδοντόκρεμα φθορίου.
- **Χρησιμοποίησε** το οδοντικό νήμα ή ειδικά μεσοδόντια βουρτσάκια για να απομακρύνεις την πλάκα από την άνω και κάτω γραμμή των ούλων και μεταξύ των δοντιών όπου η οδοντόβουρτσά σου δεν μπορεί να φθάσει.
- **Σωστή διατροφή.** Αμυλώδεις ή σακχαρώδεις τροφές αυξάνουν τη δημιουργία της οδοντικής πλάκας. Μια φτωχή διαίτα δεν προσφέρει τα απαραίτητα συστατικά για να παραμείνουν τα ούλα και τα οστά υγιή ή για να καταπολεμήσουν τη φλεγμονή. Τρώτε άφθονα φρούτα και λαχανικά.
- **Μην καπνίζεις** και μη μασάς καπνό. Και τα δύο μπορεί να ερεθίσουν τα ούλα.
- **Μην τρίξεις τα δόντια σου.** Έτσι πιέζεις το οστό και τις περιοδοντικές ίνες που συγκρατούν το δόντι και γίνεσαι πιο επιρρεπής στις παθήσεις των ούλων.



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

- **Προγραμματίσε** τακτικό οδοντιατρικό έλεγχο στο ιατρείο, ώστε τα δόντια σου να καθαρίζονται από την πλάκα και την πέτρα, και έτσι ο οδοντίατρός σου να μπορεί να ανιχνεύσει προβλήματα ούλων.
- **Διόρθωσε** τα χαλασμένα σφραγίσματα ή τα συνωστισμένα δόντια. Αυτές οι ανωμαλίες δυσκολεύουν τον καθαρισμό της πλάκας.
- **Ρώτησε τον οδοντίατρό** σου σχετικά με τις γενικές ασθένειες ή τα φάρμακα που συντείνουν στην ανάπτυξη των παθήσεων των ούλων. Αυτές συνήθως είναι ο διαβήτης, η εγκυμοσύνη, τα αντισυλληπτικά χάπια και τα ηρεμιστικά.



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

ΠΕΡΙΟΔΟΝΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

(Ουλίτιδα - Περιοδοντίτιδα)

Συμπτώματα - Θεραπεία - Πρόληψη



Περισσότερο από το 70% του πληθυσμού της Κύπρου έχει κάποια πάθηση των ούλων αλλά δεν το γνωρίζει. Οι παθήσεις των ούλων δεν γίνονται εύκολα αντιληπτές, παρά σε προχωρημένο στάδιο. Αποτελούν, όμως, την κυριότερη αιτία απώλειας δοντιών στην ηλικία των 35 ετών και άνω. Αυτό το έντυπο θα σας εξηγήσει τι είναι οι παθήσεις των ούλων και πώς να τις προλάβετε και να τις καταπολεμήσετε.

