

Η στοματική υγεία ως διαχρονικό αγαθό


(Ομιλία που έγινε στα πλαίσια της δραστηριότητας του ΚΑΠΗ της
Ν.Μάκρης)



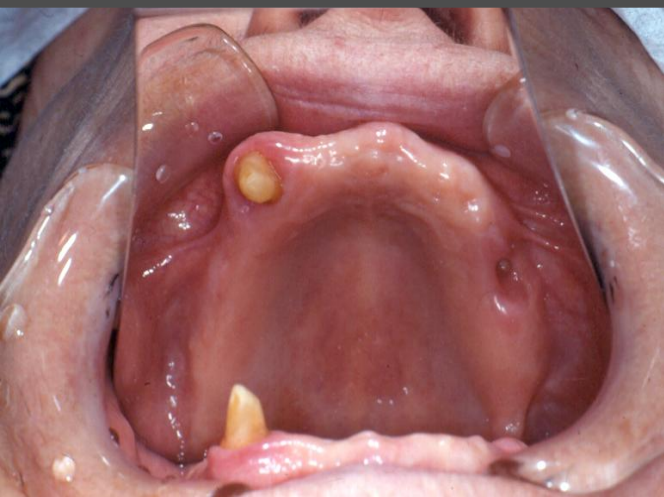
Νίκος Καφούσιας
Αν. Καθηγητής
Πανεπιστημίου Αθηνών

*Σύμφωνα με τον τίτλο της ομιλίας μου
θα πρέπει να εκθειάσω τη μεγάλη σημασία
που έχει, για την ποιότητα αλλά και την
«ποσότητα» της ζωής μας η φροντίδα
των δοντιών μας και γενικότερα του
στόματός μας.*

*Αυτό ακούγεται, εκ πρώτης όψεως, ως
αυτονόητο. Το αυτονόητο όμως αυτό, όπως
πολλά άλλωστε αυτονόητα στη ζωή μας,
γίνεται κατανοητό όταν είναι πολύ αργά.*



Εάν πούμε σ έναν νέο άνθρωπο: πρόσεχε τα δόντια σου αν θέλεις να τα διατηρήσεις σ' όλη σου τη ζωή, δεν είναι σίγουρο ότι θα καταλάβει με την πρώτη τα πλεονεκτήματα που θα του προσφέρουν τα γερά δόντια σε μια ηλικία που φαντάζει γι' αυτόν πολύ μακρινή. Ο κανόνας είναι να ασχολούμαστε με τα δόντια μας, τόσο περισσότερο όσο λιγότερα δόντια μας έχουν απομείνει.



*Γιατρέ μου,
δεν θέλω
να τα χάσω!!!*




Μια από τις δραστικότερες μεταβολές της σύγχρονης κοινωνίας είναι όχι μόνον η παράταση του ορίου ζωής, αλλά και η βελτίωση του τρόπου ζωής μέχρι τα βαθιά γεράματα.

Οι σημερινοί ηλικιωμένοι είναι υγιέστεροι απ' ό,τι οι συνομήλικοί τους των παλαιότερων ετών.

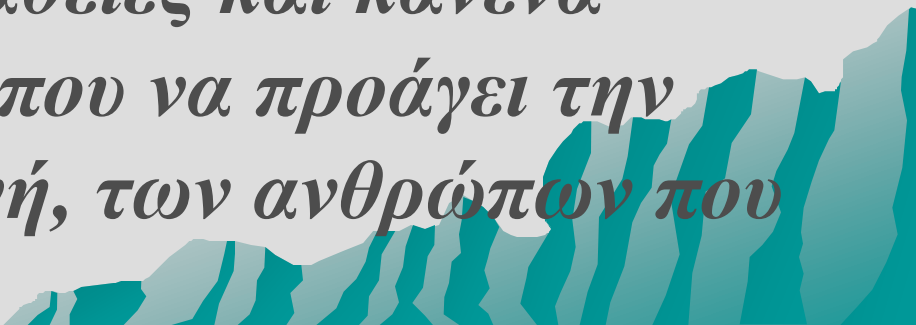
Υπολογίζεται ότι σύντομα οι πάνω από τα 60 θα αποτελούν το $\frac{1}{4}$ του συνολικού πληθυσμού.

Όμως, η επιστήμη πολύ λίγο ασχολήθηκε με τη μεγάλη ηλικία. Η ψυχολογία π.χ. ασχολείται με την εξέλιξη της διαβίωσης και την συμπεριφορά των παιδιών και των εφήβων.




