

ΟΥΛΙΤΙΔΑ

Τι είναι η ουλίτιδα;

Ουλίτιδα είναι η φλεγμονή των ούλων. Κατά τη διάρκεια της ουλίτιδας παρατηρείται έντονο ερυθρό χρώμα των ούλων (κόκκινα ούλα) και διόγκωση των μεσοδόντιων θηλών (ούλα ανάμεσα στα δόντια). Επίσης τα ούλα έχουν την τάση να αιμορραγούν (ματώνουν). Τέλος η κακοσμία του στόματος μπορεί να οφείλεται στην ουλίτιδα.

Πώς γίνεται;

Τα μικρόβια συγκεντρώνονται κοντά και μέσα στα ούλα και φλεγμαίνουν την περιοχή. Η κατακράτηση των μικροβίων μπορεί να οφείλεται είτε σε τοπικούς παράγοντες είτε σε συστηματικούς παράγοντες προκαλώντας την οξεία και την χρόνια ουλίτιδα.

Οξεία ουλίτιδα

Είναι η ουλίτιδα που εμφανίζεται απότομα και αφορά ένα ή και περισσότερα δόντια. Συχνά, βλέπετε κάποιο σημείο στα ούλα σας να ματώνει κατά τη διάρκεια του βουρτσίσματος.

Η οξεία ουλίτιδα συνήθως προκαλείται από τους παρακάτω παράγοντες:

1) Από παραμελημένη στοματική υγιεινή (όταν δεν βουρτσίζουμε σωστά και τακτικά τα δόντια και τα



ούλα μας). Η πλάκα που συγκεντρώνεται στο σημείο που ενώνονται τα ούλα με τα δόντια προκαλεί τον ερεθισμό των ούλων που τελικά κοκκινίζουν και διογκώνονται. Αν δεν αφαιρεθεί η πλάκα, προκαλεί την αιμορραγία των ούλων κατά τη διάρκεια του βουρτσίσματος. Τα πρώτα συμπτώματα ουλίτιδας εμφανίζονται συνήθως κατά την εφηβεία και μπορούν να αντιμετωπιστούν με το σωστό βούρτσισμα των δοντιών σε καθημερινή βάση.

2) Άλλοι παράγοντες που δεν αφορούν την κακή στοματική υγιεινή αλλά μπορούν να προκαλέσουν οξεία ουλίτιδα είναι η τραυματική σύγκλιση (όταν κάποιο δόντι βρίσκεται τον ανταγωνιστή του νωρίτερα από τα υπόλοιπα δόντια κατά την σύγκλιση) , η κακή χρήση της οδοντόβουρτσας, του οδοντικού νήματος ή της οδοντογλυφίδας, με αποτέλεσμα το μηχανικό τραυματισμό των ούλων .

3) Λανθασμένες προσθετικές εργασίες (σφραγίσματα, γέφυρες, στεφάνες) οι οποίες λόγω κατασκευής συγκρατούν τροφές ανάμεσα από τα δόντια δυσκολεύοντας το σωστό βούρτσισμα και την απομάκρυνση των μικροβίων από το στόμα.

4) Τα τελευταία χρόνια παρατηρούμε ουλίτιδες από έντονα ψυχικά ερεθίσματα και stress

Πώς προλαμβάνεται η ουλίτιδα;

Η ουλίτιδα είναι αναστρέψιμη σχεδόν πάντα, εφόσον γίνεται αποτελεσματικός έλεγχος της πέτρας. Αποτελεσματικός έλεγχος της πέτρας σημαίνει καθαρισμός (αποτρίγωση) από τον οδοντίατρο τουλάχιστον δύο φορές το χρόνο και βούρτσισμα και οδοντικό νήμα καθημερινά. Το βούρτσισμα απομακρύνει την πλάκα από τις επιφάνειες των δοντιών που φθάνει η βούρτσα, ενώ το νήμα απομακρύνει τα υπολείμματα των τροφών και την πλάκα από τα μεσοδόντια διαστήματα και κάτω από τα ούλα.

