

# Rekomendacijos visuomenei

Svarbiausios EFP ir ORCA organizuotos 2016 m. **Perio darbo grupės** žinutės apie dantų ėduonies ir periodonto ligų ryšį. Sudaryta **prof. Nicola West** pagal **prof. Mariano Sanz**, **prof. Søren Jepsen**, **prof. Iain Chapple** ir **prof. Maurizio Tonetti** vadovautų darbo grupių ataskaitas.



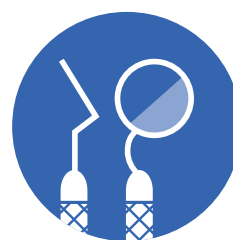
# Dantenų ligų ir dantų ėduonies sūveika bei šių labiausiai paplitusių burnos bŭklių panašumai



Dantenų ligos ir dantų ėduonis (kariesas) išlieka pagrindine visuomenės sveikatos problema visame pasaulyje.



Sunkus periodontitas yra pagrindinė suaugusių žmonių dantų netekimo priežastis.



Negydytas kariesas ir periodontitas gali turėti rimtų pasekmių ir lemti dantų netekimą.

 **Perio  
& Caries**

Tiek kariesui, tiek dantenų ligoms galima užkirsti kelią



10% pasaulio populiacijos serga sunkiu periodontitu, t. y. 743 milijonai žmonių.



Kariesu serga 1 iš 3 žmonių.



Sunkus periodontitas yra šešta pagal paplitimo dažnį liga pasaulyje.

Apsilankykite mŭsų tinklapyje:  
[perioandcaries.efp.org](http://perioandcaries.efp.org)

# Dantys yra **visam gyvenimui**

*Periodonto ligos ir dantų ėduonis yra dažniausios neužkrečiamos žmonių ligos bei pagrindinė dantų netekimo priežastis. Abi ligos gali lemti prastesnę mitybą ir daryti neigiamą poveikį savivertei ir gyvenimo kokybei.*

*Dantų apnašos yra bendras pagrindinis veiksnys, lemiantis ėduonies ir periodonto ligų išsivystymą.*

*Šių ligų prevencijai ir kontrolei svarbūs tokie patys rizikos veiksniai ir socialinės determinantės.*

*Naujausios mokslinės diskusijos rodo, kad panašūs prevencijos planai, kurie paremti rutiniškai atliekama burnos higiena vartojant fluoro turinčią pastą, yra efektyvūs tiek periodonto ligoms, tiek ėduoniui kontroliuoti.*

*Augant žmonių populiacijai ir dėl vis daugiau žmonių išlaikant savo dantis, žmonių, sergančių dantų ėduonimi ir periodontitu, skaičius auga. Dėl šios priežasties didėja šių ligų našta visame pasaulyje, ypač tarp vyresnių žmonių.*

*Dantenų uždegimo ir periodontito rizika dažniausiai didėja senstant, o didžiausi karieso pikai stebimi vaikystėje ir paauglystėje. Šios ligos labai paplitusios bendroje populiacijoje ir kelia didelę grėsmę šių žmonių dantis. Visą gyvenimą išlieka rizika sirgti abiejomis minėtomis ligomis. Laimei, taikant efektyvias profilaktikos ir terapines priemones galima gydyti šias ligas.*

*Nepriklausomai nuo amžiaus, siekiant išvengti šių ligų svarbu mažinti cukraus suvartojimą, dukart valyti dantis pasta su fluoru ir mesti rūkyti.*

*Kraujuojančios dantenos nėra normalu ir svarbu reguliariai lankytis pas gydytoją odontologą.*

**Dantys yra visam gyvenimui. Imkis veiksmų!**

# Periodonto ligų ir karieso kontrolės rekomendacijos



## Periodonto ligos

Periodontitas yra dažna liga, kai prasideda **dantenu ir dantį laikančių audinių uždegimas**.

Yra įvairių periodonto ligų, bet dažniausios yra dantenu uždegimas ir periodontitas.

