



**ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΟΝΤΑΚΙΩΤΗΣ**

**«Η πρόληψη είναι πάντα η καλύτερη θεραπεία»**

Πρόσφατη έρευνα της Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας, κατέγραψε τα σημαντικά προβλήματα που υπάρχουν στην στοματική υγεία του ελληνικού πληθυσμού. Προβλήματα που επιδεινώθηκαν τα τελευταία χρόνια, λόγω της οικονομικής κρίσης, η οποία οδήγησε ή ανάγκασε πολλούς να θεωρούν την επίσκεψη στον οδοντίατρο, «περιττή πολυτέλεια». Συναντήσαμε τον κ. Γιώργο Κοντακιώτη, Χειρουργό Οδοντίατρο στο Athens Dental Science και Συνεργάτη Προσθετικής του Πανεπιστημίου Αθηνών και συζητήσαμε μαζί του τα συμπεράσματα της έρευνας αυτής, τις συνέπειες της κακής στοματικής υγείας και πόσο τελικά «κοστίζουν» στον ασθενή, αν δεν αντιμετωπιστούν έγκαιρα.

**Σ**

**ΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΠΡΟΣΦΑΤΗ ΕΡΕΥΝΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ Η ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΕΧΕΙ ΕΠΗΡΕΑΣΤΕΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΡΙΣΗ. ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ «ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΑ» ΠΛΕΟΝ Η ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟΝ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟ;**

Πραγματικά, η στοματική υγεία των Ελλήνων έχει επηρεαστεί από την οικονομική κρίση σε μεγάλο βαθμό και έχει υποβαθμιστεί. Ο σημερινός Έλληνας, με συρρικνωμένο το εισόδημά του, προσπαθεί να καλύψει καθημερινές, απαραίτητες και επείγουσες βιοποριστικές ανάγκες. Μέσα σε αυτό το ασφυκτικό κλίμα, η επίσκεψη στον οδοντίατρο θεωρείται μη απαραίτητη, έως και «πολυτέλεια» και παραπέμπεται στις «καλές δεσές».

**Η ΙΔΙΑ ΕΡΕΥΝΑ ΑΝΑΦΕΡΕΙ ΟΤΙ ΤΡΙΑ ΣΤΑ ΠΕΝΤΕ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 5 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΕΠΤΑ ΣΤΑ ΔΕΚΑ ΠΑΙΔΙΑ 12 ΕΤΩΝ ΕΧΟΥΝ ΤΕΡΗΔΟΝΑ, ΕΝΩ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΕΙΝΑΙ Η ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΣΧΕΔΟΝ ΣΤΟ 84% ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 15 ΕΤΩΝ. ΠΟΣΟ ΑΝΗΣΥΧΗΤΙΚΟΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟΙ ΟΙ ΑΡΙΘΜΟΙ;**

Τα στοιχεία της έρευνας είναι ιδιαίτερα ανησυχητικά, αφού το ποσοστό που προκύπτει είναι παραπάνω από 50%. Σε μία εποχή που η οδοντιατρική επιστήμη εξελίσσεται διαρκώς και με ταχείς ρυθμούς, κάτι τέτοιο δεν θα έπρεπε να συμβαίνει. Τα οικονομικά προβλήματα των γονέων και η αδυναμία να εξασφαλίσουν τα προς το ζην, η απουσία των γονιών για πολλές ώρες της ημέρας από το σπίτι λόγω εργασίας, η καταφυγή στο «πρόχειρο» και μη υγιεινό φαγητό, η έλλειψη γνώσεων γύρω από το θέμα της στοματικής υγιεινής, είναι μερικοί από τους λόγους που οδηγούν στα παραπάνω αποτελέσματα.

**ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΣΟΒΑΡΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ. ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΡΟΚΛΗΘΟΥΝ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ/ΠΙΟ ΣΟΒΑΡΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΑΥΤΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ;**

Πρώτα από όλα, η μη αντιμετώπιση των προβλημάτων στην παιδική και εφηβική ηλικία οδηγεί σε ενήλικες με βεβαρυμένη στοματική υγεία και αυξημένο ποσοστό αθεράπευτων αναγκών. Επιπλέον, στους ενήλικες και ιδίως στα ηλικιωμένα άτομα, τα προβλήματα στη στοματική υγεία, μπορεί να επιβαρύνουν τη γενική τους υγεία. Ιδίως τα άτομα με καρδιακές παθήσεις, διαβήτη κ.ά. χρήζουν ιδιαίτερης μεταχείρισης και προσοχής.

Γιώργος Κοντακιώτης

**Η ΚΡΙΣΗ ΕΙΝΑΙ Ο ΜΟΝΑΔΙΚΟΣ ΛΟΓΟΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΜΕΛΟΥΝ ΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ ΤΗ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΤΟΥΣ ΥΓΕΙΑ Η' ΜΗΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΘΕΜΑ ΣΥΝΗΘΕΙΑΣ Η' ΕΛΛΕΙΨΗΣ ΣΧΕΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ;**

Η κρίση είναι ένας σημαντικός λόγος, σίγουρα όμως όχι ο μοναδικός. Εκτός από τους οικονομικούς παράγοντες υπάρχουν επίσης και κοινωνικοί παράγοντες που συντελούν και ενισχύουν το πρόβλημα. Η έλλειψη εκπαίδευσης και ενημέρωσης σε θέματα οδοντιατρικής φροντίδας είναι ένας ακόμα σοβαρός λόγος. Η εκπαίδευση θα πρέπει να ξεκινάει από την προσχολική ηλικία, από την οικογένεια και να συνεχίζεται στους παιδικούς σταθμούς, στα νηπιαγωγεία και στα σχολεία, από ειδικευμένα άτομα, σε συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς. Ιδιαίτερη θα πρέπει να είναι η ευαισθητοποίηση και η φροντίδα στην επαρχία, όπου προβλήματα καταγράφονται σε μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού.

**ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΠΙΟ ΚΟΙΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ;**

Τα πιο κοινά προβλήματα στη στοματική υγεία των Ελλήνων είναι η τερηδόνα, η ουλίτιδα, η περιοδοντίτιδα και οι ορθοδοντικές ανάγκες. Συχνά είναι επίσης τα παράπονα από πόνο στην κροταφογναθική διάρθρωση, που προκαλείται από σφίξιμο των δοντιών, φαινόμενο που ενισχύθηκε τα τελευταία χρόνια, λόγω του υπερβολικού στρες.

**ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΟΥΝ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΑΥΤΑ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ;**

Θα ξεκινήσω αντίστροφα την απάντηση της ερώτησής σας. Αντιμετωπίζοντας τα παραπάνω προβλήματα επιτυγχάνεται 1) εξάλειψη του πόνου, 2) σωστή λειτουργία του στοματογναθικού συστήματος, 3) καλή στοματική υγιεινή, 4) σωστή ομιλία - καθαρή άρθρωση και 5) καλή αισθητική. Όλα τα παραπάνω συμβάλλουν στην καλή σωματική και ψυχική υγεία, τονώνοντας την αυτοπεποίθηση του ατόμου και επηρεάζουν σημαντικά την ευεξία του, αφού το στόμα συνδέεται με τις μεγαλύτερες απολαύσεις στη ζωή.

**ΠΟΙΟΥΣ ΒΑΣΙΚΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΜΕ;**

Απαραίτητη είναι η συστηματική και σωστή φροντίδα του στόματος με:

- Προσεκτικό βούρτσισμα 2-3 φορές την ημέρα μετά από κάθε γεύμα και καθαρισμό με νήμα
- Χρήση προϊόντων στοματικής υγιεινής
- Επίσκεψη στον οδοντίατρο κάθε εξάμηνο.



