

ΓΙΑ ΕΝΑ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟ ΥΓΙΕΣ ΣΤΟΜΑ ΚΑΙ ΣΩΜΑ

**Το στόμα είναι η πύλη εισόδου για το σώμα.
Η διατήρηση της υγείας του στόματος είναι το κλειδί
για την διατήρηση της γενικής υγείας.**

Γνωρίζετε ότι η κακή στοματική υγεία και ειδικά οι ασθένειες των ούλων, από την απλή ουλίτιδα μέχρι την πιο προχωρημένη ασθένεια των ούλων (περιοδοντίτιδα) μπορεί να συνδεθεί με σοβαρά γενικά προβλήματα υγείας;
Ας δούμε πως συμβαίνει αυτό....



Για να διατηρήσετε το στόμα σας υγιές είναι σημαντικό να ελέγξετε την οδοντική πλάκα. Χωρίς την συσσώρευση πλάκας δεν πολλαπλασιάζονται τα βακτήρια που προκαλούν τις κοιλότητες στα δόντια και τις νόσους των ούλων ή να εξαπλωθούν και πέρα από το στόμα.



Αν δεν αφαιρεθεί τακτικά, η πλάκα που περιέχει επιβλαβή βακτήρια, συσσωρεύεται στην γραμμή των ούλων, οδηγώντας σε φλεγμονή και ασθένειες των ούλων.



Τα επιβλαβή βακτήρια της πλάκας παράγουν τοξίνες που προκαλούν φλεγμονή. Τα βακτήρια μπορούν επίσης να μεταφερθούν σε άλλα σημεία του σώματος.

Ποια είναι τα προειδοποιητικά σημάδια της φλεγμονής των ούλων;⁴

- Κόκκινα, πρησμένα ούλα
- Ούλα που αιμορραγούν
- Ούλα που υποχωρούν
- Δόντια που κουνιούνται
- Επίμονη κακοσμία
- Πόνος κατά την μάσηση



**Οι ασθένειες των ούλων που προκαλούνται
από κακά βακτήρια στην στοματική κοιλότητα
επηρεάζουν παγκοσμίως περίπου.**

Το 50%
του πληθυσμού στην
ηλικιακή ομάδα **35-44**.



Το 15-20%
αυτών υποφέρουν από προχωρημένη
**ΝΟΣΟ ΤΩΝ ΟΥΛΩΝ
ή ΠΕΡΙΟΔΟΝΤΙΤΙΔΑ.**⁵



Το μικρόβιο *P. gingivalis* και άλλα βακτήρια της οδοντικής πλάκας έχουν εντοπιστεί σε ανθρώπινες αρτηρίες και σε σημεία όπου μπορεί να δημιουργηθούν αθηρωματικές πλάκες (στις αρτηρίες).⁵



Αυτά τα βακτήρια έχουν εντοπιστεί και σε άλλα σημεία φλεγμονής σε πνεύμονες, στον εγκέφαλο και στο έντερο.¹



Στο στόμα, τέτοιου είδους βακτήρια μπορεί να προκαλέσουν φλεγμονή των ούλων, την ουλίτιδα, η οποία μπορεί να εξελιχθεί σε περιοδοντίτιδα- μια πιο σοβαρή ασθένεια των ούλων η οποία είναι η κύρια αιτία απώλειας δοντιών στους ενήλικες.^{2,3}

**Από όλες τις ασθένειες των ούλων, η Περιοδοντίτιδα είναι αυτή που συνδέεται
επιστημονικά με μία ομάδα γενικών προβλημάτων υγείας και με αυξημένο κίνδυνο:**



ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΑΣ



ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟΥ



ΔΙΑΒΗΤΗ



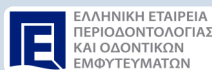
**ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ
ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ**



ΑΝΟΙΑΣ



Σε συνεργασία με:



Η περιοδοντίτιδα μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εγκεφαλικού. Η συνεχής ροή βακτηρίων στην κυκλοφορία του αίματος από τα φλεγμόντα ούλα μπορεί να οδηγήσει σε φλεγμονή των αιμοφόρων αγγείων και να έχει ως συνέπεια την δημιουργία αθηρωματικών πλακών και κατά πάσα πιθανότητα θρόμβων.⁶



Υπάρχει μία αμφίδρομη σχέση ανάμεσα στην περιοδοντίτιδα και τον σακχαρώδη διαβήτη. **Διαβητικοί ασθενείς έχουν αυξημένο ποσοστό περιοδοντικής νόσου,** ειδικά όταν δεν υπάρχει καλός έλεγχος των επιπέδων της γλυκόζης.^{7,8}



Άνθρωποι που έχουν περιοδοντίτιδα παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων.

Η χρόνια φλεγμονή των ούλων μπορεί να προκαλέσει την είσοδο βακτηρίων και τοξινών στην κυκλοφορία του αίματος τα οποία μπορεί να φτάσουν σε σημεία αθηρωματικών πλακών στα τοιχώματα των αγγείων.⁹

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΗΣ ΦΛΕΓΜΟΝΗΣ ΤΩΝ ΟΥΛΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ;



Έγκυες γυναίκες μπορεί να έχουν αυξημένο κίνδυνο ουλίτιδας κι έγκυες γυναίκες με περιοδοντίτιδα έχουν αυξημένο κίνδυνο για δυσμενή έκβαση της εγκυμοσύνης όπως πρόωρο τοκετό, ελλειποβαρή νεογνά και υπέρταση (προεκλαμψία).¹⁰⁻¹⁴



Υπάρχουν ενδείξεις ότι **άνθρωποι με περιοδοντίτιδα και απώλεια δοντιών έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσουν πρόωμη έναρξη αδυναμίας και άνοιας.** Άνθρωποι που έχουν χάσει τα περισσότερα δόντια τους έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να πεθάνουν πιο νωρίς. Η κακή στοματική υγεία μπορεί επίσης να επιδεινώσει την κατάθλιψη.¹⁵

Η Oral B ηγείται στην καινοτομία, στην τεχνολογία και στην έρευνα για να βοηθήσει στην προστασία της στοματικής σας υγείας και για να σας εκπαιδεύσει για την σύνδεση που υπάρχει ανάμεσα στην στοματική υγεία και την γενική υγεία.

Ηλεκτρική Οδοντόβουρτσα με στρογγυλή κεφαλή

Έχει αποδειχθεί ότι οι ηλεκτρικές οδοντόβουρτσες αφαιρούν περισσότερη πλάκα σε σχέση με τις χειροκίνητες οδοντόβουρτσες. Σας δίνουν την αίσθηση του επαγγελματικού καθαρισμού κάθε μέρα. Ηλεκτρικές οδοντόβουρτσες Περιστροφής/ Ταλάντωσης με μικρή στρογγυλή κεφαλή έχουν καλύτερη αποτελεσματικότητα. Η Oral B iO με την επαναστατική της τεχνολογία αφαιρεί 100% περισσότερη πλάκα σε σχέση με την χειροκίνητη οδοντόβουρτσα για να σας δώσει την αίσθηση επαγγελματικού καθαρισμού σε καθημερινή βάση.

Οδοντόκρεμα με Φθοριούχο Κασσίτερο

Η οδοντόκρεμα της Oral B με Φθοριούχο Κασσίτερο βοηθάει στην προστασία των ούλων σας εναντίον της βακτηριακής πλάκας.

Στοματικό Διάλυμα

Στοματικά Διαλύματα που περιέχουν Cetylpyridinium Chloride (CPC) σε περιεκτικότητα 0,07% βοηθούν στην μείωση της πλάκας.

Μεσοδόντιος Καθαρισμός

Η πλάκα συσσωρεύεται εύκολα και «κρύβεται» στις περιοχές ανάμεσα στα δόντια που δεν τις φτάνει η οδοντόβουρτσα. Τακτικός καθαρισμός ανάμεσα στα δόντια με μεσοδόντια βουρτσάκια ή οδοντικό νήμα, βοηθά στην απομάκρυνση της πλάκας και την προστασία των ούλων.