Το έλλειμμα αυτό, της διερεύνησης, δηλαδή, των φάσεων της ζωής στις μεσαίες και μεγαλύτερες ηλικίες, έρχεται να καλύψει η Γεροντολογία. Όρος που συνδέεται νοηματικά με τα γερατειά όπως τα ξέρουμε μέχρι σήμερα, γι' αυτό και θα έπρεπε ίσως να αλλάξει.

Οι κοινωνικές επιστήμες ασχολούνται, μέχρι σήμερα, περισσότερο με τον νεαρότερο πληθυσμό, με αποτέλεσμα αν και γνωρίζουμε αρκετά για τις δραστηριότητες των ηλικιωμένων, υπάρχουν μεμονωμένες μόνον προσπάθειες και κανένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα που να προάγει την απασχόληση στην παραγωγή, των ανθρώπων που μεγαλώνουν.




Το γεγονός επίσης ότι μεγαλύτερης ηλικίας εργαζόμενες και εργαζόμενοι, παρά την υψηλή εξειδίκευση και τις υψηλές αρμοδιότητες που μπορεί να έχουν, απομακρύνονται από τις εργασίες τους σε περιόδους οικονομικής καχεξίας, σε πολλαπλάσιο αριθμό από νεότερους συναδέλφους τους ή και αντιμετωπίζονται με απαξίωση από την πολιτεία (έχουμε αρκετά παραδείγματα ξηλοδαρμού συνταξιούχων κ.λπ.), δείχνει ότι η συνολική κοινωνική αντιμετώπιση, για την αξιολόγηση της ετοιμότητας και της ικανότητας ατόμων προχωρημένης ηλικίας, δεν είναι σε καμιά περίπτωση ικανοποιητική.




Επιστημονικά είναι διαπιστωμένο ότι, η ανθρώπινη εξέλιξη είναι δυνατή δια βίου και οπωσδήποτε δεν συνδέεται η ασθένεια, η φτώχεια και η απομόνωση με την ηλικία, όπως επίσης δεν συνδέεται με την ηλικία η σκέψη και η ικανότητα μνήμης.

Η δοξασία μιας αναπόφευκτης και γενικευμένης γεροντικής κατάρρευσης είναι ένας μύθος όπως και η πίστη για μια εκούσια αποχώρηση όλων των ηλικιωμένων από τους κοινωνικούς τους ρόλους.



Πριν από λίγα χρόνια, στην κριτική του για ένα βιβλίο με τίτλο «Γερνώντας ευχάριστα» ο 85άρης τότε (1908) J. K. Galbraith έγραφε τα εξής:

«...Την προγραμματισμένη και αναπόφευκτη πνευματική μας παρακμή είμαστε αναγκασμένοι να την αποδεχτούμε. Αυτό που δεν χρειάζεται είναι, να μας το θυμίζουν κάθε μέρα με φράσεις όπως:



«Ενδιαφέρεσαι ακόμα για την πολιτική;»
«Περπατάς ακόμα;»
«Γράφεις ακόμα, βλέπω»
«Απολαμβάνεις ακόμα τη ζωή;»
«Βλέπω πως διαβάζεις ακόμα ιατρικά
περιοδικά»

Αυτό είναι το απανταχού παρόν
«σύνδρομο ακόμα»



Κρίμα που τόσο πολλοί καλοί μελετητές δεν τα κατάφεραν να το αναγνωρίσουν και να το καταδικάσουν.

Η αντίληψη αυτή για τους ηλικιωμένους έχει διαμορφωθεί εδώ και πολλούς αιώνες και δεν ανταποκρίνεται στα σημερινά δεδομένα.

Στην εποχή του Γαληνού η μέση ηλικία που έφθαναν οι άνθρωποι ήταν μόλις 20 χρόνια.




Το έτος 1000 μ.Χ. ο μέσος Ευρωπαίος πέθαινε σε ηλικία 30 ετών, όπως διαβάζουμε σε άρθρο του καθηγητή της Παθολογίας κ. Θ. Μουντοκαλάκη.

Για να αυξηθεί μόνο κατά 10 χρόνια, αυτό το προσδόκιμο επιβίωσης, χρειάστηκε να περάσουν σχεδόν 1000 χρόνια.



Από τις αρχές όμως του περασμένου αιώνα,
η αύξηση του προσδόκιμου επιβίωσης
ακολούθησε όλο και ταχύτερους ρυθμούς,
έτσι που σήμερα ο μέσος Ευρωπαίος
να ζει μέχρι τα 78 του χρόνια.

