

Σαν γυναίκα, γνωρίζετε ότι οι ανάγκες της υγείας σας είναι μοναδικές. Γνωρίζετε επίσης ότι σε συγκεκριμένες στιγμές της ζωής σας, χρειάζεται να προσέχετε περισσότερο τον εαυτό σας. Για παράδειγμα, τις ημέρες της περιόδου ή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, όπως και στην εφηβεία ή στην εμμηνόπαυση, ο οργανισμός της γυναίκας έχει ιδιαίτερες ανάγκες φροντίδας. Γνωρίζετε όμως ότι και οι ανάγκες της στοματικής σας υγείας αλλάζουν επίσης σε αυτές τις στιγμές;

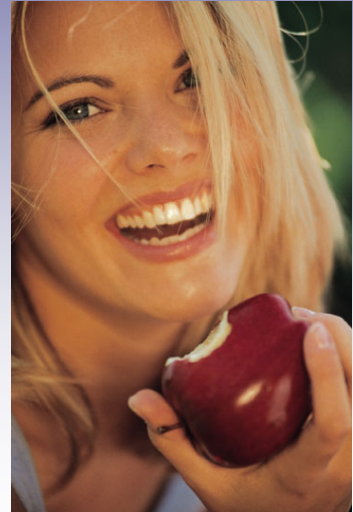
Παρόλο που οι γυναίκες έχουν την τάση να φροντίζουν περισσότερο για τη στοματική τους υγεία σε σχέση με τους άντρες, τα επιδημιολογικά δεδομένα δείχνουν ότι οι νόσοι του στόματος υπάρχουν σε μεγάλο βαθμό και στις γυναίκες. Αυτό συμβαίνει γιατί οι ορμονικές μεταβολές στη διάρκεια της ζωής μιας γυναίκας μπορούν να επηρεάσουν πολλά όργανα και ιστούς. Ένα από αυτά είναι και οι ιστοί των ούλων.

Μια μελέτη που δημοσιεύτηκε το 1999 δείχνει ότι το 23% των γυναικών στην ηλικία 30-54 ετών πάσχουν από περιοδοντίτιδα. Στις ηλικίες 55-90, το 44% των γυναικών πάσχουν από τη νόσο.

Επειδή η περιοδοντική νόσος είναι μια «σιωπηλή» νόσος, πολλές γυναίκες δεν αντιλαμβάνονται ότι νοσούν, έως ότου η νόσος φτάσει σε ένα προχωρημένο στάδιο. Γι' αυτό το λόγο, σε οποιαδήποτε φάση της ζωής της μια γυναίκα πρέπει να λαμβάνει μέτρα για να προστατεύει τη στοματική της υγεία.



Προστατεύοντας τη στοματική σας υγεία σε κάθε φάση της ζωής σας



Περιοδοντολογικό Ιατρείο
Ευάγγελος Πελεκάνης

Λ. Αλεξάνδρας 213 Β
11523 Αθήνα
www.clinicalperiodontology.gr

Η εφηβεία

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, τα αυξημένα επίπεδα των ορμονών όπως η προγεστερόνη και πιθανώς τα οιστρογόνα, αυξάνουν την κυκλοφορία του αίματος στα ούλα. Με αυτό τον τρόπο, τα ούλα γίνονται πιο ευαίσθητα σε κάθε ερεθισμό όπως η βακτηριακή πλάκα ή τα υπολείμματα τροφών. Τα ούλα λοιπόν μπορεί να πρηστούν ή είναι πιο κόκκινα και πιο ευαίσθητα.

Καθώς μια νέα γυναίκα μεγαλώνει μέσα στην εφηβεία, η τάση να είναι ευαίσθητα τα ούλα, μειώνεται. Είναι σημαντικό όμως να ακολουθείται ένα σωστό πρόγραμμα στοματικής υγιεινής με βούρτσισμα και νήμα, καθώς και η παρακολούθηση από τον οδοντίατρο.

Οι ημέρες της περιόδου

Μερικές φορές οι γυναίκες εμφανίζουν ουλίτιδα πριν τις ημέρες της περιόδου. Τα συμπτώματα είναι αιμορραγία των ούλων, πρήξιμο και κοκκίνισμα τους και μικρές πληγές στην παρειά εσωτερικά.

Η ουλίτιδα αυτής της μορφής, τυπικά αρχίζει να εμφανίζεται πριν τις ημέρες της περιόδου και εξαφανίζεται μετά. Η σωστή στοματική υγιεινή τις μέρες αυτές είναι η προτεινόμενη θεραπεία.



