

**ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ**  
[DENTAL CARE FOR OLDER PEOPLE]

Είναι πολύ σημαντικό να προσέχουμε τα δόντια και τα ούλα μας καθώς γερνάμε – αυτό επιδρά στη γενική υγεία μας και στο πώς αισθανόμαστε καθημερινά. Ένα υγιές στόμα επιτρέπει στους ανθρώπους να τρώνε, να μιλάνε και να συναναστρέφονται χωρίς πόνο, ενοχλήσεις ή αμηχανία. Το σάπισμα των δοντιών (τερηδόνα) και η ουλίτιδα (περιοδοντίτιδα) μπορούν, ως επί το πλείστον, να αποφεύγονται ή να θεραπεύονται εάν προλαμβάνονται εγκαίρως. Υπάρχουν ενδείξεις ότι η κακή στοματική υγιεινή σχετίζεται με πολλά άλλα προβλήματα υγείας. Η κακή διατροφή μπορεί να οδηγήσει στην απώλεια δοντιών καθώς και σε άλλα προβλήματα υγείας, αλλά μπορεί επίσης να έχει ως συνέπεια να μην μπορούμε να τρώμε και να μασάμε σωστά με αποτέλεσμα να επηρεάζεται πάλι η υγεία μας. Μια λοίμωξη στο στόμα μπορεί να επηρεάσει ολόκληρο το σώμα και μπορεί να σχετίζεται με καρδιοπάθεια, διαβήτη, εγκεφαλικό επεισόδιο (συμφόρηση) και αναπνευστικές παθήσεις. Οι πιο συχνές παθήσεις που σχετίζονται με την κακή υγεία των δοντιών είναι η τερηδόνα και ο πονόδοντος, η αιμορραγία (μάτωμα) των ούλων, στοματικά έλκη (άφθες), δυσσομία της αναπνοής, διάβρωση των δοντιών και ξηροστομία. Συνήθως αυτά τα προβλήματα μπορούν εύκολα να αποφεύγονται ή να θεραπεύονται.

**Πάθηση**

**Αίτια/Αποτελέσματα**

**Τι μπορεί να γίνει**

Τερηδόνα

Προκαλείται από τροφές που περιέχουν πολλή ζάχαρη, φάρμακα που περιέχουν ζάχαρη, ανεπαρκή έκθεση στο φθόριο, κακή στοματική υγιεινή και πλάκα.

Μπορεί να αποφεύγεται με διατροφή που περιέχει λιγότερη ζάχαρη, επιμελές καθημερινό βούρτσισμα, καθημερινή χρήση οδοντικού νήματος, κατανάλωση νερού της βρύσης και τη χρήση φθοριούχου οδοντόκρεμας με μαλακή οδοντόβουρτσα ή ηλεκτρική οδοντόβουρτσα.

Ουλίτιδα

Προκαλείται από την πλάκα, γενετικούς παράγοντες, άγχος, ορισμένα φάρμακα (π.χ. αντικαταθλιπτικά, φάρμακα καρδιάς κλπ) το σφίξιμο / τρίξιμο των δοντιών, κακή διατροφή, διαβήτη και κάπνισμα. Προκαλεί δυσσομία της αναπνοής, μάτωμα των ούλων και χαλαρά δόντια.

Μπορεί να αποφεύγεται με τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο, με την αφαίρεση της πλάκας, επιμελές καθημερινό βούρτσισμα, καθημερινή χρήση οδοντικού νήματος, καθάρισμα της οδοντοστοιχίας (μασέλας), διατροφή με λιγότερη ζάχαρη, κατανάλωση νερού της βρύσης και τη χρήση φθοριούχου οδοντόκρεμας με μαλακή οδοντόβουρτσα.

