

Συστάσεις για το κοινό

Κύρια σημεία του Perio Workshop 2016 για τα "Όρια μεταξύ οδοντικής τερηδόνας και περιοδοντικών νοσημάτων" - που οργανώθηκε από κοινού από την EFP και την ORCA.

Συντάχθηκε από την **καθηγήτρια Nicola West**, κατόπιν των συμπερασμάτων που προέκυψαν από τις αντίστοιχες ομάδες εργασίας υπό την προεδρία των **καθηγητών Mariano Sanz, Søren Jepsen, Iain Chapple και Maurizio Tonetti**



Ελληνική
Περιοδοντολογική
Εταιρεία



Περιοδοντική Νόσος και Χαλασμένα Δόντια

αλληλεπιδράσεις και κοινά σημεία μεταξύ
των πιο διαδεδομένων νόσων του στόματος



Η Περιοδοντίτιδα και η Τερηδόνα (Χαλασμένα Δόντια) εξακολουθούν να αποτελούν μείζονα προβλήματα δημόσιας υγείας παγκοσμίως.



Η Προχωρημένη Περιοδοντίτιδα είναι η κύρια αιτία απώλειας δοντιών σε ενήλικες.



Η Τερηδόνα και η Περιοδοντίτιδα μπορεί να προκαλέσουν σοβαρές συνέπειες και να οδηγήσουν σε απώλεια δοντιών.



**Περιοδοντίτιδα
& Τερηδόνα**

Η Περιοδοντική Νόσος
και η Οδοντική Τερηδόνα
μπορούν να προληφθούν

10%

Το 10% του παγκόσμιου πληθυσμού εκδηλώνουν Προχωρημένη Περιοδοντίτιδα, το οποίο αντιστοιχεί σε 743 εκατομμύρια άνθρωπους.



1 στα 3 άτομα είναι βέβαιο ότι θα προσβληθεί από Τερηδόνα.

6

Η Προχωρημένη Περιοδοντίτιδα είναι το έκτο πιο συνηθισμένο νόσημα παγκοσμίως.

Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας:
perioandcaries.efp.org

Δόντια για μια ζωή

Η Περιοδοντική νόσος και η Τερηδόνα είναι οι πιο συχνές μη μεταδοτικές ασθένειες και η κύρια αιτία απώλειας δοντιών, με σοβαρό αντίκτυπο στην καθημερινότητα και την ποιότητα ζωής.

Η μικροβιακή πλάκα αποτελεί κοινό αιτιολογικό παράγοντα εμφάνισης της Περιοδοντικής Νόσου και της Τερηδόνας.

Οι δύο ασθένειες μοιράζονται κοινούς παράγοντες κινδύνου, που θεωρούνται σημαντικοί για την πρόληψη εμφάνισής τους.

Νεώτερα ερευνητικά δεδομένα έχουν τεκμηριώσει ότι η καθημερινή στοματική υγιεινή με τη χρήση φθοριούχου οδοντόκρεμας, είναι αποτελεσματική για τον έλεγχο τόσο της περιοδοντικής νόσου όσο και της τερηδόνας.

Λόγω της αύξησης του προσδόκιμου επιβίωσης αυξάνεται αναλογικά ο αριθμός των ατόμων που προσβάλλονται από Τερηδόνα και Περιοδοντίτιδα σε παγκόσμιο επίπεδο. Η συνολική επιβάρυνση αυτών των νόσων αυξάνεται, κυρίως για τους μεγαλύτερους σε ηλικία.

Ο κίνδυνος εκδήλωσης ουλίτιδας και περιοδοντίτιδας συνήθως αυξάνεται με την ηλικία, ενώ η τερηδόνα εμφανίζεται συχνότερα κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας και της εφηβείας. Ωστόσο υπάρχουν διαθέσιμα αποτελεσματικά μέσα πρόληψης των δύο νοσημάτων.

Ανεξάρτητα από την ηλικία και την κατάσταση της υγείας σας, προκειμένου να αποφύγετε αυτές τις ασθένειες, είναι σημαντικό να μειώσετε την κατανάλωση σακχάρων, να βουρτσίζετε τα δόντια σας δύο φορές την ημέρα με φθοριούχο οδοντόκρεμα και να σταματήσετε το κάπνισμα.