Εγκυμοσύνη

Οι γυναίκες είναι αρκετά πιθανό να εμφανίσουν την λεγόμενη «ουλίτιδα της εγκυμοσύνης». Είναι μια κατάσταση που αρχίζει το δεύτερο ή τον τρίτο μήνα της εγκυμοσύνης και τα συμπτώματα αυξάνουν μέχρι τον όγδοο μήνα. Τα βασικά συμπτώματα είναι πρήξιμο, αιμορραγία και ευαισθησία των ούλων. Καμιά φορά εμφανίζονται και μικροί όγκοι πάνω στα ούλα, οι οποίοι είναι καλοήθεις και ονομάζονται «επουλίδες της εγκυμοσύνης». Εάν ο όγκος αυτός δεν εξαφανιστεί, πιθανώς να χρειάζεται αφαίρεση από περιοδοντολόγο.

Οι μελέτες έχουν δείξει μια συσχέτιση μεταξύ περιοδοντικών νόσων και πρόωρης γέννησης του παιδιού, όπως και γέννησης παιδιών με ελαττωμένο βάρος. Όπως κάθε μόλυνση στο σώμα μας, έτσι και οι νόσοι του περιοδοντίου πρέπει να λαμβάνονται υπ' όψη στη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Στην πραγματικότητα, έγκυες γυναίκες με περιοδοντική νόσο έχουν επτά φορές περισσότερες πιθανότητες να γεννήσουν πρόωρα, ή να γεννήσουν ένα μωρό με πολύ μικρό βάρος. Αν σκοπεύετε να γεννήσετε ένα παιδί, είναι σημαντικό να συμπεριλάβετε μια περιοδοντολογική εξέταση στον προγεννητικό σας έλεγχο.

Επίσης οι γυναίκες που παίρνουν αντισυλληπτικά χάπια, μπορεί να εμφανίσουν συμπτώματα παρόμοια με την ουλίτιδα της εγκυμοσύνης. Μπορεί και αυτές να εμφανίσουν

εξέρυθρα, πρησμένα ούλα, όπως και αιμορραγίες.

Για περισσότερες πληροφορίες για την κατάσταση της ουλίτιδας της εγκυμοσύνης μπορείτε να διαβάσετε τις πληροφορίες στην ενότητα «Για ασθενείς», σελίδα «Οδηγίες – έντυπα» στην ιστοσελίδα του Περιοδοντολογικού Ιατρείου (www.clinicalperiodontology.gr)

Εμμηνόπαυση

Οι γυναίκες στην εμμηνόπαυση είναι πιθανό να διαπιστώσουν αλλαγές στο στόμα τους. Μπορεί να παρατηρήσουν δυσανεξία, ξηρότητα, πόνο και αίσθημα καύσου. Έχουν αναφερθεί επίσης αλλαγές στη γεύση κυρίως σε αλμυρά, πικάντικα ή ξινά γεύματα

Επιπλέον, κάποιες γυναίκες προσβάλλονται από την ουλοστοματίτιδα της εμμηνόπαυσης. Ούλα τα οποία δείχνουν «στεγνά», αιμορραγούν εύκολα, και έχουν μια «χλωμή» ή πολύ κόκκινη απόχρωση χαρακτηρίζουν αυτή την κατάσταση. Συμπληρώματα οιστρογόνων έχουν αναφερθεί ότι βοηθούν τη μείωση των συμπτωμάτων.

Απώλεια οστού εμφανίζεται και στην εμμηνόπαυση, αλλά και στην περιοδοντική νόσο. Διάρκους έρευνα γίνεται για να βρεθεί αν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των δύο αυτών καταστάσεων, αλλά αυτή τη στιγμή δεν υπάρχει κάποιο αξιόπιστο επιστημονικό δεδομένο.

Βήματα για τη διατήρηση της στοματικής υγείας

Η προσεκτική παρακολούθηση του περιοδοντίου και η σωστή στοματική υγιεινή είναι καθοριστικές παράμετροι για τις γυναίκες που παρατηρούν αλλαγές στο στόμα τους ταυτόχρονα με τις ορμονικές αλλαγές. Για να εξασφαλίσετε τη στοματική σας υγεία πρέπει:

- ✓ Να επισκέπτεστε τον οδοντίατρο το λιγότερο δύο φορές το χρόνο
- ✓ Να επισκεφτείτε περιοδοντολόγο αν ματώνουν τα ούλα σας, αν τα ούλα έχουν τραβηχτεί μακριά από τα δόντια, αν τα δόντια σας κουνιούνται, αν έχετε κακοσμία ή αν έχει αλλάξει ο τρόπος που κλείνουν τα δόντια σας
- ✓ Να ενημερώνετε τον οδοντίατρό σας για τα φάρμακα που παίρνετε και οποιαδήποτε αλλαγή στο ιατρικό ιστορικό σας
- ✓ Να βουρτσίζετε και να καθαρίζετε ανάμεσα στα δόντια σας με νήμα ή βουρτσάκια κάθε μέρα

