



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 20 ΜΑΡΤΙΟΥ 2016

Κεντρικά Μηνύματα



Όλα ξεκινούν εδώ. Στόμα υγιές. Σώμα υγιές.

Η Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας, δίνει την ευκαιρία να συμμετέχουμε όλοι μας στο παγκόσμιο κίνημα για την ανάληψη της δέσμευσης για τη φροντίδα της στοματικής μας υγείας και να παρακινήσουμε και άλλους να δώσουν προτεραιότητα στη δική τους στοματική υγεία.
Ένα υγιές σώμα ξεκινά με ένα υγιές στόμα.

- Η Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας έχει στόχο να αναγνωρίσουν όλοι τις επιπτώσεις που έχει η στοματική μας υγεία στη γενική σωματική μας υγεία και την ευημερία.
- Η αμέλεια της στοματικής μας υγείας δεν αποτελεί επιλογή. Όλα ξεκινούν.....
 - **Από την παιδική ηλικία.** Εμφυσηστε τις συνήθειες της καλής στοματικής υγείας στα παιδιά από νωρίς ώστε να τα βοηθήσετε να εξασφαλίσουν υγιές στόμα και υγιές σώμα, πράγμα που θα τα βοηθήσει, στην πορεία, να επιτύχουν.
 - **Με μian επίσκεψη στον οδοντίατρο.** Εάν δεν έχετε πάει στον οδοντίατρο για τον τακτικό σας έλεγχο ή εάν το έχετε αμελήσει για χρόνια – κλείστε ΤΩΡΑ ραντεβού! Μια επίσκεψη στον οδοντίατρο μπορεί να συμβάλει στο να έχουμε καλή γενική υγεία και ευημερία για μια ολόκληρη ζωή.
 - **Με πρόγραμμα καλής στοματικής υγείας.** Ποτέ δεν είναι αργά να υιοθετήσουμε συνήθειες καλής στοματικής υγείας, δηλαδή βούρτσισμα και συμπληρωματικά μέτρα στοματικής υγιεινής, όπως είναι: χρήση οδοντικού νήματος, ξέπλυμα και μάσηση, όπως επίσης οι τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο, που θα σας βοηθήσουν να εξασφαλίσετε υγιές στόμα και υγιές σώμα.
 - **Με την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.** Απολαύστε υγιεινή διατροφή και υγιεινά ποτά και περιορίστε την κατανάλωση ζάχαρης – ιδιαίτερα μεταξύ των γευμάτων. Μάθετε ποιες τροφές περιέχουν υψηλότερα επίπεδα ζάχαρης, ιδιαίτερα εκείνες που περιέχουν «κρυμμένη» ζάχαρη. Εάν καπνίζετε ή πίνετε αλκοόλ, περιορίστε ή κόψτε τις συνήθειες αυτές.
- Συμμετέχετε και εσείς στο παγκόσμιο κίνημα και μιλήστε μας για τη δέσμευσή σας στη φροντίδα της στοματικής υγείας, χρησιμοποιώντας το **hashtag#ItAllStartsHere**.
 - Επισκεφθείτε το **www.WorldOralHealthDay.org** για να μάθετε περισσότερα για τις δεσμεύσεις στη φροντίδα της στοματικής υγείας από τη διεθνή οδοντιατρική κοινότητα.
 - Προσαρμόστε τις παράπλευρες δράσεις για την Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας στα μέτρα σας, χρησιμοποιώντας την εφαρμογή παραμετροποίησης που διατίθεται στο **www.WorldOralHealthDay.org**
 - Κηρύξτε «πόλεμο» στην οδοντική πλάκα, κατεβάστε το *Plaque Attack* και «προκαλέστε» τους φίλους και τα μέλη της οικογένειάς σας. Διατίθεται στο iTunes και στο Google Play.

Κύριο
Μήνυμα

Η Παγκόσμια Επιβάρυνση από τις Στοματικές Παθήσεις

Όταν παραμελούμε τα δόντια και τα ούλα μας επιδρούμε, εν αγνοία μας, στη γενική μας υγεία και την ευημερία.

Παρά την πρόοδο της στοματικής υγείας, η οδοντική τερηδόνα έχει καταστεί μία από τις πιο διαδεδομένες παθήσεις παγκοσμίως, που επηρεάζει την καθημερινότητα δισεκατομμυρίων ανθρώπων¹, πέραν του ότι έχει σοβαρότατες επιπτώσεις στα συστήματα υγειονομικής περιθαλψής².

Ο αντίκτυπος των Στοματικών Παθήσεων στη Γενική Υγεία και Ευημερία

Ποτέ δεν είναι πολύ αργά ή πολύ νωρίς για να αρχίσουμε να φροντίζουμε τη στοματική μας υγεία.