Στοματικά Έλκη (άφθες)	Προκαλούνται από οδοντοστοιχίες που δεν εφαρμόζουν σωστά, άγχος, κακή υγεία και τραυματισμό στην περιοχή. Εντοπίζονται από τη χρόνια φλεγμονή που προκαλούν.	Διατηρείτε καλή στοματική υγιεινή, υγιεινή διατροφή, επαρκή πρόσληψη Βιταμινών Β, C και Ψευδαργύρου, και μείωση του άγχους. Οποιοδήποτε στοματικό έλκος που διαρκεί για περισσότερες από 14 ημέρες θα πρέπει να εξετάζεται από οδοντίατρο καθώς υπάρχει πιθανότητα να μετατραπεί σε κακότητες.
Δύσοσμη αναπνοή (Δυσσοσμία του στόματος)	Προκαλείται από την ουλίτιδα, τερηδόνα, ξηροστομία, γαστρικά προβλήματα, δόντια που δεν καθαρίζονται σωστά, εκτεταμένη βακτηριακή δραστηριότητα στη γλώσσα, ιγμορίτιδα ή κάποιες άλλες παθήσεις (βρογχίτιδα κλπ).	Διατηρείτε καλή στοματική και οδοντική υγιεινή, καθαρίζετε τη γλώσσα (ιδιαίτερα το πίσω μέρος της γλώσσας), πίνετε άφθονα υγρά, καθαρίζετε το στόμα μετά την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων, μασάτε τσίχλα χωρίς ζάχαρη και τρώτε φρέσκα φρούτα και λαχανικά.
Διάβρωση δοντιών	Προκαλείται από την παρατεταμένη κατανάλωση όξινων τροφίμων και ποτών, ζαχαρώδων ποτών και φαρμάκων, και επαναλαμβανόμενο εμετό ή γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση (reflux). Τα δόντια γίνονται ευαίσθητα και πονάνε, φαίνονται κοντύτερα με κίτρινες κηλίδες και είναι εύθραυστα.	Χρησιμοποιείτε καλαμάκι για να πίνετε ζαχαρώδη ή όξινα ποτά, κόβετε τα φρούτα σε μικρά κομμάτια, παίρνετε φάρμακα που δεν περιέχουν ζάχαρη, περιορίζετε τα ζαχαρώδη τρόφιμα σε ένα γεύμα την ημέρα, πίνετε νερό της βρύσης ανάμεσα στα γεύματα, μασάτε τσίχλα χωρίς ζάχαρη, τρώτε γαλακτοκομικά στα ενδιάμεσα γεύματα, βουρτσίζετε απαλά με φθοριούχο οδοντόκρεμα και κάνετε τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο.
Ξηροστομία	Παρενέργεια μερικών φαρμάκων, ακτινοθεραπείας, χημειοθεραπείας, καπνίσματος, νευρικής βλάβης και παθήσεων όπως ο διαβήτης. Επιφέρει δυσκολίες στην ομιλία και στην κατάποση, διακεκομμένο ύπνο, πόνο στο λαιμό/στόμα και δύσοσμη αναπνοή.	Αποφεύγεται κάνοντας επανεξέταση των φαρμάκων που παίρνετε, χρησιμοποιώντας προϊόντα για την ξηροστομία (π.χ. biotene), ελέγχοντας το διαβήτη, πίνοντας περισσότερο νερό και μειώνοντας την καφεΐνη και το κάπνισμα.

## Ορισμένες Συμβουλές για τη Φροντίδα των Δοντιών

### Βούρτσισμα Δοντιών

- Βουρτσίζετε τα δόντια σας τουλάχιστον δυο φορές την ημέρα (το βούρτσισμα συνιστάται μετά το πρωινό γεύμα και τη νύχτα μόλις πριν πάτε για ύπνο).
- Σηκώνετε το χείλι μακριά από τα δόντια.
- Χρησιμοποιείτε μαλακή οδοντόβουρτσα, μια ηλεκτρική οδοντόβουρτσα είναι ένα καλό βοηθητικό μέσο.
- Χρησιμοποιείτε μικρή ποσότητα φθοριούχου οδοντόκρεμας σε μέγεθος όσο ένα μπιζέλι.
- Βουρτσίζετε ούλα και δόντια.
- Ξεπλένετε τακτικά την οδοντόβουρτσα και αντικαθιστάτε την κάθε 3 μήνες.
- Αφήνετε την οδοντόβουρτσα να στεγνώνει στον αέρα (για να μη μαζεύει βακτηρίδια) και αφήνετέ την ξεσκέπαστη.

### Οδοντοστοιχία

- Η πλάκα σχηματίζεται τόσο στις οδοντοστοιχίες όσο και στα δόντια, προκαλώντας δυσοσμία στην αναπνοή, τερηδόνα στα υπόλοιπα δόντια και ουλίτιδα.
- Αφαιρείτε τις οδοντοστοιχίες μετά από κάθε γεύμα και ξεπλένετέ τις, καθαρίζετε τις οδοντοστοιχίες και τα ούλα δυο φορές την ημέρα.
- Καθαρίζετε τις οδοντοστοιχίες με βούρτσα των νυχιών και σαπούνι, μη χρησιμοποιείτε κανονική οδοντόκρεμα επειδή προκαλεί φθορά. Μη χρησιμοποιείτε ζεματιστό νερό ή σκληρά οικιακά καθαριστικά όπως τη χλωρίνη.
- Αφαιρείτε τις οδοντοστοιχίες τη νύχτα και τοποθετείτε τις σε ένα φλιτζάνι νερού της βρύσης.
- Τοποθετείτε πετσετάκι ή νερό στο νιπτήρα όταν τις καθαρίζετε ώστε, εάν σας πέσουν, να μη σπάσουν.
- Πείτε στον οδοντίατρο εάν έχουν ραγίσει ή φθαρεί, όλες οι οδοντοστοιχίες θα πρέπει να ελέγχονται τακτικά. Επισκεφθείτε τον οδοντίατρό σας εάν δεν εφαρμόζει καλά η οδοντοστοιχία σας.
- Ζητήστε από τον οδοντίατρό σας να χαράξει τα αρχικά σας στις οδοντοστοιχίες σας, ώστε να μην μπερδευτούν στην περίπτωση που χαθούν στο νοσοκομείο.
- Προσέχετε όταν χειρίζεστε τις οδοντοστοιχίες σας.