Δεν είναι φυσιολογικό να αιμορραγούν τα ούλα σας και είναι σημαντικό να επισκέπτεστε τον οδοντίατρό σας τακτικά.

Δόντια για μια ζωή. Αναλάβετε δράση!

Συστάσεις για τα περιοδοντικά νοσήματα και την τερηδόνα

Περιοδοντική νόσος

Η **περιοδοντίτιδα** απαντάται σε μεγάλη συχνότητα με την εκδήλωση φλεγμονής των ούλων και των **ιστών που στηρίζουν** τα δόντια, κυρίως το οστόν της γνάθου.

Υπάρχουν διάφορες μορφές των περιοδοντικών νοσημάτων και οι πιο συχνές είναι η ουλίτιδα και η περιοδοντίτιδα.

Η ουλίτιδα προηγείται της περιοδοντίτιδας. Αν και κάθε μορφή ουλίτιδας δεν εξελίσσεται σε περιοδοντίτιδα, εντούτοις η αποτελεσματική αντιμετώπιση της είναι σημαντική για την πρόληψη εμφάνισης περιοδοντίτιδας.

Μία αθεράπευτη περιοδοντίτιδα προκαλεί απώλεια των δοντιών. Στις πιο σοβαρές μορφές της, η περιοδοντίτιδα συνδέεται με αυξημένα ποσοστά θνησιμότητας λόγω της ανεξάρτητης συσχέτισής της με υψηλότερο κίνδυνο αθηρωματικών καρδιαγγειακών παθήσεων, διαβήτη και σχετικών επιπλοκών.

Το οδοντικό μικροβιακό βιοϋμένιο (μικροβιακή πλάκα) είναι ο κύριος αιτιολογικός παράγοντας της περιοδοντίτιδας. Ο κίνδυνος της περιοδοντίτιδας έχει ένα ισχυρό κληρονομικό υπόβαθρο, αλλά παράγοντες όπως ο **τρόπος ζωής, οι περιβαλλοντικοί παράγοντες και η συμπεριφορά του ατόμου** είναι σημαντικοί για την ανάπτυξη ή εξέλιξη της νόσου.

Η περιοδοντίτιδα μπορεί να θεραπευθεί σε τέτοιο βαθμό που τα δόντια μπορούν να διατηρηθούν εφ' όρου ζωής, όμως η έγκαιρη διάγνωση είναι ζωτικής σημασίας. Η ασθένεια δεν επηρεάζει μόνο τους ενήλικες, αλλά μπορεί επίσης **να ξεκινήσει κατά την εφηβεία.**

Ο γλυκαιμικός έλεγχος τόσο σε ασθενείς μη διαβητικούς, όσο και σε ασθενείς με διαβήτη είναι **σημαντικός ως στρατηγική πρόληψης κινδύνου για εμφάνιση περιοδοντίτιδας.**

- ✓ **Τα ούλα που αιμορραγούν δεν είναι μία φυσιολογική κατάσταση,** όπως και η εμφάνιση αίματος στο σάλιο μετά το βούρτσισμα των δοντιών. Θα πρέπει να συμβουλευτείτε έναν οδοντίατρο.
- ✓ **Αν έχετε κακή αναπνοή ή χαλαρά δόντια (με κινητικότητα) ή αν εμφανιστούν κενά** ανάμεσα στα δόντια σας, πρέπει να επισκεφθείτε έναν οδοντίατρο.
- ✓ **Βουρτσίστε** τα δόντια σας **δύο φορές την ημέρα.**
- ✓ Εξετάστε το **ενδεχόμενο να συμπληρώσετε το φθόριο** με πρόσθετους αποτελεσματικούς παράγοντες μείωσης της οδοντικής μικροβιακής πλάκας, που περιέχονται σε στοματικά διαλύματα και οδοντόκρεμες.
- ✓ **Λάβετε υπ' όψη την λήψη συμβουλών** σχετικά με τον τρόπο διακοπής του καπνίσματος.
- ✓ Συζητήστε προσεγγίσεις για την **απώλεια βάρους** και τον **έλεγχο της κατανάλωσης ζάχαρης.**

Τερηδόνα

Η τερηδόνα (χαλασμένα δόντια) είναι η καταστροφή της σκληρής επιφάνειας των δοντιών (αδαμαντίνης) με τη δράση των οξέων που παράγονται από τα βακτήρια. Η ευαισθησία στην τερηδόνα είναι ιδιαίτερα υψηλή στα νεώτερα άτομα.