**» ΚΟΝΤΑΚΙΩΤΗΣ Ε. ΓΙΩΡΓΟΣ**  
**ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ**

Χειρουργός Οδοντίατρος στο Athens Dental Science και Συνεργάτης Προσθετικής Παν/μίου Αθηνών. Στο ιδιωτικό ιατρείο που διατηρεί ασχολείται με τη στοματική υγιεινή, την Αισθητική Οδοντιατρική, την προσθετική, τα εμφυτεύματα (χειρουργικό, προσθετικό), καθώς επίσης και με ενέσιμες αισθητικές θεραπείες με botulinum toxin και υαλουρονικό οξύ γύρω από το στόμα.  
e-mail: gkontak766@gmail.com

**ΤΙ ΡΟΛΟ ΠΑΙΖΟΥΝ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΗΝ ΚΑΛΗ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ;**

Η διατροφή μας θα πρέπει να είναι ισορροπημένη και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Αντίθετα, μία φτωχή διατροφή και η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης οδηγούν σε ουλίτιδα και φθορά των δοντιών. Το κάπνισμα και το αλκοόλ θεωρούνται κύριοι «ένοχοι» για τον καρκίνο του στόματος. Οι μανιόδεις καπνιστές έχουν, σύμφωνα με τα τελευταία δεδομένα, 20πλάσιο κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του στόματος.

**Η ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΣΣΕΤΑΙ ΣΥΝΕΧΩΣ ΚΑΙ ΔΗ ΣΤΟ ΚΟΜΜΑΤΙ ΤΗΣ ΠΡΟΣΘΕΤΙΚΗΣ. ΔΕΔΟΜΕΝΟΥ ΟΤΙ ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΑΠΟΦΕΥ-**

**Trachisan®**  
**LOZENGES**



**ΓΡΗΓΟΡΗ ΚΑΙ  
ΓΙΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΗ  
ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ**



Pharmacia (Hellas) Limited (PHE) Greece Co., Ltd.  
Καλλιθέα, Αθήνα



» Η ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΑ

Σύμφωνα με την πρόσφατη έρευνα της Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας:

- Το μεγαλύτερο ποσοστό των αναγκών οδοντιατρικής φροντίδας παραμένουν αθεράπευτες: 86,8% των 5χρονων, 62% των 12χρονων και 60,1% των 15χρονων έχουν ανάγκες που δεν έχουν αντιμετωπιστεί.
- Το 78,5% των 5χρονων, το 57,4 % για τα 12χρονα και 47,3% για τα 15χρονα, βουρτσίζουν μόνο μία φορά, ή αραιά ή και ποτέ τα δόντια τους.
- Το 38,7% των παιδιών ηλικίας 12 ετών έχουν ανάγκη ορθοδοντικής θεραπείας, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό για τα παιδιά ηλικίας 15 ετών ήταν 33,7%.
- Μόνο οκτώ άτομα ηλικίας 35-44 ετών (0,7%) και ένα ηλικίας 65-74 ετών (0,1%) ήταν

- ελεύθερα τερηδόνας.
- Μόνο 11,8% των ενηλίκων 35-44 ετών και 6,4% των ενηλίκων 65-74 ετών έχουν υγιές περιοδόντιο.
  - 53,4% των ενηλίκων 35-44 ετών και 70% των ατόμων 65-74 ετών βουρτσίζουν μία φορά ή αραιά ή και ποτέ τα δόντια τους.
  - Τα παιδιά με γονείς ανώτατης εκπαίδευσης και από αστικές περιοχές επισκέπτονται σε μεγαλύτερο ποσοστό τον οδοντίατρο για πρόληψη, έναντι των παιδιών από αγροτικές περιοχές και με χαμηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης των γονέων.
  - Ο δείκτης τερηδόνας επηρεάζεται τόσο από το επίπεδο εκπαίδευσης των γονέων, όσο και από τη στοματική υγιεινή και τις νόσους του περιοδοντίου.