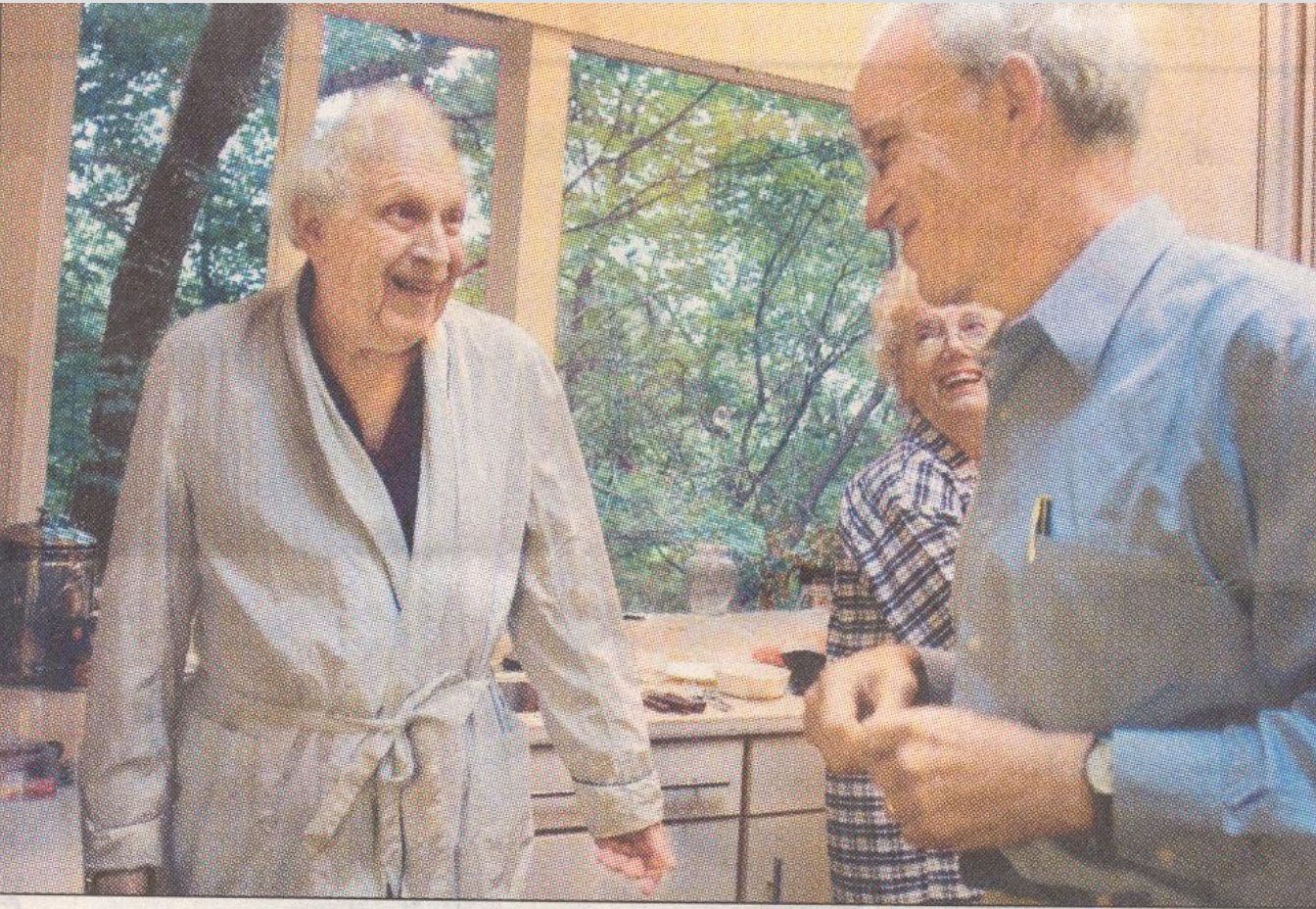
Ως αποτέλεσμα το ποσοστό ατόμων ηλικίας
πάνω από 65 ετών τριπλασιάστηκε μέσα
στα τελευταία 100 χρόνια και σήμερα
λίγοι μόνον επιδημιολόγοι θεωρούν
τα άτομα ηλικίας 65-74 ετών ηλικιωμένα.



**Ο χαρακτηρισμός αυτός, του ηλικιωμένου,
επιφυλάσσεται
γενικά για τις ηλικίες
πάνω από 75 ετών,
ενώ ως άτομα προχωρημένης ηλικίας
θεωρούνται εκείνοι που
έχουν ξεπεράσει τα 85.**



ΤΕΤΑΡΤΗ 5 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2005



Ο 80χρονος, νομπελί-
στας πλέον, Ρόι Γκλάου-
μπερ, που συνεχίζει να δι-
δάσκει στο Πανεπιστήμιο
Χάρβαρντ, [redacted]

Ο καθηγητής Φυσικής του Χάρβαρντ, Ρόι Γκλάουμπ (αριστερά), δέχθηκε χθες στο σπίτι του, στη Μασαχουσέτη, τα χαρμόσινα νέα της βράβευσης από τη σουηδική Ακαδημία.

