

Τι συμβαίνει στον οργανισμό όταν δεν φροντίζουμε τα δόντια μας;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δεν αφιερώνετε και πολύ χρόνο στην φροντίδα των δοντιών σας; Πάνω από τους μισούς Έλληνες δεν χρησιμοποιούν οδοντικό νήμα και μόνο 1 στους 5 βουρτσίζει τα δόντια του δύο φορές την ημέρα. Άρα δεν είστε μόνος.

Αλλά ίσως θα πρέπει να λάβετε υπόψιν σας ότι η φροντίδα των δοντιών και των ούλων, δεν σας προφυλάσσει μόνο από την τερηδόνα και την κακή αναπνοή. Η καθαριότητα του στόματος είναι άμεσα συνδεδεμένη με την καλή γενική υγεία του οργανισμού.

Οι οδοντίατροι συνιστούν βούρτσισμα των δοντιών δύο φορές την ημέρα, χρήση νήματος τουλάχιστον μία φορά την ημέρα και προληπτικό έλεγχο τουλάχιστον μία φορά το χρόνο. Αν δεν ακούσετε τη συμβουλή τους, θα έχετε τερηδόνες στα δόντια σας σίγουρα, αλλά και 10 ακόμη καταστάσεις, κάποια από αυτά πιο συνηθισμένα και άλλα πιο σπάνια.

Ουλίτιδα και περιοδοντίτιδα

Τα ούλα σας δεν θα πρέπει να ματώνουν, ούτε να είναι πρησμένα και κόκκινα. Όσοι

έχετε παρατηρήσει κάτι τέτοιο να ξέρετε ότι έχετε ουλίτιδα, δηλαδή φλεγμονή των ούλων, η οποία οφείλεται στα μικρόβια που υπάρχουν στα υπολείμματα τροφών και στην πέτρα που είναι προσκολλημένη στα δόντια σας.

Αν η κατάσταση αυτή δεν αντιμετωπιστεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί η φλεγμονή να προχωρήσει στο οστό που στηρίζει τις ρίζες των δοντιών και να το κάνει να απορροφηθεί, με αποτέλεσμα τη σταδιακή αύξηση της κινητικότητας και την απώλεια των δοντιών. Η φλεγμονή του στηρικτικού οστού των δοντιών ονομάζεται περιοδοντίτιδα.

Απώλεια των δοντιών

Σε απώλεια δοντιού μπορεί να οδηγήσει και η προχωρημένη τερηδόνα και η περιοδοντίτιδα.

Κακοσμία του στόματος

Η κακή αναπνοή ή “χαλίτωση”, όπως ονομάζεται, μπορεί να έχει διάφορες αιτίες, αλλά στην πρώτη θέση είναι η κακή υγιεινή του στόματος και των δοντιών. Τα υπολείμματα τροφών που μένουν στο στόμα, αρχίζουν να αποσυντίθενται και να μυρίζουν. Όσο λιγότερο βουρτσίζετε, τόσο πιο πολλά μικρόβια αναπτύσσονται και προκαλούν δυσσομία.

Επίσης κάποιοι άνθρωποι έχουν πιο βαθιές αυλακώσεις στην επιφάνεια της γλώσσας, οι οποίες βοηθούν στην κατακράτηση μικροβίων, τα οποία είναι υπεύθυνα για τη δυσσομία. Αν έχετε τέτοιες βαθιές αύλακες στην γλώσσα, συνίσταται μετά το βούρτσισμα των δοντιών να καθαρίζετε και τη γλώσσα με ειδικά ξέστρα που μπορείτε να βρείτε στα φαρμακεία.

Γεροντική άνοια

Σε μία μελέτη που έγινε σε οίκους ευγηρίας στην Αμερική, βρέθηκε ότι μπορεί να υπάρχει σχέση μεταξύ της κακής στοματικής υγείας και της άνοιας. Οι ερευνητές παρακολούθησαν 5.468 ανθρώπους για 18 χρόνια και παρατήρησαν ότι, μεταξύ των ατόμων που ακόμη είχαν τα φυσικά τους δόντια, αυτοί που δήλωσαν ότι δεν βουρτσίζουν τα δόντια τους καθημερινά, είχαν 22% – 65% μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν άνοια, από αυτούς που δήλωσαν ότι βουρτσίζουν 3 φορές την ημέρα.

