



ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΘΡΑΚΗΣ

Παγκόσμια Ημέρα
Στοματικής Υγείας
20 Μαρτίου



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ 4ης ΥΠε

Η 4^η Υγειονομική Περιφέρεια Μακεδονίας και Θράκης πιστή στις αρχές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας με στόχο την πρόληψη, τιμά και γιορτάζει την **Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας**, όπως κάθε χρόνο, στις **20 Μαρτίου 2024**. Συνεισφέρουμε στην ενημέρωση και ενεργοποίηση των πολιτών, ώστε να μην παραμελούν τη φροντίδα της Στοματικής υγείας τους, η οποία αποτελεί κλειδί στην διατήρηση της Γενικής υγείας και προασπίζει τον οργανισμό.

Στα Κέντρα Υγείας της 4^{ης} Υπε παρέχεται, δωρεάν και κατόπιν ραντεβού, **Προληπτική αγωγή** εκτός από θεραπευτική. Επίσης, με την συμμετοχή των Οδοντιάτρων της στα Δίκτυα Αγωγής Υγείας και με δράσεις σε όλες τις εκπαιδευτικές βαθμίδες, η 4^η Υπε προωθεί ενεργά την πρόληψη και προαγωγή της υγείας του νεανικού πληθυσμού. Ο στόχος είναι όλοι οι πολίτες να απολαμβάνουν τα οφέλη μιας υγιούς Στοματικής Κουλότητας, χωρίς ενοχλήσεις και προβλήματα.

Στη συνέχεια παραθέτουμε το Έγγραφο της Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας, το οποίο παρουσιάζει πολύ σημαντικές οδηγίες, ώστε να προστατεύσουμε παράλληλα τη Στοματική, την Ψυχική και τη Γενική υγεία μας.

Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να ανατρέξετε στον παρακάτω σύνδεσμο της Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας, όπου υπάρχει ενημερωτικό υλικό, έντυπα, αφίσες και βίντεο :
<https://www.eoo.gr/pagkosmia-imer-a-stomatikis-ygeias-2024/>

Οι Συντονιστές Οδοντίατροι 4ης Υπε:

- Ευγενία Τσιτσίνια, Συντονίστρια Οδοντίατρος 4^{ης} Υπε
- Κίμων Παχίνης, Αναπληρωτής Συντονιστής Οδοντ/τρος 4^{ης} ΥΠε



ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΑΜΠΑΝΙΑΣ

Η στοματική μας υγεία παίζει σημαντικό ρόλο στην προστασία της γενικής μας υγείας

Και να γιατί η καλή στοματική μας υγεία είναι πολύ σημαντική:

- **Προλαμβάνει τις λοιμώξεις:** οι στοματικές λοιμώξεις όπως είναι τα νοσήματα του περιοδοντίου και η τερηδόνα, αν δεν αντιμετωπιστούν εγκαίρως, μπορεί να οδηγήσουν σε πιο σοβαρές επιπλοκές της υγείας μας.
- **Προστατεύει την καρδιά:** τα στοματικά νοσήματα αν δεν αντιμετωπιστούν θεραπευτικά συσχετίζονται με καρδιολογικά νοσήματα και αυξημένο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου.
- **Διαχείριση του διαβήτη:** τα νοσήματα του περιοδοντίου μπορεί να κάνουν πιο δύσκολο τον έλεγχο των blood sugar levelτων επιπέδων του σακχάρου στο αίμα.
- **Υγεία του αναπνευστικού μας συστήματος:** οι οδοντιατρικές λοιμώξεις μπορεί να οδηγήσουν σε λοιμώξεις του αναπνευστικού μας συστήματος, όπως η πνευμονία, ιδίως στους ηλικιωμένους ή σε άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα.
- **Υγεία κατά την εγκυμοσύνη:** η κακή στοματική υγεία έχει συνδεθεί με χαμηλό βάρος του νεογνού και πρόωρο τοκετό.

Η ΠΡΟΛΗΨΗ είναι το κλειδί

Τα περισσότερα στοματικά νοσήματα μπορούν να προληφθούν σε μεγάλο βαθμό. Είναι, λοιπόν, στο χέρι μας να κάνουμε τη θετική αλλαγή. Να πώς:

- **Καλή στοματική υγιεινή:** βουρτσίζουμε τα δόντια μας με φθοριούχα οδοντόπαστα δύο φορές τη μέρα για 2 λεπτά.
- **Επίσκεψη στον οδοντίατρο:** ο τακτικός έλεγχος βοηθά τον οδοντίατρο να εντοπίσει και να αντιμετωπίσει τυχόν προβλήματα εγκαίρως.
- **Υγιεινή διατροφή:** τρώμε ισορροπημένα γεύματα και πίνουμε νερό αντί για αναψυκτικά και ζαχαρούχα ποτά.
- **Αποφεύγουμε τα σνάκς με ζάχαρη:** η κατανάλωση ζάχαρης στη διάρκεια της μέρας αυξάνει τον κίνδυνο της δημιουργίας τερηδόνας.
- **Κόβουμε το κάπνισμα:** ο καπνός -σε κάθε μορφή του- μπορεί να οδηγήσει σε καρκίνο του στόματος. Ο συνδυασμός καπνίσματος και κατανάλωσης αλκοόλ αυξάνει αυτόν τον κίνδυνο ακόμη περισσότερο.
- **Αποφεύγουμε την κατανάλωση αλκοόλ:** η κατανάλωση αλκοόλ χωρίς μέτρο συνδέεται στενά με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων μορφών καρκίνου.
- **Φοράμε αθλητικό νάρθηκα:** αυτό μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμών όταν κάνουμε σπλήματα υψηλής επικινδυνότητας και όταν οδηγούμε ποδήλατο.

Η διαχείριση των 4 κύριων παραγόντων κινδύνου για τα στοματικά νοσήματα -ανθυγιεινή διατροφή υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη, κάπνισμα, υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και κακή στοματική υγιεινή - **είναι ζωτικής σημασίας για τη συνολική μας υγεία.** Η υπερβολική λήψη ζάχαρης από σνάκς, επεξεργασμένα τρόφιμα και ποτά δεν προκαλεί μόνο οδοντιατρική τερηδόνα ,

το πιο διαδεδομένο πρόβλημα υγείας παγκοσμίως, αλλά συμβάλλει σημαντικά στην παχυσαρκία και τον διαβήτη. Επιπλέον, η επιδημία του καπνού αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες απειλές για τη δημόσια υγεία που έχει αντιμετωπίσει ποτέ ο κόσμος.