Βεβαιωθείτε ότι το εικονίδιο ‘εμφάνιση όλων’ / ‘show/hide’  είναι πατημένο!

# Μέθοδοι πρόληψης της οδοντικής τερηδόνας

## Συγγραφείς:

### Περίληψη:

Τα σημαντικότερα μέτρα για την πρόληψη της τερηδόνας μπορούν να διαχωριστούν σε τρεις κατηγορίες. Η πρώτη κατηγορία περιλαμβάνει μέτρα που αφορούν την ενημέρωση του ασθενούς και προσπάθεια προσωπικής του συμμετοχής στο προληπτικό πρόγραμμα. Η δεύτερη κατηγορία αφορά την εφαρμογή προληπτικών καλύψεων οπών και σχισμών των δοντιών. Τέλος η τρίτη κατηγορία αφορά την αύξηση της ανθεκτικότητας των δοντιών με χρήση φθοριούχων.

### Εισαγωγή:

Η τερηδόνα (Εικόνα 1) είναι από τις πλέον σημαντικές νόσους του ανθρώπινου είδους λόγω της μεγάλης συχνότητας της στον πληθυσμό. Προσβάλλει όλους τους πληθυσμούς σε όλες τις ηλικίες και διαταράσσει την αισθητική, την ομιλία, τη σωστή διατροφή και πέψη της τροφής, την κοινωνική ζωή και γενικώς συμβάλλει στην υποβάθμιση της ποιότητας ζωής. Γι’ αυτό το λόγο πρέπει να λαμβάνονται διάφορα μέτρα για την πρόληψη της και τον περιορισμό της συχνότητας εμφάνισης της.

### Συζήτηση:

Υπάρχουν πολλές πρακτικές για την πρόληψη της τερηδόνας. Εδώ θα αναφερθούν οι σημαντικότερες από αυτές.

Μια από τις σημαντικότερες πρακτικές αφορά την ενημέρωση του ασθενούς και προσπάθεια προσωπικής του συμμετοχής στο προληπτικό πρόγραμμα.

Πρώτα από όλα πρέπει να γίνεται ενημέρωση για τη σωστή στοματική υγιεινή και ιδιαίτερα για το σωστό τρόπο βουρτσίσματος των δοντιών (). Το βούρτσισμα των δοντιών πρέπει να γίνεται πάντα με φθοριούχο οδοντόπαστα 2-3 φορές καθημερινά, ενώ το νήμα πρέπει να γίνεται 1-2 φορές την εβδομάδα. Το βούρτσισμα πριν το βραδινό ύπνο είναι πιο σημαντικό και δεν πρέπει να το ξεχνάμε ποτέ.

Επιπλέον απαραίτητη είναι η ενημέρωση των ασθενών για το ρόλο της διατροφής στην πρόκληση τερηδόνας. Δίαιτα πλούσια σε γλυκά, σοκολάτες, τσίχλες και καραμέλες, ιδιαίτερα όταν αυτά καταναλώνονται πολλές φορές την ημέρα, προκαλεί τερηδόνα. Αντίθετα η κατανάλωση φρούτων, γάλακτος, τυριού, ψωμιού και άλλων υγιεινών τροφών, μεταξύ των γευμάτων, συνεισφέρει αποτελεσματικά στη πρόληψη. Το πόσο συχνά, ποιες ώρες της ημέρας και σε τι μορφή καταναλώνονται οι ζαχαρούχες τροφές είναι παράγοντες που πρέπει να αξιολογούνται γιατί έχουν ιδιαίτερη σημασία στη δημιουργία της τερηδόνας.

Άλλη πρακτική αφορά την *εφαρμογή προληπτικών εμφράξεων οπών και σχισμών των δοντιών (sealants)*. Τα sealants είναι μία λεπτή επικάλυψη από πλαστικό, η οποία τοποθετείται στις βαθιές σχισμές των πίσω δοντιών οι οποίες είναι οι πλέον ευαίσθητες στη τερηδόνα. Τα δόντια που είναι κατάλληλα για sealants είναι οι πρώτοι μόνιμοι γομφίοι που ανατέλλουν στα 6 χρόνια καθώς και οι προγόμφιοι και οι δεύτεροι μόνιμοι γομφίοι που ανατέλλουν στα 12 χρόνια. Τοποθετούνται μία φορά αλλά θα πρέπει να ελέγχονται κάθε 6-8 μήνες μια και όσο θα παραμένουν άθικτα στη θέση τους θα προσφέρουν απόλυτη προστασία (100%) από τη τερηδόνα.

