

Από:

Αποστολή:

Προς:

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΓΡΙΝΙΟΥ <o.s.agrinio@gmail.com>

Τρίτη, 19 Μαρτίου 2024 9:23 μμ

adentist66@gmail.com; anagnostou.dimitra@hotmail.com; anastasiakar588@gmail.com; bibi_dent@hotmail.com; dbab32@otenet.gr; dimitra_skatharou@hotmail.com; Doctorpa@otenet.gr; drvasilis@gmail.com; elisavetnatsi@gmail.com; endo.lyssaris@gmail.com; epapathanasi2017@yahoo.com; evastouka@yahoo.gr; evipapathanasi2017@yahoo.com; foulako@hotmail.gr; georgiosbitsoris@gmail.com; giannispaparizos@hotmail.com; glikerialiti@gmail.com; ifadisgeorgios@gmail.com; ifantiadriana@gmail.com; info@tsintzouvasiliki.gr; korakovounis@yahoo.gr; Lefaschristos@gmail.com; marinampriani@gmail.com; nektArlosflo@yAho.com; nikospolitisagr@gmail.com; ntarilagrigoria@gmail.com; papapostolouh@gmail.com; Simeon@1140.syzefxis.gov.gr; sotirimpakass@gmail.com; stavropoulos.sp@gmail.com; stavrostom18@gmail.com; Tommavraganis@gmail.com; txrysatt@gmail.com; txrysatt@hotmail.com; valtinou eleni; vasiliki.ntemousi@gmail.com; vasilikykarra@gmail.com; Γιωργος Μπαλασκας; ΕΛΕΝΗ ΧΕΙΜΩΝΑ; ΚΑΤΣΙΠΑΝΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ; ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΝΤΙΤΣΟΣ; adreasideris@gmail.com; agrapidix@gmail.com; an_xygas@freemail.gr; andriana.gourlia@gmail.com; Anonymous Agrinio; billsko@yahoo.gr; Christos Diamantopoulos; Christos Schismenos; christoslefas@hotmail.com; costasdent1@hotmail.com; dent_ele1993@hotmail.gr; dentist_agr@yahoo.com; despoina.stathi@gmail.com; dimitrastamataki@yahoo.gr; dimitrisd01@in.gr; dorakoutsougoula@hotmail.gr; drskalimeris@yahoo.gr; Elena Preza; Eleni Papathanasiou; eoo@otenet.gr; evangelia verri; fotiskalfoutzos@hotmail.com; gatsigewrgia@gmail.com; GEORGE KEFALLOUDIS; George Kotrotsos; Γεωργια Μυλωνα; gianistsitselis@gmail.com; gpapanastasiou@msn.com; info@dent4all.gr; infopower_agr@yahoo.gr; konstantinos prezas; kostrian@hotmail.com; ksorokos@yahoo.gr; ktsiligrou@gmail.com; la.sochoriti@yahoo.gr; mamalistamatia@gmail.com; marinabriani@hotmail.com; mpallathe@gmail.com; mVakrakou@hotmail.com; Nikos Asvos; Orestis Charalambous; Ourania.papachristou@hotmail.com; p.daskalopoulos1985@gmail.com; panagiotis.petroopoulos@hotmail.com; Paschalis Pamporakis; pdaskalopoulos@yahoo.com; perdikoulatseliou@gmail.com; petrossou@yahoo.gr; pheic@hotmail.com; relation@eof.gr; Roula Karadima; Salmas geo; Smilecare@outlook.com; sot avg; spyrosgiotis1981; theo.alexioy@yahoo.gr; Theodora Tzavara; theolyk@gmail.com; tsitse@otenet.gr; vtzoras@otenet.gr; xygkasdi@yahoo.com; Ανδρέας Σιδέρης; ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΣΟΥΡΑ; Δήμητρα Αποστόλου; ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΓΚΟΥΡΛΙΑΣ; ΘΟΔΩΡΟΣ ΜΑΥΡΑΓΑΝΗΣ; Ιωαννης Αλαφης; Κωνσταντίνος Μώκος; ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΞΥΓΚΑΣ; Μαρία Κακαμπούκη; ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΦΩΛΙΑΣ; ΣΧΙΣΜΕΝΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ; Πέπη Τσελιου; Παβλίνα Καραβίδα; agriniomos@gmail.com; k.stravodimos@hotmail.com; k.nath@hotmail.gr; thanosmil@yahoo.gr; ger_sk2012@hotmail.com

