



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

Θεμιστοκλέους 38, 106 78 ΑΘΗΝΑ

τηλ. 210-3813380, 210-3303721, e-mail: info@eoo.gr

Αρ. Πρωτ. 57 Φ 47

Αθήνα, 24 Ιανουαρίου 2025

Αξιότιμο

κ. Βρούτση Ιωάννη

Αναπληρωτή Υπουργό Παιδείας,

Θρησκευμάτων και Αθλητισμού

ΘΕΜΑ: ΟΔΟΝΤΙΚΟ ΤΡΑΥΜΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Αξιότιμε κύριε Υπουργέ,

Με την παρούσα επιστολή, θα θέλαμε να σας εκφράσουμε την εκτίμησή μας για τη σημαντική σας συμβολή στην προαγωγή και ανάπτυξη του ελληνικού αθλητισμού.

Η Ελληνική Οδοντιατρική Ομοσπονδία, με γνώμονα τη διασφάλιση της στοματικής υγείας όλων των πολιτών και ιδιαίτερα των αθλητών, θεωρεί κρίσιμη τη χρήση των αθλητικών νάρθηκων ως μέτρο πρόληψης τραυματισμών στο στόμα και το πρόσωπο κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων. Οι αθλητικοί νάρθηκες, όταν χρησιμοποιούνται σωστά, μπορούν να αποτρέψουν σοβαρούς τραυματισμούς, όπως κατάγματα δοντιών, τραυματισμούς στα ούλα, ακόμα και εγκεφαλικές κακώσεις που συνδέονται με κρούσεις.

Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι:

- Το οδοντικό τραύμα αποτελεί την 5^η πιο συνηθισμένη παθολογική κατάσταση στον κόσμο (πρώτη η τερηδόνα).
- Είκοσι έξι μελέτες ανέφεραν οδοντικό τραύμα κατά τη διάρκεια των αθλητικών δραστηριοτήτων, ο επιπολασμός του οποίου κυμαινόταν από 14% έως 47% που ποικίλλει ανάλογα με το άθλημα και τη χώρα.
- Ο αθλητής έχει 50% πιθανότητα να τραυματιστεί στην αθλητική του καριέρα.
- Η επίπτωση των τραυματισμών είναι μέγιστη στην ηλικία 8-11. Η αναλογία στα Αγόρια/κορίτσια είναι 1,5:3,1.
- Τα αθλήματα που έχουν το μεγαλύτερο κίνδυνο είναι:
Πολεμικές τέχνες, Ποδόσφαιρο, Ράγκμπι, Μπέιζμπολ, Ποδηλασία, Καλαθοσφαίριση, Σκι, Χόκεϊ επί πάγου, Ιππασία.

Στην Ελληνική Οδοντιατρική Ομοσπονδία αντιμετωπίζουμε το ζήτημα αυτό ως ένα θέμα δημόσιας υγείας για το οποίο ίσως οι γονείς αλλά και οι αθλητικοί σύλλογοι δεν έχουν αντιληφθεί πλήρως την σημασία του. Οι τραυματικές οδοντικές κακώσεις στον αθλητισμό θεωρούνται πρόβλημα δημόσιας υγείας λόγω της μεγάλης συχνότητάς τους, αλλά και των σωματικών, φυσιολογικών, κοινωνικών και οικονομικών συνεπειών τους.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

Πρόσθετα, όταν συμβαίνουν σε νέες ηλικίες, μπορούν να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής των παιδιών και των εφήβων. Ο εξατομικευμένος αθλητικός νάρθηκας τον οποίο κάθε αθλητής μπορεί να αποκτήσει με μια επίσκεψη στον οδοντίατρο του αποτελεί ένα αναγκαίο βήμα πρόληψης που θα τον προστατεύει καθώς ασκεί και χαίρεται το άθλημα της επιλογής του.

Προκειμένου να σας ενημερώσουμε λεπτομερώς για τη σημασία της χρήσης αυτών των προστατευτικών μέσων, καθώς και για τις πρωτοβουλίες που μπορεί να αναλάβει το Υπουργείο Αθλητισμού για την ενίσχυση της χρήσης τους στους αθλητές όλων των ηλικιών, αιτούμαστε να πραγματοποιήσουμε μία συνάντηση μαζί σας.

Η συνεργασία σας θα είναι πολύτιμη για τη διαμόρφωση πολιτικών που προάγουν την ασφάλεια και την υγεία στον αθλητισμό.

Είμαστε στη διάθεσή σας για να συζητήσουμε περαιτέρω το θέμα και να ορίσουμε μια ημερομηνία που να εξυπηρετεί το πρόγραμμά σας.