Φυσικά υπάρχει ένας αριθμός ηλικιωμένων, ανδρών και γυναικών, με σοβαρά προβλήματα που χρειάζεται ιδιωτική ή κοινωνική υποστήριξη. Η πλειοψηφία όμως των ηλικιωμένων διάγει μια γεμάτη και ανεξάρτητη ζωή.

Έρευνες έδειξαν ότι το μέγιστο δεν είναι μια διαδικασία μονόδρομος αλλά το σύνολο των βιολογικών, ψυχολογικών, κοινωνικών, οικολογικών και εποχιακών παραγόντων.

Καθρέφτης και κόσμημα της προσωπικότητας του ενεργού πολίτη είναι το στόμα του.






Η στοματική υγιεινή είναι η απαραίτητη προϋπόθεση για τη διατήρηση των φυσικών δοντιών μέχρι τα βαθιά μας γερατειά. Δυστυχώς οι έρευνες αποδεικνύουν ότι οι ηλικιωμένοι παραμελούν εγκληματικά τη στοματική τους υγιεινή, υποτιμώντας τις δυνατότητες, που σήμερα τους παρέχει η επιστήμη, να διατηρήσουν δια βίου τα δόντια τους.

Ένα από τα εμφανέστερα συμπτώματα της παραμέλησης της στοματικής υγιεινής είναι –εκτός από την καταστροφή των δοντιών – η κακοσμία του στόματος. Κάτι που ενώ εμείς οι ίδιοι ούτε που το παίρνουμε χαμπάρι, αποτελεί για τους συνομιλητές

μας πραγματικό βάσανο. Δεν χρειάζεται βέβαια να επισημάνω τη μειονεκτική θέση ατόμων με κακοσμία του στόματος όταν, διαπραγματεύονται σημαντικά θέματα ή διεκδικούν μια θέση στην καρδιά της εκλεκτής τους.


Το στόμα μας αποτελεί παράδεισο για δισεκατομμύρια μικρόβια, τα οποία στρογγυλοκάθονται, σ ένα ευνοϊκό γι αυτά περιβάλλον και περιμένουν από εμάς να τα ταΐσουμε, ώστε ν' αρχίσουν το σεξ και τον πολλαπλασιασμό.



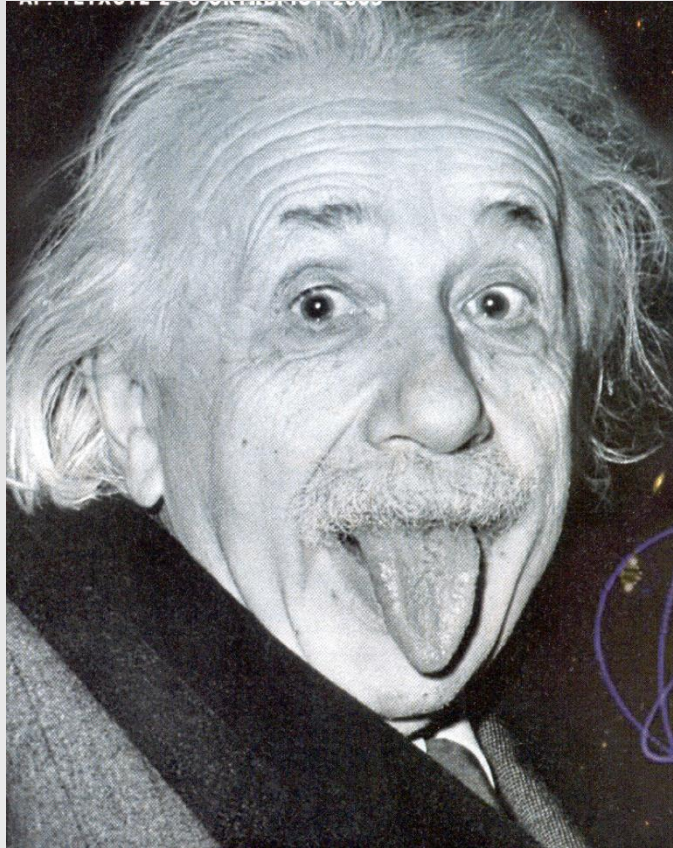
Και πως τα ταΐζουμε ;

Τρώγοντας και πίνοντας χωρίς στο τέλος να βουρτσίζουμε τα δόντια μας και τη γλώσσα μας.

Τα δισεκατομμύρια των μικροβίων του στόματος караδοκούν για τα υπολείμματα των τροφών, που παραμένουν στο στόμα μας, μετά το φαγητό.