Θέμα:

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΓΡΙΝΙΟΥ ΓΙΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Συνημμένα:

Καταγραφή.PNG

Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας, η Τετάρτη 20 Μαρτίου και οφείλουμε να υπενθυμίσουμε στην ελληνική κοινωνία την αξία της καλής στοματικής υγείας, την άρρηκτη σύνδεσή της με τη γενική υγεία και τα οφέλη της διατήρησής της καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Ο Οδοντιατρικός Σύλλογος Αγρινίου συστήνει και φέτος:

- Την υιοθέτηση της καλής στοματικής υγείας στην καθημερινότητα όλων μας
- Την τακτική επίσκεψη στον οδοντίατρο

- Την ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή
- Τον περιορισμό της κατανάλωσης ζάχαρης
- Την αποχή από την χρήση καπνού
- Τον περιορισμό της κατανάλωσης αλκοόλ

Η κακή στοματική υγεία επηρεάζει τις καθημερινές μας δραστηριότητες, αλλά, ενώ τα νοσήματα του στόματος μπορούν να προληφθούν σε μεγάλο βαθμό, αυτά εξακολουθούν να επιβαρύνουν σχεδόν 3,5 δισεκατομμύρια ανθρώπους στον πλανήτη μας.

Υπάρχουν μεγάλες ανισότητες στη στοματική υγεία τόσο εντός όσο και μεταξύ των χωρών και παρόλο που τα στοματικά νοσήματα μπορούν σε μεγάλο βαθμό να προληφθούν, η παγκόσμια επιβάρυνση παραμένει απaráδεκτα υψηλή. Η Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας και η ανακήρυξη του έτους 2024 ως Έτος Στοματικής Υγείας αποτελεί μια ευκαιρία να πείσουμε τις κυβερνήσεις μας να κάνουν περισσότερα, ώστε η κατάλληλη περίθαλψη να είναι προσβάσιμη για όλους.

--

Με εκτίμηση,

Εκ μέρους του ΔΣ του Οδοντιατρικού Συλλόγου Αθηνών

Ο Γεν. Γραμματέας
Κοτρώτσος Γιώργος



Και να γιατί η καλή στοματική μας υγεία είναι πολύ σημαντική:

- **Προλαμβάνει τις λοιμώξεις:** οι στοματικές λοιμώξεις όπως είναι το 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 καρδιαγγειακά νοσήματα και αυξημένο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου.
- **Διαχείριση του διαβήτη:** το νοσήματα του περιοδοντίου μπορεί να κάνουν πιο δύσκολο τον έλεγχο των blood sugar levels επηρεάζοντας τον 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 πρόωπο τοκετό.

600.

Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ

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 φθοριούχο οδοντόπαστο δύο φορές τη μέρα για 2 λεπτά.
- **Επίσκεψη στον οδοντίατρο:** ο τακτικός έλεγχος βοηθά τον οδοντίατρο να εντοπίζει και να αντιμετωπίζει τυχόν προβλήματα εγκαίρως.
- **Υγιεινή διατροφή:** τρώμε ισορροπημένα γεύματα και πίνουμε νερό αντί για αναψυκτικά και ζαχαρώδη 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 ακόμη τον κίνδυνο ακόμα περισσότερο.
- **Αποφεύγουμε την κατανάλωση αλκοόλ:** η κατανάλωση αλκοόλ χωρίς μέτρο συνδέεται στενά με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων μορφών καρκίνου.
- **Φοράμε αθλητικό νάρθηκα:** αυτό μεώνει τον κίνδυνο τραυματισμών όταν κινούμε αθλήματα υψηλής επιπλοκότητας και όταν οδηγούμε ποδήλατο.

Η διαχείριση των 4 κύριων παραγόντων κινδύνου για τα στοματικά νοσήματα -ονέμενική διατροφή υψηλής περεκτικότητα, σε ζάχαρη, κίνηση, υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και κακή στοματική υγιεινή - είναι ζωτικής σημασίας για τη συνολική μας υγεία. Η

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 αντιμετωπιστεί ποτέ ο κόσμος.