Όπως ακριβώς συμβαίνει και με τις άλλες σοβαρές ασθένειες, η πρόληψη, η έγκαιρη διάγνωση και η θεραπεία είναι κρίσιμης σημασίας, προκειμένου να διασφαλίσουμε την καλύτερη έκβαση και τον περιορισμό των στοματικών παθήσεων και των συνδεδεμένων με αυτές επιπλοκών στην υγεία.

Δευτερεύοντα
Μηνύματα

• Οι στοματικές παθήσεις επηρεάζουν 3.9 δισεκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως.¹

- Σε παγκόσμιο επίπεδο, ποσοστό μεταξύ 60% και 90% παιδιών πάσχουν από οδοντική τερηδόνα.³
- Η παραμελημένη και μη θεραπευμένη οδοντική τερηδόνα αποτελεί την πιο διαδεδομένη πάθηση από ένα σύνολο 291 παθήσεων που εξετάστηκαν στη Μελέτη «Global Burden of Disease Study». ^{1,4}
- Η γενικευμένη περιοδοντίτιδα και η μη θεραπευμένη οδοντική τερηδόνα στα νεογιά δόντια είναι μεταξύ των 10 πρώτων περισσότερο διαδεδομένων παθήσεων. Σε συνδυασμό, οι παθήσεις αυτές πλήττουν το 20% του παγκόσμιου πληθυσμού. ¹

• Η γενικευμένη περιοδοντίτιδα που μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια δοντιών εντοπίζεται σε ποσοστό 15%–20% των μεσηλικών. (35-44 ετών).⁵

• Η θεραπεία των στοματικών παθήσεων μπορεί να είναι εξαιρετικά δαπανηρή· ωστόσο, η μεγαλύτερη συνειδητοποίηση της σημασίας της πρόληψης μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στην οικονομική επιβάρυνση. Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.

- Στις βιομηχανοποιημένες χώρες, η θεραπευτική περίθαλψη αποτελεί μιαν αξιόλογη οικονομική επιβάρυνση, με 5%-10% των δαπανών της δημόσιας υγείας να αφορούν τις στοματικές παθήσεις.
- Εξοικονόμηση στην οδοντιατρική περίθαλψη έχει παρατηρηθεί σε χώρες στις οποίες έχουν γίνει επενδύσεις στην προληπτική οδοντιατρική περίθαλψη η οποία είχε ως αποτέλεσμα μείωση των στοματικών παθήσεων.

• Κάθε χρόνο, εκατομμύρια ημέρες εργασίας και σχολικής παρακολούθησης χάνονται από κακή στοματική υγεία, γεγονός που μπορεί να έχει οικονομικές και κοινωνικές επιπτώσεις στους ανθρώπους. Για τα παιδιά, αυτό μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στις επιτυχίες που μπορεί να έχουν στο μέλλον, στην πορεία της ζωής τους.⁶

- Περισσότερες από 50 εκατομμύρια σχολικές ώρες χάνονται κάθε χρόνο, λόγω προβλημάτων οδοντιατρικής φύσεως.⁶
- Η κακή στοματική υγεία μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα απόδοσης ενός παιδιού στο σχολείο.⁶ Τα παιδιά με κακή στοματική υγεία είναι 12 φορές πιθανότερο – σε σύγκριση με τα παιδιά χωρίς οδοντιατρικά προβλήματα- να έχουν χαμηλότερο επίπεδο δραστηριοτήτων, εξαιτίας σχετικών ασθενειών.⁶
- Περισσότερες από 2.4 εκατομμύρια ημέρες

• Τα τσεκ-απ στον οδοντίατρο μπορούν να ανιχνεύσουν ενδείξεις διατροφικών ελλείψεων, όπως επίσης και νοσήματα, όπως οι βακτηριακές λοιμώξεις, οι διαταραχές του ανοσοποιητικού και ο καρκίνος του στόματος.

• Η στοματική υγεία και η γενική υγεία σχετίζονται στενά – κυρίως, λόγω των κοινών μεταξύ τους παραγόντων κινδύνου και θα πρέπει να εξετάζονται ολιστικά.⁴

- Οι κοινοί παράγοντες κινδύνου της μη υγιεινής διατροφής, του καπνίσματος και της κατανάλωσης αλκοόλ απαντώνται σε όλες τις στοματικές παθήσεις και σε άλλα μη μεταδιδόμενα νοσήματα, όπως είναι οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο καρκίνος, ο διαβήτης και η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια. ⁴
- Στην περίπτωση του σακχαρώδους διαβήτη, η περιοδοντίτιδα θεωρείται μια ακόμη επιπλοκή του διαβήτη.²