Σε μια μικρή ποσότητα σάλιου
υγιούς ατόμου
υπάρχουν περίπου
10 δισεκατομμύρια μικρόβια



Αποτελεί η ηλικία από μόνη της παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση στοματικών ασθενειών;

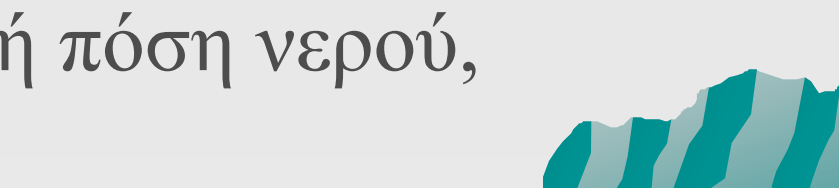
- ◆ Αν και η ηλικία δεν μπορεί να αγνοηθεί εντελώς σαν παράγοντας κινδύνου για κάποιες από τις στοματικές ασθένειες, εν τούτοις προκειμένου να απαντήσουμε σε αυτό το ερώτημα πρέπει να λάβουμε υπόψη μας ποιες είναι οι πιο συχνές ασθένειες του στόματος στις

Κακοσμία του στόματος



Φταίει η ηλικία;

Οδηγίες για την πρόληψη της κακοσμίας του στόματος

- Βούρτσισμα των δοντιών
 - Βούρτσισμα της γλώσσας
 - Καθάρισμα των τεχνητών οδοντοστοιχιών
 - Άφθονο νερό (όχι καφέ, αναψυκτικά, οινόπνευμα)
 - Μάσημα τσίχλας
 - Συχνή αλλαγή οδοντόβουρτσας
 - Για την ξηροστομία: συχνή πόση νερού, σπρέι νερού
- 

Σε τι ωφελεί το βραδινό βούρτσισμα της γλώσσας ;



Αφήνει τα μικρόβια νηστικά!

Οι πιο συχνές ασθένειες του στόματος στις μεγαλύτερες ηλικίες

- ◆ Τερηδόνα (ρίζας)
- ◆ Περιοδοντίτιδα
- ◆ Καρκίνος του στόματος



Αιτίες τερηδόνας της ρίζας του δοντιού και αντιμετώπισή τους:

- Ξηροστομία

Διέγερση σάλιου

Ψεκασμοί με νερό

Υποκατάστατα σάλιου

- Εκτεθειμένες ρίζες

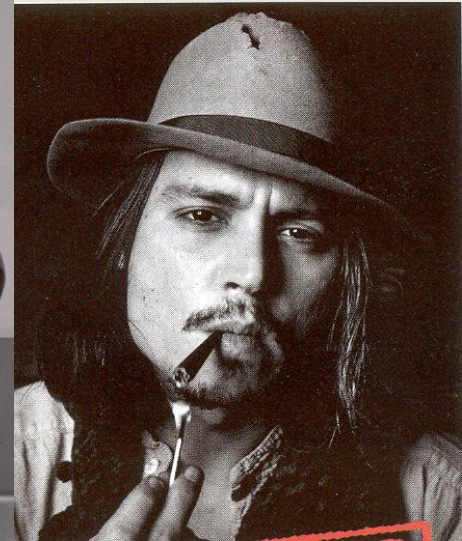
Σχολαστικό βούρτσισμα

- Οδοντική πλάκα

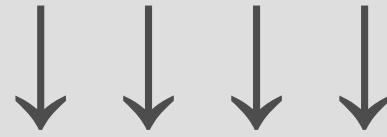


Κάπνισμα και καρκίνος του στόματος

- ◆ Οι καπνιστές κινδυνεύουν **5 φορές** περισσότερο από τους μη καπνιστές
- ◆ Συνήθως η ασθένεια εμφανίζεται μετά τα **40**
- ◆ Καπνός + οινοπνευματώδη = ενισχυμένη κ

