

# 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 αθλήματα 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.