**Dantenu uždegimas (gingivitas) yra būtina sąlyga periodontitui išsivystyti.** Nors ne visais atvejais gingivitas progresuos į periodontitą, dantenu uždegimo gydymas yra būtinas siekiant užkirsti kelią periodontitui.

**Negydomas periodontitas lemia dantų netekimą.** Sunkiausios periodontito formos yra siejamos su didesniu mirtingumu, mažesne diabeto kontrole ir jo komplikacijomis dėl didesnės aterosogeninių širdies kraujagyslių ligų rizikos.

**Dantų apnašos yra pagrindinis periodontito išsivystymą lemiantis veiksnys.** Periodontitui būdingas paveldimumas, visgi gyvenimo būdas, aplinkos veiksniai ir elgesys lems, ar liga išsivystys ir progresuos.

**Periodontitą įmanoma gydyti** tiek, kad savi dantys išliktų visą gyvenimą. Itin svarbu ankstyva diagnostika, nes liga gali prasidėti dar paauglystėje.

**Glikemijos kontrolė** diabetikų ir ne diabetikų tarpe yra svarbi **periodontito profilaktikos dalis**.

- ✓ **Kraujuojančios dantenos nėra normalu**, kraujas seilėse po dantų valymosi irgi nėra normalu. Derėtų pasitarti su burnos sveikatos priežiūros specialistu.
- ✓ **Jei jaučiate blogą burnos kvapą, klibančius dantis arba atsirado tarpų tarp dantų**, turėtumėte kreiptis į burnos sveikatos priežiūros specialistus.
- ✓ Valykite dantis **du kartus per dieną**.
- ✓ Be dantų pastos su fluoru **papildomai galite rinktis priemones** (pvz. skalavimo skystį, pastą), turintį apnašų kiekį mažinančių veikliųjų medžiagų.
- ✓ **Pasitarkite su specialistais** dėl metimo rūkyti.
- ✓ Aptarkite **svorio metimo ir cukraus kontrolės būdus**.



## Dantų ėduonis

**Dantų ėduonis (kariesas)** yra kietųjų danties audinių irimas dėl paviršiaus bakterijų išskiriamų rūgščių. Jautrumas kariesui gyvenimo eigoje kinta, jauni žmonės ypač jautrus.

**Maisto angliavandeniai** (cukrūs, krakmolos) yra būtini, kad prasidėtų ir progresuotų dantų ėduonis.

**Yra ryšys** tarp dantų ėduonies ir prastesnės socialinės ekonominės padėties.

- ✓ **Venkite** vaikams duoti maisto pusgaminius.
- ✓ Du kartus per parą vartokite **pastą su fluoru**.
- ✓ Jei Jūsų **rizika sirgti dantų ėduonimi yra didelė**, paprašykite odontologo atlikti **fluoro aplikacijas**.

### Dantų ėduonies ir periodonto ligų galima išvengti

- **Rūpinkitės savo dantimis ir dantenomis.** Valykite dantis du kartus per dieną su fluoro turinčia pasta ir valykite tarpdančius tarpdančių šepetėliais ar kitais burnos higienai skirtais produktais taip, kaip rekomendavo Jūsų gydytojas. Be dantų pastos su fluoru papildomai galite rinktis priemones (pvz. skalavimo skystį, pastą), turintį apnašų kiekį mažinančių veikliųjų medžiagų.
- **Stenkitės vengti cukringo maisto ir saldžių gėrimų** tiek, kiek įmanoma. Vartokite juos tik pagrindinių valgymų metu.
- Jei sunku valyti dantis ir dantenas, prašykite **Jus prižiūrinčių asmenų pagalbos**.
- **Profilaktiškai lankytės pas savo odontologą.** Jeigu reikia, atlikite paskirtą gydymą.