### Οδοντιατρική Υπηρεσία

Οι δωρεάν Δημόσιες Οδοντιατρικές Υπηρεσίες της ΝΝΟ παρέχουν επείγουσα φροντίδα, τακτική φροντίδα και υπηρεσίες οδοντοστοιχιών για

- Κατόχους Εκπτώτικης Κάρτας Συνταξιούχου, Κάρτας Υγείας ή Κοινοπολιτειακής Κάρτας Ηλικιωμένων.
- Όλα τα παιδιά ηλικίας κάτω των 5 ετών.
- Μαθητές πλήρους φοίτησης ηλικίας μεταξύ 5 και 18 ετών.

Υπάρχουν λίστες αναμονής για τις περισσότερες υπηρεσίες.

### Συμβουλές για Ασθενείς με Διαβήτη που Πηγαίνουν σε Οδοντιατρικό Ραντεβού

- Ζητήστε πρωινό ραντεβού.
- Ελέγξτε το επίπεδο γλυκόζης του αίματός σας.
- Πάρτε την ινσουλίνη σας (εάν χρειάζεται) και φάτε κανονικά πριν επισκεφθείτε τον οδοντίατρο.

- Πάρτε μαζί σας ένα προϊόν γλυκόζης.
- Δώστε στον οδοντίατρό σας μια λίστα με τα τρέχοντα φάρμακά σας και τις δόσεις (δείξτε την Κάρτα Καταγραφής Φαρμάκων σας) και τα στοιχεία επικοινωνίας του διαβητολόγου σας.
- Αναβάλετε οποιεσδήποτε μη επείγουσες οδοντιατρικές επεμβάσεις εάν δεν είναι υπό έλεγχο το επίπεδο ζαχάρου στο αίμα σας.
- Ακολουθείτε πάντα τις οδηγίες του οδοντιάτρου σας.
- Λαμβάνετε πάντα υπόψη ότι η επούλωση ενδέχεται να πάρει περισσότερο χρόνο στα άτομα με διαβήτη.

### **Δίαιτα και Διατροφή**

Η βελτίωση της υγείας σας που επιτυγχάνεται όταν τρώτε φρούτα και λαχανικά μειώνει και τον κίνδυνο ασθενειών. Μια ανθυγιεινή διατροφή μπορεί να οδηγήσει στην ουλίτιδα και στην τερηδόνα, επομένως είναι πολύ σημαντικό να τρώτε υγιεινές τροφές για την προστασία των δοντιών σας. Οι τροφές που περιέχουν πολλούς υδατάνθρακες, ζάχαρη και άμυλο αυξάνουν την παραγωγή οξέων πλάκας που επιτίθενται στο σμάλτο των δοντιών και προκαλούν τερηδόνα. Εάν χρειάζεται να τρώτε τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη ή άμυλο, τρώτε τις κατά τη διάρκεια του γεύματος, όχι ως ενδιάμεσα γεύματα, και αποφεύγετε τις κολλώδεις τροφές.

Η ξυλιτόλη είναι μια φυσική γλυκαντική ουσία που μπορεί να χρησιμοποιείται αντί της ζάχαρης. Δεν αυξάνει την παραγωγή πλάκας και ενδέχεται να βοηθά επιπλέον και στην καταπολέμηση των βακτηριδίων που προκαλούν τερηδόνα. Η καλή διατροφή είναι επίσης ωφέλιμη στην υγιεινή των δοντιών. Οι Αυστραλιανές Διατροφικές Οδηγίες συνιστούν στους ενήλικες να τρώνε τουλάχιστον 2 μερίδες φρούτα και 5 μερίδες λαχανικά κάθε ημέρα επειδή έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και διατροφικές ίνες. Μερικά όσπρια (αρακάς, φασόλια κλπ) περιέχουν και πρωτεΐνες.

#### **Μια μερίδα λαχανικών ισούται με (για παράδειγμα):**

- 75 γρ. (ή μισό φλιτζάνι) λαχανικά ή όσπρια, ή
- Μια πατάτα μεσαίου μεγέθους, ή
- Ένα φλιτζάνι λαχανικών σαλάτας.

#### **Μια μερίδα φρούτων ισούται με (για παράδειγμα):**

- 150 γρ. φρέσκα φρούτα, ή
- 1 φρούτο μεσαίου μεγέθους (όπως ένα μήλο), ή
- 2 μικρά φρούτα (όπως 2 βερίκοκα).

## **Acknowledgements:**

- Oral Health Promotion, South Eastern Sydney Illawarra Area Health Service
- Hunter New England Oral Health Service
- Oral-B
- American Academy of Periodontology
- [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)
- [www.gofor2and5.com.au](http://www.gofor2and5.com.au)



### **Health Promotion Service for Older People**

CPSA, Level 9, 28 Foveaux Street, Surry Hills, NSW 2010  
Phone: 02 9281 3588, Country callers: 1800 451 488, Fax: 02 9211 8700  
Email: [health@cpsa.org.au](mailto:health@cpsa.org.au) Web: [www.cpsa.org.au](http://www.cpsa.org.au)  
ABN: 11 244 559 772  
Fund: South Eastern Sydney Illawarra Area Health Service  
Auspice: Combined Pensioners & Superannuants Association of NSW Inc. (CPSA), Updated August 2008