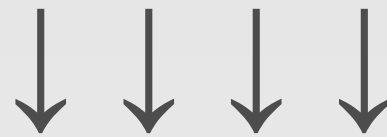


- Αύξηση του ορίου ζωής



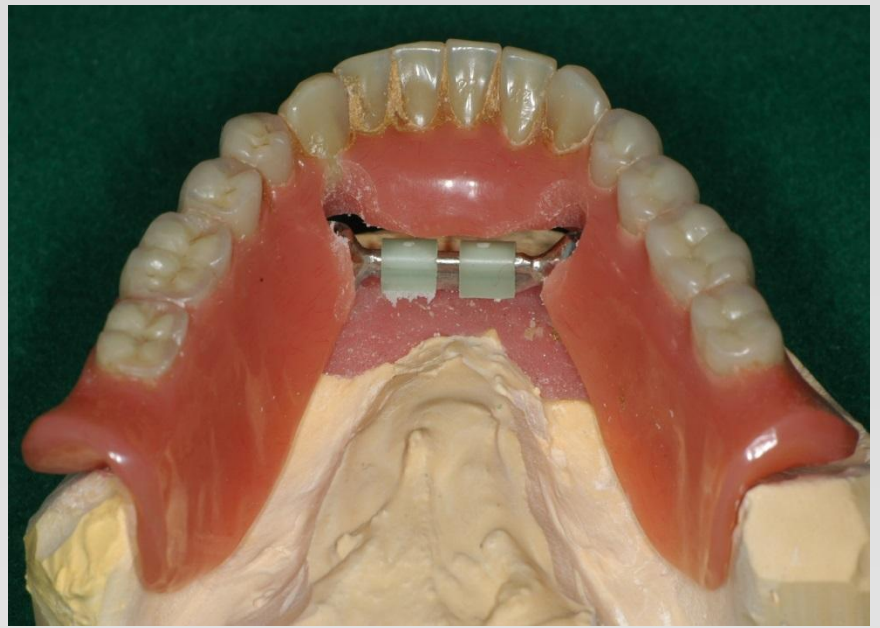
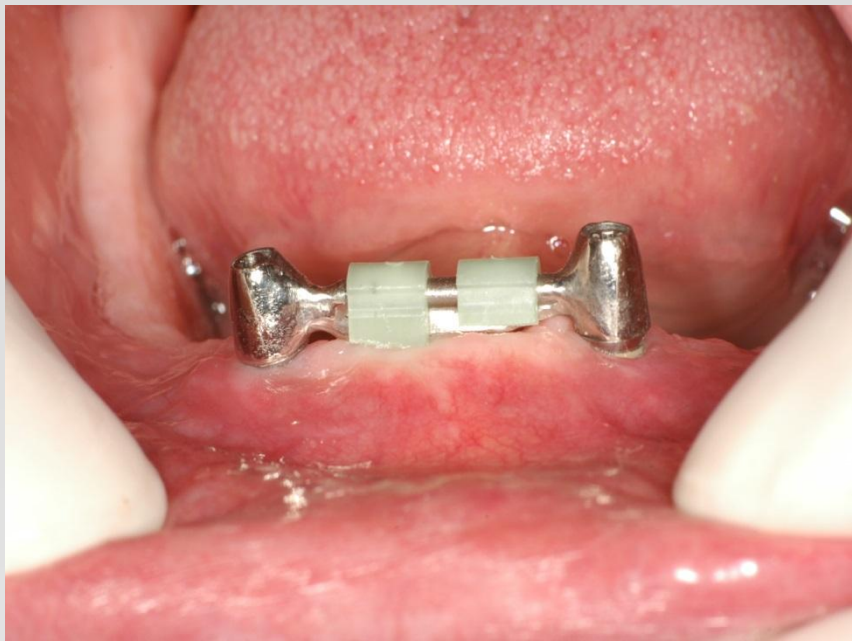
- Αύξηση του αριθμού των ατόμων χωρίς δόντια

Αντιμετώπιση:



- Παραδοσιακές οδοντοστοιχίες
 - Εμφυτεύματα





Οδοντοστοιχίες από ελεφαντόδοντο.
1850



Εργαστηριακός εξοπλισμός για κατασκευή
δοντιών από ελεφαντόδοντο

Οδοντοστοιχία



Διαφορές από τα φυσικά δόντια:

- Ανασηκώνονται
- Η μάσηση διαρκεί περισσότερο
- Απώλεια κατά 33% της μάσησης

Αντιμετώπιση:

- Μικρότερες μπουκιές
- Θυσία κάποιων τροφών
- Παράταση των γευμάτων
- Ενεργοποίηση παρειών και γλώσσας

Μηχανισμός συγκράτησης οδοντοστοιχιών

- Καλό οστικό υπόστρωμα
- Καλή εφαρμογή
- Καλή σύγκλειση
- Σάλιο



Ποιότητα και ποσότητα σάλιου



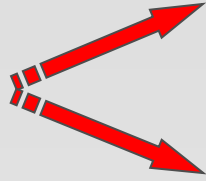
Επιτρέπεται η χρησιμοποίηση πάστας συγκράτησης στις οδοντοστοιχίες;