Τακτικοί έλεγχοι στον οδοντίατρο

Να επισκέπτεστε τον οδοντίατρο συχνά για την πρόληψη ή την έγκαιρη ανανέωση των σημείων της φλεγμονής των ούλων στα πρώτα της στάδια.

Ακολουθήστε ένα ολιστικό πρόγραμμα στοματικής υγιεινής με την Oral B για ένα χαρούμενο, υγιές στόμα και σώμα!



1. Zeng XT, Leng WD, Lam YY, Yan BP, Wei XM, Weng H, Kwong JS. Periodontal disease and carotid atherosclerosis: A meta-analysis of 17,330 participants. *Int J Cardiol* 2016; 203:1044-1051.

2. Schatzle M, Loe H, Burgin W, Anerud A., Boysen H., & Lang N. P. (2003). Clinical course of periodontitis. I. Role of gingivitis. *Journal of Clinical Periodontology*, 30, 887-901.

3. Schatzle M, Loe H, Lang N. P, Burgin W, Anerud A., & Boysen H. (2004). The clinical course of chronic periodontitis. IV. Gingival inflammation as a risk factor in tooth mortality. *Journal of Clinical Periodontology*, 31, 1122-1127.

4. NHS UK. NHS UK Symptoms Gum Disease: Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/gum-disease/symptoms/> [Last accessed: 07 December 2020]. UPDATED

5. Nazir M.A. (2017). Prevalence of periodontal disease, its association with systemic diseases and prevention. *Int J Health Sci*. 11(2): 72-80. (In Excel tracker as a claim yet no reference is provided. Claim nor reference isn't in Microsoft Word document)

6. Janket SJ, Baird AE, Chuang SK, Jones JA. Meta-analysis of periodontal disease and risk for coronary heart disease and stroke. *Oral Surg Oral Med Oral Pathol Oral Radiol Endod* 2003; 95:559-569.

7. Grossi SG, Genco RJ. Periodontal disease and diabetes mellitus: A two-way relationship. *Ann Periodontol* 1998;3:51-61.

8. Preshaw PM, Alba AL, Jepsen S, Konstantinidis A, Makrilakis K, Taylor R. Periodontitis and diabetes: A two-way relationship. *Diabetologia* 2012;55:21-31.

9. Blaisot A, Vergnes JN, Nuvareh S, Amer J, Sissou M. Periodontal diseases and cardiovascular events: Meta-analysis of observational studies. *Int Dent J* 2009; 59(4):197-209.

10. Daddierop LD, Wieland BV, Tomsin K, Reyes L, Kramer BW, Venterpool SF. Periodontal disease and pregnancy outcomes: Overview of systematic reviews. *JDR Clin Transl Res* 2018;3:10-27.

11. Manrique-Corredor EJ, Orozco-Beltran D, Lopez-Pineda A, Quesada JA, Gil-Guillen VF, Carratala-Munuera C. Maternal periodontitis and preterm birth: systematic review and meta-analysis. *Community Dent Oral Epidemiol* 2019;47:243-251.

12. Chambrone L, Guglielmetti MR, Pannati CM, Chambrone LA. Evidence grade associating periodontitis to preterm birth and/or low birth weight: I. A systematic review of prospective cohort studies. *J Clin Periodontol* 2011;38:795-808.

13. Wei BJ, Chen YJ, Wu B. Periodontal disease and risk of preeclampsia: A meta-analysis of observational studies. *PLOS ONE* 2013;8:1-6.

14. Conde-Agudelo A, Villar J, Lindheimer M. Maternal infection and risk of preeclampsia: Systematic review and meta-analysis. *Am J Obstet Gynecol*. 2008;Jan;7-22.

15. Savitt ED, Socarsky SS. Distribution of certain subgingival microbial species in selected periodontal conditions. *J Periodontol Res* 1984, 19 (2): 111-123.