Πνευμονία

Τα μικρόβια που υπάρχουν στο στόμα μας, συνεχώς τα εισπνέουμε και στους πνεύμονές μας. Αυτό για έναν υγιή άνθρωπο δεν είναι πρόβλημα. Σε έναν οργανισμό όμως με μειωμένο ανοσοποιητικό σύστημα μπορεί να προκαλέσουν

χάος. Μια μεγάλη μελέτη, έδειξε άμεση σχέση μεταξύ κακής στοματικής υγείας και ενδονοσοκομιακής πνευμονίας. Η βελτίωση της στοματικής υγιεινής είχε ως αποτέλεσμα την μείωση της εμφάνισης πνευμονίας κατά 40%.

Διαβήτης

Είναι γνωστό στους οδοντίατρους ότι οι ασθενείς με διαβήτη έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να νοσήσουν από περιοδοντίτιδα. Η σχέση των δύο όμως είναι αμφίδρομη. Η κακή στοματική υγεία είναι παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη διαβήτη, κυρίως λόγω της ύπαρξης φλεγμονής. Κάποιες μελέτες δείχνουν ότι σε ασθενείς με διαβήτη και περιοδοντίτιδα, όταν επιτευχθεί σταθεροποίηση της τελευταίας, ελέγχεται καλύτερα και ο διαβήτης.

Χρόνια νεφρική ανεπάρκεια

Τα άτομα με περιοδοντική νόσο έχουν 4,5 φορές περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν χρόνια νεφρική ανεπάρκεια (ΧΝΑ). Αυτό καθιστά την κακή στοματική υγεία πιο ισχυρό προγνωστικό παράγοντα της ΧΝΑ από την υψηλή χοληστερόλη.

Καρδιακά νοσήματα

Πολλές μελέτες δείχνουν ότι μπορεί να υπάρχει σχέση μεταξύ της ουλίτιδας και περιοδοντίτιδας και των καρδιακών νοσημάτων, με κοινό χαρακτηριστικό την ύπαρξη φλεγμονής.

«Η βελτίωση της στοματικής υγείας πιθανόν μειώνει τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου», ήταν το συμπέρασμα μιας από τις μελέτες. «Η περιοδοντική νόσος, η οποία προκαλείται από τα παθογόνα βακτήρια του στόματος, μπορεί να συμπεριληφθεί ως ένας από τους πολλούς παράγοντες κινδύνου των καρδιακών νοσημάτων», κατέληξε μια άλλη μελέτη.

Επιπλοκές κύησης

Η ουλίτιδα προσβάλλει το 60 - 75 % των εγκύων. Η κακή στοματική υγεία της εγκύου μπορεί να οδηγήσει σε πρόωρο τοκετό και χαμηλό βάρος του νεογέννητου. Οι ερευνητές πιστεύουν ότι υπάρχουν δύο πιθανοί μηχανισμοί για αυτό: η ύπαρξη φλεγμονής στο στόμα και τα παθογόνα βακτήρια που μπαίνοντας στην κυκλοφορία του αίματος από το στόμα μπορούν να προκαλέσουν φλεγμονή του πλακούντα.

Η ασφαλής περίοδος για οδοντιατρική θεραπεία κατά την εγκυμοσύνη είναι το 2ο τρίμηνο. Σε περίπτωση που σχεδιάζεται εγκυμοσύνη, θα πρέπει να γίνει μια προληπτική επίσκεψη στον οδοντίατρο.

Καρκίνος στόματος

Το κάπνισμα και η κατανάλωση αλκοόλ είναι οι ισχυρότεροι παράγοντες κινδύνου για τον καρκίνο του στόματος. Οι μελέτες επι του θέματος δείχνουν ότι η κακή στοματική υγιεινή σχετίζεται και με τον στοματικό καρκίνο, λόγω της σχέσης των δύο με τον ιό θηλωμάτων του ανθρώπου HPV, ο οποίος είναι υπεύθυνος για ένα μεγάλο ποσοστό καρκινωμάτων του στόματος.

Γράφει: Κιμίωνης Γεώργιος Αλέξανδρος
Οδοντίατρος, Ειδικός Χειρουργός Στόματος

Πηγές: iatronet.gr - enallaktikidrasi.com