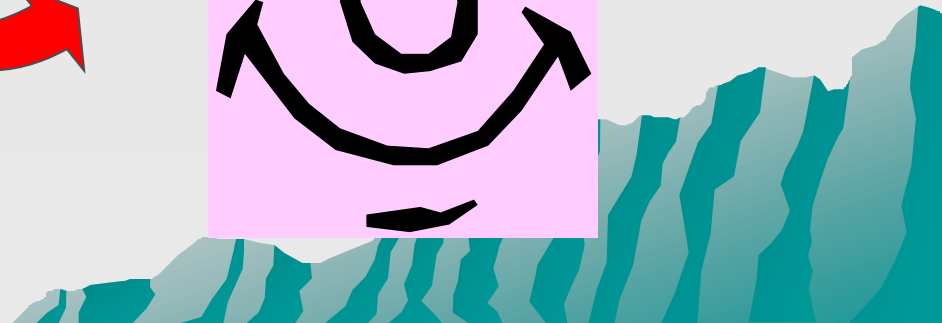
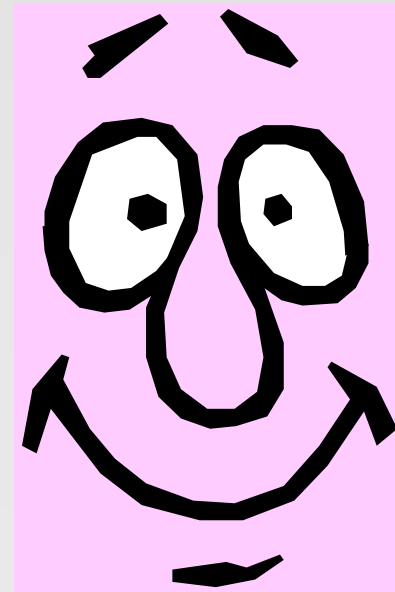
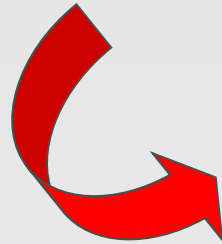
Ναι

Αποδοχή των οδοντοστοιχιών

Ψυχολογικοί
παράγοντες
που επιδρούν
στην αποδοχή
των οδοντοστοιχιών




- Φάση προσαρμογής
- Προσδοκίες



Ερωτήματα που απασχολούν συχνά άτομα με οδοντοστοιχίες

Πόσο συχνά πρέπει
να επισκέπτομαι
τον οδοντογιατρό;

Ακόμα και χωρίς ενοχλήματα
μια φορά τον χρόνο



Ερωτήματα που απασχολούν συχνά άτομα με οδοντοστοιχίες

Τι μεταβολές να περιμένω στο στόμα μου μετά την αφαίρεση των δοντιών ;

Απορρόφηση της γνάθου
(τους 6 πρώτους μήνες)



**Ερωτήματα που απασχολούν συχνά
άτομα με οδοντοστοιχίες**

**Κάθε πότε ανανεώνω
την οδοντοστοιχία μου;**

**Προσδιορίζεται από τον
οδοντίατρο**



Ερωτήματα που απασχολούν συχνά άτομα με οδοντοστοιχίες

Πως απομακρύνω την
πάστα συγκράτησης
από την οδοντοστοιχία;

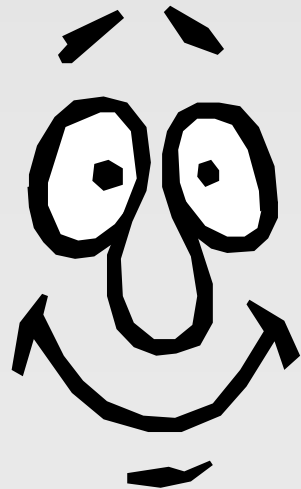
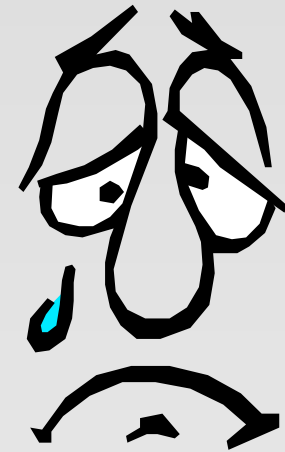


15 λεπτά σε ζεστό νερό
και βούρτσισμα



Ερωτήματα που απασχολούν συχνά άτομα με οδοντοστοιχίες

Ενώ έχω πολύ σάλιο η οδοντοστοιχία μου πέφτει;



Με την προϋπόθεση της καλής εφαρμογής δοκιμάστε πάντα συγκράτησης



Ερωτήματα που απασχολούν συχνά άτομα με οδοντοστοιχίες

Παράγω λίγο σάλιο



- Συχνές γουλιές νερό
- Ψεκασμοί με νερό
- Τεχνητό σάλιο

Ερωτήματα που απασχολούν συχνά άτομα με οδοντοστοιχίες

Θέλω συχνά να
καταπίνω



Πρόκειται συνήθως για
παροδική αντίδραση



Ερωτήματα που απασχολούν συχνά άτομα με οδοντοστοιχίες

Τι μπορώ να τρώω;