Οι υδατάνθρακες (σάκχαρα, άμυλο) αποτελούν απαραίτητο συστατικό για την έναρξη και την εξέλιξη της τερηδόνας.

Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του κοινωνικοοικονομικού επιπέδου και της τερηδόνας.

✓ **Αποφύγετε** να δίνετε στα παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας επεξεργασμένα/βιομηχανοποιημένα τρόφιμα.

✓ **Χρησιμοποιήστε καθημερινά φθοριούχο** οδοντόκρεμα δύο φορές/ημέρα.

✓ **Ζητήστε** από τον οδοντίατρό σας να σας κάνει φθορίωση, εάν ανήκετε σε ομάδα υψηλού κινδύνου εμφάνισης τερηδόνας

Η τερηδόνα και η περιοδοντική νόσος είναι νοσήματα που μπορούν να προληφθούν

- **Φροντίστε τα δόντια και τα ούλα σας.** Βουρτσίστε τα δόντια σας δύο φορές την ημέρα με φθοριούχο οδοντόκρεμα και **καθαρίστε τα διαστήματα** μεταξύ των δοντιών σας με μεσοδόντια βουρτσάκια ή άλλα προϊόντα στοματικής υγιεινής. **Χρησιμοποιείτε πρόσθετους αποτελεσματικούς παράγοντες μείωσης της οδοντικής μικροβιακής πλάκας**, οι οποίοι περιέχονται σε στοματικά διαλύματα και οδοντόκρεμες.
- **Αποφύγετε** όσο το δυνατόν περισσότερο την κατανάλωση τροφών υψηλής περιεκτικότητας σε σάκχαρα και υδατάνθρακες και γλυκισμάτων.
- **Ζητήστε βοήθεια από τον οδοντίατρό** σας εάν έχετε δυσκολία στον καθαρισμό των ούλων και των δοντιών σας.
- **Επισκεφθείτε τον οδοντίατρό σας για προληπτική φροντίδα** με στόχο την πρόληψη της οδοντικής τερηδόνας και των νόσων των ούλων και την απαραίτητη θεραπεία τους.

..... Η διατήρηση υγιών δοντιών εφ' όρου ζωής έχει πολλαπλά οφέλη:



εξασφαλίζει τη μάσηση, την ομιλία και το χαμόγελο



μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης συστηματικών προβλημάτων υγείας



βελτιώνει την ποιότητα ζωής



επηρεάζει θετικά τα οικονομικά της υγείας



Η τερηδόνα και η περιοδοντική νόσος μπορούν να προληφθούν.



Η επιβάρυνση αυτών των νοσημάτων είναι μεγάλη και **αυξάνεται με την ηλικία**.



Η τακτική επίσκεψη στον Οδοντίατρο αποτελεί το πιο αποτελεσματικό μέσο για την πρόληψη και τη θεραπεία της Τερηδόνας και της Περιοδοντικής Νόσου.



Η αιμορραγία από τα ούλα είναι από τα πρώτα συμπτώματα που πρέπει να οδηγήσει τους ασθενείς στον Οδοντίατρο τους.



Ο Οδοντίατρος μπορεί να **δώσει συμβουλές** για την απώλεια βάρους, τη διακοπή του καπνίσματος, την άσκηση, τον έλεγχο του διαβήτη και του γλυκαιμικού ελέγχου γενικότερα.



Η **Περιοδοντική Νόσος** μπορεί να θεωρηθεί ως **δείκτης** της **γενικής υγείας του ατόμου**.



Η **αγωγή** για τη στοματική υγεία πρέπει να στοχεύει σε **παιδιά, σε μέλλουσες μητέρες, σε νέες μητέρες και στο σύνολο του προσωπικού που ασχολείται με την παροχή υγείας στον γενικό πληθυσμό**.



Η **κατάσταση της στοματικής υγείας** σε ηλικιωμένα άτομα σχετίζεται με την κατάσταση της γενικής τους υγείας και όχι απαραίτητα με την ηλικία τους.



Η **μείωση της συχνότητας κατανάλωσης σακχάρων και αμύλου** είναι σημαντικές για την πρόληψη της περιοδοντικής νόσου και της τερηδόνας. Η κατανάλωση τους καλό είναι να περιορίζεται στις ώρες των γευμάτων.