Άλλες αλλαγές καθημερινών συνηθειών που μειώνουν τον κίνδυνο εκδήλωσης ουλίτιδας, τουλάχιστον σε σοβαρή μορφή, ή επιβραδύνουν την εξέλιξή της είναι οι εξής:

- **Κόψτε το κάπνισμα.** Το κάπνισμα αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο εκδήλωσης περιοδοντίτιδας. Οι καπνιστές έχουν επτά φορές περισσότερες πιθανότητες να πάθουν περιοδοντίτιδα από τους μη καπνιστές, ενώ το κάπνισμα μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες επιτυχίας ορισμένων θεραπειών.
- **Μειώστε το στρες.** Το στρες δυσχεραίνει την καταπολέμηση της φλεγμονής από το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού.
- **Φροντίστε να έχετε μια ισορροπημένη διατροφή.** Η σωστή διατροφή διευκολύνει την καταπολέμηση της φλεγμονής από το ανοσοποιητικό σας. Η κατανάλωση τροφών με αντιοξειδωτικές ιδιότητες, π.χ. τροφών που περιέχουν βιταμίνη Ε ή βιταμίνη C (βιταμίνη Ε περιέχουν κυρίως τα φυτικά έλαια, οι ξηροί καρποί και τα πράσινα λαχανικά, ενώ βιταμίνη C περιέχουν τα εσπεριδοειδή, τα μπρόκολα και οι πατάτες), βοηθά τον οργανισμό να αποκαταστήσει τους ιστούς που έχουν υποστεί βλάβη.

Μην σφίγγετε και μην τρίζετε τα δόντια σας. Αν το κάνετε, επιβαρύνετε περισσότερο τον συνδετικό ιστό των δοντιών και μπορεί να επιταχυνθεί ο ρυθμός καταστροφής του.



ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΟΥΛΙΤΙΔΑΣ

Το δόντι αρχίζει να αποκτά μεγαλύτερη κινητικότητα από τη φυσιολογική και στο τέλος χάνεται (με εξαγωγή), συχνά χωρίς το ίδιο να παρουσιάζει καμία βλάβη στην επιφάνειά του. Από τις συνεχείς απώλειες των δοντιών στο στόμα, δημιουργούνται κενά που θα αποκατασταθούν με πολύ κόπο, προσπάθεια από τον οδοντίατρο .

Αν η κατάσταση αφεθεί στη μοίρα της θα έχουμε δυσάρεστα επακόλουθα, όπως διαταραχές της σύγκλεισης (του τρόπου δηλαδή που αρθρώνουν τα

πάνω με τα κάτω μας δόντια), της ομιλίας, στομαχικές ενοχλήσεις από την πλημμυρή μάσηση των τροφών, αισθητικά προβλήματα και επιπτώσεις στην ψυχολογία του ασθενή, ο οποίος επηρεάζεται στην προσωπική, την επαγγελματική και την κοινωνική του ζωή από την άσχημη εικόνα του στόματός του. Όλα αυτά βέβαια, θα μπορούσαν να έχουν αποφευχθεί, εάν όλοι μας μαθαίναμε από μικροί να βουρτσίζουμε σωστά και σε τακτική, καθημερινή βάση τα δόντια μας.

Συμπεράσματα-Απόψεις

Ουλίτιδα είναι η φλεγμονή των ούλων στην οποία παρατηρούμε διόγκωση των μεσοδοντίων θηλών, έντονο ερυθρό χρώμα των ούλων, τάση να αιμορραγούν και τέλος κακοσμία του στόματος. Η ουλίτιδα δημιουργείται από συγκεκριμένα μικρόβια κοντά και μέσα στα ούλα και φλεγμαίνουν την περιοχή. Η κατακράτηση των μικροβίων μπορεί να οφείλεται σε τοπικούς παράγοντες είτε σε συστηματικούς παράγοντες προκαλώντας την οξεία και χρόνια ουλίτιδα. Οι καθημερινές αλλαγές που μπορούμε να κάνουμε για να μειώσουμε τον κίνδυνο εκδήλωσης ουλίτιδας είναι το κόψιμο του καπνίσματος, η μείωση του στρες και η ισορροπημένη διατροφή. Μια ακόμα καθημερινή συνήθεια που προκαλεί την ουλίτιδα είναι το σφίξιμο και το τρίξιμο των δοντιών. Η ουλίτιδα λόγω του ότι δεν είναι μια πολυσυζητημένη ασθένεια οι περισσότεροι θεωρούν πως είναι άκακη και ακίνδυνη χωρίς να δίνουν ιδιαίτερη βάση στις επιπτώσεις της. Στην πραγματικότητα όμως είσαι μια σοβαρή ασθένεια του στόματος καθώς το δόντι αρχίζει να αποκτά μεγαλύτερη κινητικότητα από τη φυσιολογική και στο τέλος αν η κατάσταση δεν αντιμετωπιστεί άμεσα θα υπάρξουν διαταραχές στην ομιλία στοματικές ενοχλήσεις όπως επίσης αισθητικά προβλήματα και επιπτώσεις στην ψυχολογία του ασθενή. Για να προληφθεί η ουλίτιδα θα πρέπει να μάθουμε από μικροί να βουρτσίζουμε σε καθημερινή βάση τα δόντια μας.

Βιβλιογραφία-Πηγές

1. www.dental-blog.gr
2. www.el.wikipedia.org