Σας ευχαριστούμε θερμά για την προσοχή σας και αναμένουμε την απάντησή σας.

Με τιμή,

Για το Διοικητικό Συμβούλιο της
Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας

Ο Πρόεδρος

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Α. ΔΕΒΛΙΩΤΗΣ

Ο Γενικός Γραμματέας

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ Β. ΚΗΤΤΑΣ

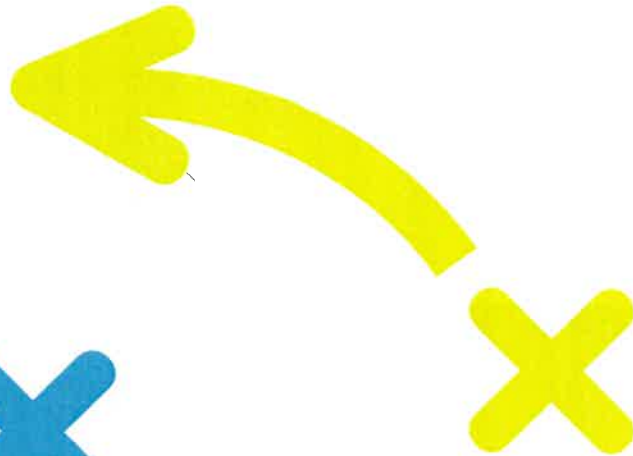


Συνημμένο: (1)

ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ:

κ. Δημήτριο Κοντό, Διευθυντή γραφείου Αναπλ. Υπουργού Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού

αθλητικός νάρθηκας



Ελληνική
Οδοντιατρική
Ομοσπονδία



“Παίζει Άμυνα” για το χαμόγελό σας



αθλητικός νάρθηκας

Ο αθλητικός νάρθηκας είναι απαραίτητος προστατευτικός εξοπλισμός για αθλητές και αθλούμενους που συμμετέχουν σε διάφορα αθλήματα. Έχει σχεδιαστεί για να προστατεύει τα δόντια, τα ούλα, τα χείλη και τη γνάθο από τραυματισμούς που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια του αθλητισμού. Τοποθετείται στην άνω γνάθο και λειτουργεί σαν μαξιλάρι, απορροφώντας και διανέμοντας την κρούση των χτυπημάτων στο πρόσωπο.



• Από τι με προστατεύει ο αθλητικός νάρθηκας;

Ο αθλητικός νάρθηκας προστατεύει τα δόντια και τους μαλακούς ιστούς μου από σπασίματα, κατάγματα ή χτυπήματα κατά τη διάρκεια των αθλητικών δραστηριοτήτων. Επίσης, μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου καταγμάτων της γνάθου και τραυματισμών της άρθρωσης του στόματός μου απορροφώντας και κατανέμοντας τις δυνάμεις πρόσκρουσης. Αν και δεν αποτελεί εγγύηση, οι νάρθηκες μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση του κινδύνου διάσεισης.



• Σε ποια αθλήματα συνιστάται ισχυρά η χρήση του αθλητικού νάρθηκα;

Πολεμικές τέχνες (Καράτε, Πυγμαχία, Kick-Boxing, Ταεκβοντο, Τζούντο, Ζίου Ζίτσου, Πάλη κ), Χόκεϊ (Πάγου και Χόρτου), Καλαθοσφαίριση, Αμερικάνικο Ποδόσφαιρο, Ράγκμπι, Ιππασία, Σκι, Ποδηλασία, Πόλο, Κρίκετ, Σκέιτ, Ενόργανη Γυμναστική, Ποδόσφαιρο Σάλας, Ποδόσφαιρο, Χειροσφαίριση, Σκουός, Τένις, Άρση Βαρών.

• Ποιο τύπου αθλητικού νάρθηκα πρέπει να χρησιμοποιώ;

Φοράτε έναν κατασκευασμένο μόνο από Οδοντίατρο, ατομικό (που ταιριάζει στο στόμα σας) αθλητικό νάρθηκα.

- Γιατί να προτιμήσω εξατομικευμένο αθλητικό νάρθηκα που τον φτιάχνει ο οδοντίατρος και είναι πιο ακριβός;

Αυτοί οι νάρθηκες είναι το χρυσό πρότυπο για τους αθλητές, ιδιαίτερα εκείνους που ασχολούνται με αθλήματα υψηλής επικινδυνότητας. Μόνο αυτοί παρέχουν βέλτιστη προστασία, προσφέρουν καλύτερη συγκράτηση (δεν μετακινούνται, ούτε πέφτουν κατά την άσκηση) και επιτρέπουν την καθαρή ομιλία και κανονική αναπνοή.