Το **βούρτσισμα δύο φορές την ημέρα με φθοριούχο οδοντόκρεμα και η χρήση στοματικών διαλυμάτων προσφέρουν** αποτελεσματικό έλεγχο της οδοντικής μικροβιακής πλάκας.

Perio & Caries, μια κοινή πρωτοβουλία **EFP-Colgate**



Ευρωπαϊκή
Ομοσπονδία
Περιοδοντολογίας
(EFP)

Η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Περιοδοντολογίας (EFP) αποτελεί την επικεφαλής παγκόσμια οργάνωση για την υγεία των ούλων και τις ασθένειες αυτών, την κινητήρια δύναμη πίσω από το EuroPerio - το σημαντικότερο διεθνές συνέδριο Περιοδοντολογίας - και το Ευρωπαϊκό Workshop για την Περιοδοντολογία, μια παγκόσμια πρωτοπόρα διάσκεψη για την επιστήμη της Περιοδοντολογίας. Η EFP επιμελείται επίσης το επιστημονικό περιοδικό *Journal of Clinical Periodontology*, μία από τις πιο έγκυρες επιστημονικές εκδόσεις στον τομέα αυτό. Η EFP αντιπροσωπεύει 30 εθνικές επιστημονικές εταιρείες Περιοδοντολογίας σε Ευρώπη, Βόρεια Αφρική, Καύκασο και Μέση Ανατολή. Συνολικά, αντιπροσωπεύει περίπου 14.000 περιοδοντολόγους, οδοντιάτρους, ερευνητές και άλλα μέλη της οδοντιατρικής κοινότητας επιφορτισμένα με τη βελτίωση της επιστήμης της Περιοδοντολογίας και άσκησης αυτής στην κλινική πράξη.

www.efp.org



Η Ελληνική Περιοδοντολογική Εταιρεία ιδρύθηκε το 1982 και έγινε πλήρες μέλος της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Περιοδοντολογίας το 1993. Σκοπός της Εταιρείας είναι η διάδοση της Οδοντιατρικής Επιστήμης γενικά και συγκεκριμένα η πρόληψη, η διάγνωση και η θεραπεία των Νόσων του Περιοδοντίου προς όφελος της Στοματικής Υγείας του πληθυσμού. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την Εταιρεία και τις επιστημονικές δραστηριότητες επισκεφτείτε τον Ιστότοπο της ΕΠΕ.

www.periodontology.gr



Με ιστορία πάνω από 200 χρόνια, η Colgate-Palmolive είναι παγκόσμιος ηγέτης στην στοματική φροντίδα με ευθύνη για τη βελτίωση της στοματικής υγείας παγκοσμίως. Η εταιρεία ελέγχει τις κορυφαίες εταιρείες οδοντόκρεμας και οδοντόβουρτσας σε πολλά μέρη του κόσμου, σύμφωνα με δεδομένα μεριδίων της αγοράς, συμπεριλαμβανομένων διεθνώς αναγνωρισμένων σειρών, όπως: Colgate®, Colgate Total®, Maximum Protection Cavity Plus Neutralizer™, Sensitive Pro-Relief™, Max White One®, elmex®, meridol® και Duraphat®.

Η Colgate-Palmolive συνεχίζει να ενισχύει την επιτυχία της μέσω της καινοτομίας στην στοματική φροντίδα και των ολοένα και ισχυρότερων συνεργασιών με το οδοντιατρικό επάγγελμα και τη δημόσια υγεία. Οι βασικές αξίες της, η «φροντίδα», η «παγκόσμια ομαδική εργασία» και η «συνεχής βελτίωση» αντικατοπτρίζονται όχι μόνο στην ποιότητα των προϊόντων της και στη φήμη της εταιρείας, αλλά και στην αφοσίωσή της στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των καταναλωτών και στη διάθεσή της να εξυπηρετεί τις κοινότητες όπου δραστηριοποιείται.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη συνεργασία της Colgate με τους επαγγελματίες της οδοντιατρικής, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα:

www.colgateprofessional.co.uk

www.colgatetalks.com



perioandcaries.efp.org



Ευρωπαϊκή
Ομοσπονδία
Περιοδοντολογίας
(EFP)

Με την υποστήριξη της



Ελληνική
Περιοδοντολογική
Εταιρεία