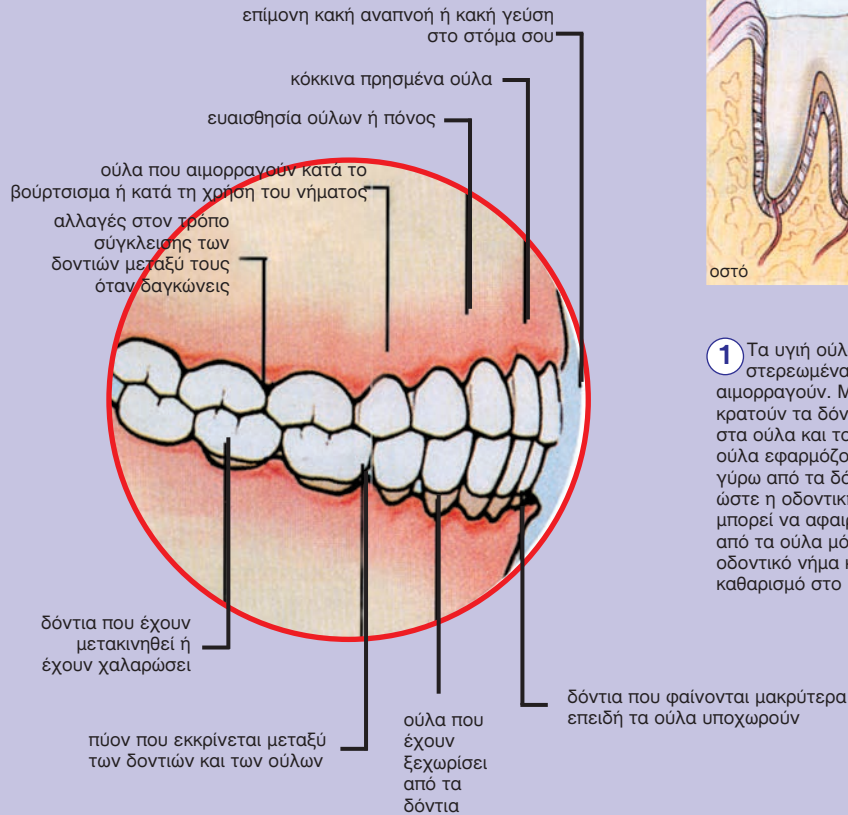


Γ.Τ.Π. 209/2017 – 1.000
Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών
Εκτύπωση: Zanallis Litho Ltd

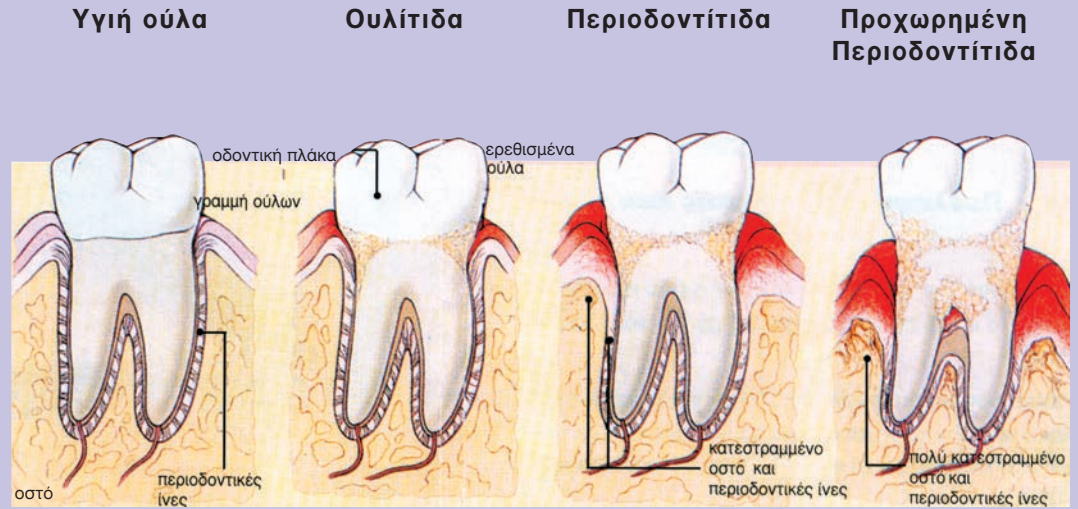
Τι είναι οι παθήσεις των ούλων;

Οι παθήσεις των ούλων (περιοδοντικές παθήσεις) είναι φλεγμονές ή μολύνσεις που προσβάλλουν τα ούλα, σε αρχικό στάδιο, και αργότερα το οστό στο οποίο στηρίζεται το δόντι. Προκαλούνται από μικρόβια που βρίσκονται στη μικροβιακή πλάκα, την κολλώδη και άχρωμη ταινία που διαρκώς σχηματίζεται πάνω στα δόντια. Στα αρχικά στάδιά της, η πάθηση των ούλων ονομάζεται **ουλίτιδα**. Αργότερα, σε σοβαρότερο στάδιο είναι γνωστή ως **περιοδοντίτιδα**. Οι παθήσεις των ούλων μπορεί να θεραπευτούν με διάφορες μεθόδους: από τον απλό καθαρισμό, το σωστό και συστηματικό βούρτσισμα και τη χρήση του οδοντικού νήματος, ως τον βαθύτερο καθαρισμό που περιλαμβάνει απόξεση της ρίζας και ακόμη και χειρουργικές επεμβάσεις.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΤΩΝ ΟΥΛΩΝ



ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΤΩΝ ΟΥΛΩΝ



- 1 Τα υγιή ούλα είναι καλά στερεωμένα και δεν αιμορραγούν. Μικρές ίνες κρατούν τα δόντια στερεά στα ούλα και το οστό. Τα ούλα εφαρμόζουν αρμονικά γύρω από τα δόντια, έτσι ώστε η οδοντική πλάκα μπορεί να αφαιρεθεί κάτω από τα ούλα μόνο με το οδοντικό νήμα και τον καθαρισμό στο ιατρείο.
- 2 Το πρώτο στάδιο της πάθησης των ούλων είναι η ουλίτιδα, μια μικρή φλεγμονή των ούλων. Η οδοντική πλάκα και η πέτρα (σκληρή πλάκα) έχουν εγκατασταθεί στη γραμμή των ούλων. Τα ούλα έχουν γίνει κόκκινα, είναι φουσκωμένα και μπορεί να αιμορραγούν κατά το πλύσιμο ή τη χρήση του νήματος. Το οστό και οι ίνες που κρατούν το δόντι στη θέση του δεν έχουν επηρεαστεί σ' αυτό το στάδιο, έτσι η ζημιά μπορεί να επανορθωθεί. Η θεραπεία μπορεί να σταματήσει την περαιτέρω ζημιά.
- 3 Σ' αυτό το στάδιο η οδοντική πλάκα έχει προχωρήσει βαθύτερα κατά μήκος του δοντιού και τις ίνες που συγκρατούν το δόντι. Τα ούλα μπορεί να ξεχωρίσουν από το δόντι και να αρχίσουν να υποχωρούν. Παράλληλα, αρχίζει να καταστρέφεται το κόκκαλο (οστού) που στηρίζει το δόντι με αποτέλεσμα το δόντι να αρχίζει να κουνιέται. Ένας θύλακος έχει σχηματιστεί κάτω από τη γραμμή των ούλων που κατακρατεί την πλάκα και τα υπολείμματα φαγητών, προκαλώντας κακοσμία. Έχει δημιουργηθεί περιοδοντίτιδα.
- 4 Σε προχωρημένη περιοδοντίτιδα, η φλεγμονή που προκαλείται από την οδοντική πλάκα έχει καταστρέψει περισσότερο από τα 2/3 του οστού και των ινών που κρατούν το δόντι στη θέση του. Σε τέτοιες περιπτώσεις μπορεί να μην είναι δυνατή πλέον η διατήρηση του δοντιού στο στόμα και πιθανόν να χρειαστεί εξαγωγή του.

Σ Υ Ν Η Θ Ε Ι Σ Θ Ε Ρ Α Π Ε Ι Ε Σ

Βούρτσισμα, νήμα και καθαρισμός: Όλα αυτά απομακρύνουν την πλάκα που προκαλεί τις παθήσεις των ούλων.

Καθαρισμός και απομάκρυνση της πλάκας: Η πλάκα και η πέτρα απομακρύνονται από την κορώνα και τη ρίζα του δοντιού. Συνήθως συνδυάζεται με απόξεση της ρίζας.

Απόξεση της ρίζας: Μετά την απομάκρυνση της πλάκας οι ανώμαλες επιφάνειες της ρίζας εξομαλύνονται επιτρέποντας στα ούλα να επουλωθούν.

Απόξεση θυλάκων: Αυτή η διαδικασία σε συνδυασμό με την απόξεση της ρίζας, απομακρύνει την πλάκα και τους φλεγμονώδεις ιστούς από τους θυλάκους και, τις πλείστες φορές, αποτελούν την κύρια θεραπεία της περιοδοντίτιδας.

Χειρουργική επέμβαση: Μέρος των ούλων ανασηκώνεται από τα δόντια έτσι ώστε να απομακρυνθούν οι κατεστραμμένοι ιστοί. Το οστό μπορεί επίσης να επαναδιαμορφωθεί.

ΑΛΛΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Ο οδοντίατρός σου μπορεί να σου συστήσει επιπρόσθετες θεραπείες βάσει των δικών σου αναγκών. Επίσης, μπορεί να σε παραπέμψει σε περιοδοντολόγο, δηλ. σε ειδικό οδοντίατρο που ασχολείται με περιοδοντικές παθήσεις.