- Ξεκινάτε με μαλακά φαγητά που δεν κολλάνε
- Αποφεύγετε τις τροφές που έχουν σπόρια



Ερωτήματα που απασχολούν συχνά άτομα με οδοντοστοιχίες

Πρέπει να μασάω
αλλιώςτικά;


Ναι

- Όχι κόψιμο μπροστά
 - Μικρές μπουκιές
 - Αργό μάσημα
- 

Ερωτήματα που απασχολούν συχνά άτομα με οδοντοστοιχίες

Αλλοιώθηκε
η φωνή μου;

Για το περιβάλλον σας
ελάχιστα μέχρι καθόλου



Ερωτήματα που απασχολούν συχνά άτομα με οδοντοστοιχίες

Δεν μπορώ να προφέρω σωστά ορισμένους ήχους



Εφ' όσον η οδοντοστοιχία είναι σωστά κατασκευασμένη, δοκιμάστε:

- Φωναχτό διάβασμα μπροστά στον καθρέφτη
- Δαγκώστε και καταπιείτε πριν την ομιλία



Ερωτήματα που απασχολούν συχνά άτομα με οδοντοστοιχίες

Άλλαξε η γεύση μου;

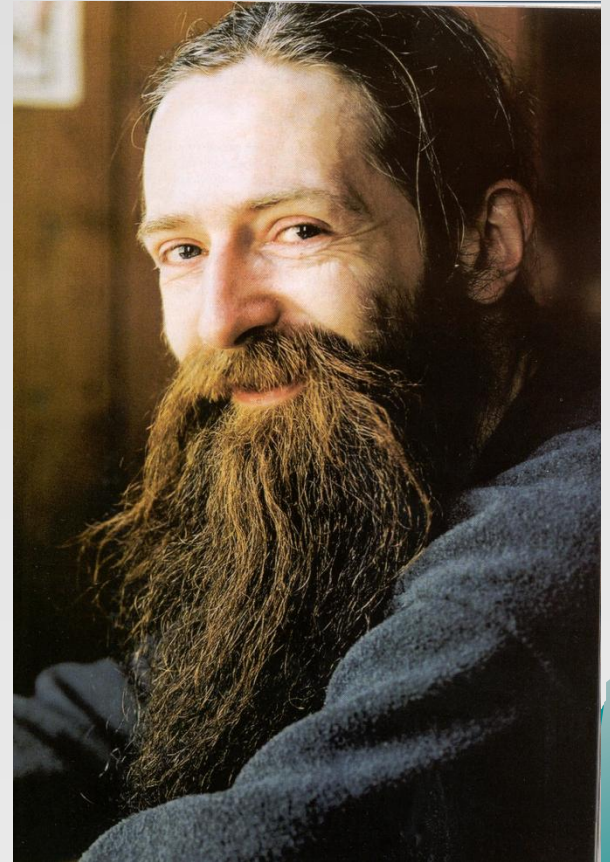


Όχι, τα αισθητήρια της γεύσης βρίσκονται στη γλώσσα.

Όμως το κρύο και το ζεστό, το σκληρό ή το μαλακό επηρεάζονται και γι' αυτό χρειάζεται χρόνος προσαρμογής στη νέα κατάσταση

Ομπρεϊ ντε Γκρέϊ (γεροντολόγος)

Το 2030 θα έχουμε το 50%
των θεραπειών
κατά του γήρατος.
Όσο πιο υγιής κρατηθεί
κανείς μέχρι τότε
τόσο μεγαλύτερες
θα είναι οι πιθανότητες
να ζήσει για πάντα.



Σας ευχαριστώ και θέλω να πιστεύω ότι η προσοχή σας στην ομιλία μου δεν οφείλεται μόνον στην ωριμότητα και την ευγένεια της Τρίτης ηλικίας, αλλά και στο ενδιαφέρον που σας προκάλεσε.



Σας ευχαριστώ και θέλω να πιστεύω ότι η προσοχή σας στην ομιλία μου δεν οφείλεται μόνον στην ωριμότητα και την ευγένεια της Τρίτης ηλικίας, αλλά και στο ενδιαφέρον που σας προκάλεσε.



Σας ευχαριστώ και θέλω να πιστεύω ότι η προσοχή σας στην ομιλία μου δεν οφείλεται μόνον στην ωριμότητα και την ευγένεια της Τρίτης ηλικίας, αλλά και στο ενδιαφέρον που σας προκάλεσε.