**ΓΟΥΝ ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΤΙΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ, ΝΑ ΥΠΟΘΕΣΟΥΜΕ ΟΤΙ ΔΥΣΚΟΛΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑΙ Γ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΟΜΜΑΤΙ;**

Πράγματι, η οδοντιατρική επιστήμη εξελίσσεται συνεχώς, σε όλες τις ειδικότητές της. Όσον αφορά στην προσθετική, είναι αλήθεια ότι αποτελεί ίσως το πιο «ακριβό κομμάτι» της οδοντιατρικής περίθαλψης. Και οι λόγοι είναι πολλοί. Τα σύγχρονα υλικά που χρησιμοποιούνται για την κατασκευή των προσθετικών αποκαταστάσεων είναι εξαιρετικής ποιότητας, υψηλής αντοχής και άψογης αισθητικής. Επίσης, απαιτείται συνεργασία του οδοντίατρου με ειδικά εκπαιδευμένο προσωπικό, τους οδοντοτεχνίτες, αλλά και χρήση μηχανημάτων τελευταίας τεχνολογίας. Όλα αυτά ανεβάζουν πολύ το κόστος, σίγουρα όμως ανεβάζουν και τον μέσο όρο ζωής της προσθετικής εργασίας που έγινε στο στόμα - έτσι, μακροπρόθεσμα ωφελείται ο

ασθενής. Σίγουρα, ο σύγχρονος οδοντίατρος οφείλει να συμβαδίζει με τις εξελίξεις της επιστήμης και να παρέχει υψηλής ποιότητας εργασία, που να συνδυάζεται με προσιτές τιμές.

**ΤΕΛΙΚΑ, ΜΕ ΤΟ ΝΑ ΜΗΝ ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΤΑΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΣΕ ΤΑΚΤΙΚΗ ΒΑΣΗ ΤΟΝ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟ, ΚΑΝΕΙ ΟΝΤΩΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ Η' ΤΟ «ΧΡΥΣΟΠΛΗΡΩΝΕΙ» ΑΡΓΟΤΕΡΑ;**

Με το να μην επισκέπτεται κάποιος τακτικά τον οδοντίατρο, το μόνο που επιτυγχάνει είναι να συσσωρεύονται τα προβλήματα στο στόμα, να γίνονται περισσότερα, πιο επικίνδυνα και να επιλύονται δυσκολότερα και με πολυπλοκότερα σχέδια θεραπείας. Αυτό συνεπάγεται μεγαλύτερη ταλαιπωρία για τον ίδιο και τελικά περισσότερα χρήματα. Εξάλλου, η πρόληψη είναι πάντα η καλύτερη θεραπεία, «το προλαμβάνειν εστί θεραπεύειν». ◀



Η αποκωδικοποίηση του DNA ανοίγει κάθε μέρα νέους δρόμους θεραπείας. Όσο η επιστήμη θα παράγει διαρκώς νέα γνώση, τα όρια της υγείας θα διευρύνονται. Το αδύνατο θα γίνεται, κάθε μέρα πιο δυνατό. Για εμάς στην GENESIS Pharma, η βιοτεχνολογία είναι ταυτόσημη με το μέλλον στο χώρο του φαρμάκου και με την ελπίδα για την ανθρώπινη ζωή. Γι' αυτό επιδιώκουμε εκδίωξη από όλες μας τις δυνάμεις. Ως η μόνη ελληνική φαρμακευτική εταιρεία με ερευνητική στη βιοτεχνολογία, επενδύουμε σε πρωτότυπες θεραπείες αιχμής της παγκόσμιας αγοράς φαρμάκου. Εργαζόμαστε καθημερινά για να διασφαλίσουμε στους Έλληνες ασθενείς άμεση πρόσβαση σε υψηλής τεχνολογίας φάρμακα για σπάνιες και σοβαρές παθήσεις.