Μια άλλη πρακτική αφορά την *αύξηση της ανθεκτικότητας των δοντιών με χρήση φθοριούχων*. Το φθόριο είναι ένα από τα πιο αποτελεσματικά μέτρα πρόληψης στη μείωση της τερηδόνας: κάνει τα δόντια πιο γερά και ανθεκτικά. Τα δόντια αρχίζουν να σχηματίζονται πολύ καιρό πριν φανούν στο στόμα, επομένως η εφαρμογή του προληπτικού προγράμματος και η λήψη φθορίου θα πρέπει να αρχίσει έγκαιρα. Το φθόριο χορηγείται συστηματικά διαλυμένο σε νερό και σε ταμπλέτες ή σταγόνες. Για τοπική εφαρμογή υπάρχει στοματόπλυμα (χρήση στο σπίτι) καθώς και σε ζελέ για εφαρμογές στο ιατρείο. Το ποια μορφή φθορίου θα πρέπει να δοθεί και σε τι δοσολογία ή συχνότητα εξαρτάται από την ηλικία και τα ειδικά προβλήματα που παρουσιάζει το κάθε παιδί.

Τέλος σημαντικές και απαραίτητες για την πρόληψη της οδοντικής τερηδόνας είναι και οι συχνές επισκέψεις στον οδοντίατρο και οι επανεξετάσεις. Τίποτα δεν μπορεί να προληφθεί και τίποτα δεν μπορεί να διατηρηθεί σε καλή κατάσταση εάν δεν συντηρείται, δηλαδή εάν δεν γίνονται συχνά επανεξετάσεις. Γι’ αυτό δε θα πρέπει να ξεχνάμε ότι η επίσκεψη στον οδοντίατρο μία φορά κάθε 6-8 μήνες είναι απαραίτητη για την υγεία των δοντιών. Σε αυτές τις επισκέψεις, δίνεται η ευκαιρία με πολύ εύκολο τρόπο να διορθωθούν τυχόν βλάβες σε αρχικά στάδια προτού αυτές να επεκταθούν. Αφετέρου θα γίνει φθορίωση και θα καθαριστούν τα δόντια ενώ παράλληλα θα γίνει υπενθύμιση των μέτρων πρόληψης και θα ενδυναμωθούν οι καλές συνθήκες βουρτσίσματος – λήψη φθορίου και σωστής διατροφής.

### Συμπεράσματα:

Η πρόληψη μιας νόσου είναι καλύτερη από τη θεραπεία και όσον αφορά στην τερηδόνα, η εφαρμογή προληπτικών μέτρων έχει αποδειχθεί αποτελεσματική. Παρά τις διαπιστώσεις αυτές, παρατηρείται μεγάλο κενό μεταξύ των διαθέσιμων μεθόδων πρόληψης των νόσων του στόματος και της ολοκληρωμένης και σωστής εφαρμογής τους.

### Βιβλιογραφία:

1. Kagihara LE, Niederhauser VP, Stark M. Assessment, management, and prevention of early childhood caries. J Am Acad Nurse Pract. 2009 Jan;21(1):1-10.
2. Luczaj-Cepowicz E, Pawińska M, Marczuk-Kolada G, Leszczyńska K, Waszkiel D. Antibacterial activity of two Mineral Trioxide Aggregate materials in vitro evaluation. Ann Acad Med Stetin. 2008;54(1):147-50; discussion 150-1.
3. De Freitas PM, Soares-Geraldo D, Biella-Silva AC, Silva AV, da Silveira BL, Eduardo Cde. Intrapupal temperature variation during Er,Cr: YSGG enamel irradiation on carries prevention. J Appl Oral Sci. 2008 Apr;16(2):95-9.

### Εικόνες



Εικόνα . Τερηδόνα.



Εικόνα . Βούρτσισμα.