• Μια ποικίλη, υγιεινή διατροφή που περιλαμβάνει φρούτα και λαχανικά αποτελεί ένα σημαντικό μέρος της διατήρησης της καλής υγείας. Ωστόσο, η απώλεια των δοντιών ή ο πόνος εξ αιτίας της τερηδόνας μπορούν να εμποδίσουν κάποιον από το να απολαμβάνει μια υγιεινή διατροφή η οποία περιλαμβάνει φρούτα και λαχανικά και μπορούν να έχουν επιπτώσεις στην καθημερινά απαιτούμενη πρόσληψη των θρεπτικών στοιχείων από αυτά τα είδη τροφών.⁷

Η καλή στοματική υγεία σημαίνει πολλά περισσότερα από ένα ωραίο χαμόγελο.

Οι στοματικές παθήσεις μπορούν να επηρεάσουν κάθε πτυχή της ζωής μας – τις σχέσεις μας, την αυτοπεποίθηση, το σχολείο, τη δουλειά, την απόλαυση του φαγητού. ^{7,8}

• Τα δόντια διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη βελτίωση της εμφάνισης και σημαντικό ρόλο στον καθορισμό της ένταξης του ατόμου στο κοινωνικό σύνολο.⁷

- Τα παιδιά και οι ενήλικες ομοίως αναφέρουν μειωμένη κοινωνική λειτουργικότητα εξαιτίας στοματικών παθήσεων, όπως επίσης ότι αποφεύγουν να γελούν και να χαμογελούν.
- Τα παιδιά δηλώνουν ότι έχουν αναστολές στις συναναστροφές τους, εξ αιτίας της εικόνας των δοντιών τους, ή επειδή οι άλλοι αστειεύονται για τα δόντια τους.⁷
- Ο φυσικός πόνος και η δυσφορία είναι οι πιο συνηθισμένες εμπειρίες στους ενήλικες με στοματικές παθήσεις, ενώ πολλοί αναφέρουν ότι νοιώθουν αυτοσυγκράτηση, συστολή και ένταση, δυσκολία να χαλαρώσουν, αμηχανία και ντροπή. Πολλοί είναι εκείνοι επίσης που μπορεί να αισθάνονται ότι η ζωή

	<p>εργασίας χάθηκαν λόγω στοματικών παθήσεων το 1996.³</p>	<p>τους δεν τους ικανοποιεί αρκετά, ή ότι είναι απολύτως αδύναμοι να λειτουργήσουν.⁸</p> <ul style="list-style-type: none"> • Οι στοματικές ασθένειες συνδέεται με σοβαρό πόνο και άγχος, αλλά επίσης και παραμόρφωση, οξείες ή χρόνιες λοιμώξεις, διαταραχές στη διατροφή και τον ύπνο και μπορούν να καταλήξουν σε χειρότερη ποιότητα ζωής.⁷ <p>– Στις αναπτυσσόμενες χώρες, η κατάσταση αυτή επιδεινώνεται, αυτό είναι ακόμη πιο οξυμένο λόγω της έλλειψης ελέγχου του πόνου και λόγω του ότι η θεραπεία δεν είναι άμεσα διαθέσιμη.⁷</p>
--	---	--

1 Marcenes W, Kassebaum NJ, Bernabé E, Flaxman A, Naghavi M, Lopez A, Murray CJ. Global burden of oral conditions in 1990-2010: a systematic analysis. J Dent Res. July 2013;92(7):592-7. doi: 10.1177/0022034513490168. Epub 2013 May 29.

2 Petersen PE, Bourgeois D, Ogawa H, Estupian-Day S, Ndiaye C. The global burden of oral disease and risk to oral health. Bulletin of the World Health Organization. September 2005; 83(9)

3 FDI World Dental Federation. Oral Health Worldwide. Available at: http://www.worldoralhealthday.com/wp-content/uploads/2014/03/FDIWhitePaper_OralHealthWorldwide.pdf. Last accessed July 2015

4 FDI World Dental Federation. The challenge of oral disease: a call for global action. The oral health atlas:second edition. July 2015.

5 Who Health Organization. Oral Health Fact Sheet. April 2012. Available at: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs318/en/>. Last accessed July 2015

6 Kwan S Y.L., Petersen PE, Pine CM, Borutta, A. Health- promoting schools: an opportunity for oral health promotion. Bulletin of the World Health Organization. 2005;83:677-68. Available at: <http://www.who.int/bulletin/volumes/83/9/677.pdf>. Last accessed July 2015

7 Moynihan P, Petersen PE. Diet, nutrition and the prevention of dental diseases. Public Health Nutr. 2004;7:201-26

8 Nuttall NM, Steel JG, Pine CM, White D, Pitts NB. The impact of oral health on people in the UK in 1998. British Dental Journal. February 2001; 190:3:121-126