..... Išsaugoti sveikus dantis visą gyvenimą yra gerai, nes .....



leidžia optimaliai kramtyti, valgyti, kalbėti ir šypsotis



mažina bendros sveikatos sutrikimų riziką



gerina gyvenimo kokybę ir gerovę



teigiamai veikia sveikatos ekonomiką



**1** Kariesas ir periodonto ligos yra dažniausios žmonijos ligos ir abiems joms galima užkirsti kelią.



**2** Šių ligų našta yra didelė ir auga populiacijai senstant.



**3** Reikėtų reguliariai konsultuotis su burnos sveikatos priežiūros specialistais, kad pavyktų efektyviai išvengti karieso ir periodonto ligų bei jas gydyti.



**4** Kraujuojančios dantenos nėra normalu. Derėtų nedelsiant kreiptis į burnos sveikatos priežiūros specialistus.



**5** Burnos sveikatos priežiūros specialistai galėtų patarti dėl svorio metimo, metimo rūkyti, mankštinimosi, diabeto kontrolės ir glikemijos.



**6** Į periodonto ligas derėtų žvelgti kaip į bendros sveikatos problemų indikatorius.



**7** Burnos sveikatos mokymas turėtų būti sukoncentruotas į vaikus, nėščiąsias ir jaunas mamas, slaugos ligoninių darbuotojus ir slaugytojus.



**8** Vyresnių pacientų burnos sveikatos būklę labiau lemia jų galimybės pasirūpinti savimi negu chronologinis amžius.



**9** Siekiant išvengti karieso ir periodonto ligų yra svarbu mažinti cukraus ir krakmolo suvartojimą ir dažnį. Vartoti derėtų tik pagrindinių valgymų metu.



**10** Yra svarbu dantis valytis du kartus per dieną fluoro turinčia pasta. Taip pat burnos higieną galima papildyti apnašų kiekį mažinančių veikliųjų medžiagų turinčiomis pastomis ar skalavimo skysčiais.

## Perio & Caries, jungtinė **EFP-Colgate** iniciatyva



*Europos periodontologų federacija (EFP) yra pasaulyje pirmaujanti organizacija, skatinanti dantenu sveikatą ir siekianti užkirsti kelią dantenu ligoms. EFP yra didžiausio ir svarbiausio tarptautinio periodontologijos kongreso EuroPerio bei European Workshop on periodontology organizatoriai. EFP taip pat leidžia Journal of Clinical Periodontology, vieną autoritetingiausių šios srities žurnalų.*

*EFP sudaro 30 draugijų iš Europos, Šiaurės Afrikos, Kaukazo ir Vidurio Rytų. Iš viso organizacija jungia 14 000 periodontologų, odontologų, mokslininkų ir kitų burnos sveikatos specialistų, siekiančių pagerinti periodontologijos mokslą ir praktiką.*

[www.efp.org](http://www.efp.org)



*Jau daugiau nei 200 metų Colgate-Palmolive yra pasaulinis burnos priežiūros lyderis, siekiantis gerinti burnos sveikatą visame pasaulyje. Įmonė gamina pastas ir rankinius šepetėlius, pirmaujančius daugelyje pasaulio valstybių. Jai priklauso pripažinti prekių ženklai, pavyzdžiui, Colgate®, Colgate Total®, Maximum Cavity Protection plus Sugar Acid Neutraliser™, Sensitive Pro-Relief™, Max White One®, elmex®, meridol® ir Duraphat®.*

*Colgate-Palmolive toliau sėkmingai veikia pateikdama burnos priežiūros inovacijas ir bendradarbiaudama su visuomenės sveikatos ir burnos sveikatos priežiūros specialistais. Pagrindinės įmonės vertybės – „rūpestingumas“, „pasaulinis bendradarbiavimas“, „nuolatinis tobulėjimas“ – atsispindi ne tik produktų kokybėje, bet ir siekiu gerinti savo klientų gyvenimo kokybę.*

*Daugiau informacijos apie Colgate bendradarbiavimą su burnos sveikatos priežiūros specialistais čia:*

[www.colgateprofessional.co.uk](http://www.colgateprofessional.co.uk)

[www.colgatetalks.com](http://www.colgatetalks.com)



[perioandcaries.efp.org](http://perioandcaries.efp.org)



European  
Federation of  
Periodontology

EFP dėkoja Colgate už  
palaikymą ir paramą be išlygų.