- Κάθε πότε πρέπει να χρησιμοποιώ τον αθλητικό νάρθηκα;

- Πως τον εφαρμόζω τον αθλητικό νάρθηκα στο στόμα μου;

- Έχω δει διάσημους αθλητές να βγάζουν τον νάρθηκα κατά την διάρκεια των αγώνων και να τον δαγκώνουν. Μπορώ να το κάνω κι εγώ;



Φοράτε το στοματικό σας προστατευτικό νάρθηκα κατά την προπόνηση και κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

Ακολουθήστε αυτά τα βήματα για να φοράτε σωστά τον νάρθηκα:

- Ξεπλύνετε τον αθλητικό σας νάρθηκα με δροσερό νερό πριν το φορέσετε.
- Τοποθετήστε τον νάρθηκα στα πάνω δόντια σας.
- Δαγκώστε σταθερά αλλά απαλά για να εξασφαλίσετε μια ασφαλή εφαρμογή.
- Κλείστε τα χείλη σας γύρω από το στοματικό νάρθηκα, φροντίζοντας να παραμένει στη θέση του κατά τη διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας.

Οι αθλητικοί νάρθηκες έχουν σχεδιαστεί για να αντέχουν την κρούση και όχι το μάσημα. Αποφύγετε να μασάτε τον αθλητικό νάρθηκα, καθώς μπορεί να οδηγήσει σε πρόωρη φθορά και να θέσει σε κίνδυνο την αποτελεσματικότητά του.



αθλητικός νάρθηκας

- Πως καθαρίζω τον αθλητικό μου νάρθηκα;



- Κάθε πότε πρέπει να φτιάχνω καινούργιο νάρθηκα;



- Έχω ακούσει ότι ο αθλητικός νάρθηκας επηρεάζει την αθλητική μου απόδοση και επίδοση



- Φοράω σιδεράκια μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αθλητικό νάρθηκα;

- Μετά από κάθε χρήση, ξεπλύνετε το στοματικό νάρθηκα με δροσερό νερό ή χρησιμοποιήστε κι ένα ήπιο σαπούνι.
- Αποφύγετε τη χρήση ζεστού νερού, καθώς μπορεί να κάνει τον νάρθηκα να χάσει το σχήμα του.
- Χρησιμοποιήστε μια μαλακή οδοντόβουρτσα για να καθαρίσετε απαλά τον αθλητικό νάρθηκα.
- Αποθηκεύστε τον νάρθηκα σε μια καθαρή, αεριζόμενη θήκη για να τον προστατέψετε από ζημιές και ανάπτυξη μυκήτων.

Δεν υπάρχει συγκεκριμένος χρόνος. Οι αθλητικοί νάρθηκες μπορεί να φθαρούν ή να γίνουν λιγότερο αποτελεσματικοί με την πάροδο του χρόνου. Αντικαταστήστε τον εάν παρουσιάζει σημάδια ζημιάς, παραμόρφωσης ή αν δεν εφαρμόζει πλέον σωστά. Οι τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο είναι σημαντικές για τη διατήρηση της στοματικής σας υγείας. Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων, φέρτε μαζί σας τον αθλητικό νάρθηκα, ώστε ο οδοντίατρος να εκτιμήσει την κατάστασή του και να διασφαλίσει ότι εξακολουθεί να εφαρμόζει σωστά.

Αυτό δεν είναι αλήθεια. Όλες οι μελέτες έχουν δείξει ότι η χρήση του εξατομικευμένου νάρθηκα που φτιάχνει ο οδοντίατρος δεν μειώνει την απόδοσή σας, ούτε τις αερόβιες ικανότητες σας. Μάλιστα υπάρχουν ορισμένες ενδείξεις ότι σας βοηθά κιόλας.

Φυσικά, ναι. Ο οδοντίατρος μπορεί να σας κατασκευάσει ειδικό νάρθηκα και να τον προσαρμόσει στα σιδεράκια σας.

Θυμηθείτε, οι αθλητικοί νάρθηκες αποτελούν σημαντικό μέρος του προστατευτικού εξοπλισμού ενός αθλητή. Ο σωστός τοποθετημένος και καλά συντηρημένος αθλητικός νάρθηκας μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο οδοντικών και στοματικών τραυματισμών, παρέχοντας ασφάλεια κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων.

ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗΣ



Ελληνική Οδοντιατρική Ομοσπονδία

Θεμιστοκλέους 38, Αθήνα,
10678 ΑΘΗΝΑ
Τ: 210 3803816 - 210 3813380
F: 210 3834385



www.eoo.gr