

Στοματική Υγιεινή

Χρήστος Ηλιάδης¹
Μόνιος Αλέξανδρος²
Λαμπρινή Κουρκούτα³

- ¹ Νοσηλευτής ΤΕ, Τμήμα Νοσηλευτικής ΑΤΕΙ Θεσσαλονίκης, Ελλάδα
- ² Βιολόγος, 7ο Γυμνάσιο Αθηνών
- ³ Καθηγήτρια Τμήματος Νοσηλευτικής ΑΤΕΙ Θεσσαλονίκης, Ελλάδα

Υπεύθυνος αλληλογραφίας:
Λαμπρινή Κουρκούτα
Διοχάρους 17
Αθήνα, 16121
Τηλέφωνο: 6944519647
E mail: laku1964@yahoo.gr

Λέξεις κλειδιά:
στοματική υγιεινή, δόντια και ούλα.

Περίληψη: Η σωστή στοματική υγιεινή εξασφαλίζει ένα στόμα υγιές και μία ευχάριστη αναπνοή. Η συστηματική και σωστή στοματική υγιεινή είναι από τα πιο σημαντικά πράγματα για τα δόντια και τα ούλα. Τα υγιή δόντια όχι μόνο κάνουν να φαινόμαστε και να νιώθουμε καλά, αλλά επιτρέπουν και να τρώμε και να μιλάμε σωστά. Η καλή υγεία του στόματος είναι σημαντική για τη συνολική ευεξία. Η στοματική υγιεινή, επομένως, έχει μεγάλη σημασία για την υγεία του σώματός. Γι' αυτό πρέπει να την αντιμετωπίσουμε με την προσοχή και τη σοβαρότητα που της ταιριάζει.

Εισαγωγή

Βασικός κανόνας της στοματικής υγιεινής είναι η πρόληψη. Για τον λόγο αυτό θα πρέπει να αρχίζει από νωρίς από την παιδική κιόλας ηλικία, ακολουθώντας τους σωστούς και βασικούς κανόνες της. Τα δόντια και γενικά όλη η στοματική κοιλότητα είναι αναγκαίο να φροντίζεται σωστά και μεθοδικά, καθώς και να ελέγχεται από τους οδοντίατρους σε τακτικά χρονικά διαστήματα, διότι μπορούν να προληφθούν πολλές ασθένειες που δεν σχετίζονται μόνο με τη κοιλότητα του στόματος, όπως η ουλίτιδα, η περιοδοντίτιδα, η τερηδόνα, αλλά και γενικά με όλο τον οργανισμό¹. Η παραμέληση της στοματικής υγιεινής μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις να προκαλέσει σοβαρότατα προβλήματα. Ενα παραμελημένο στόμα μπορεί να αποτελέσει την αφετηρία λοιμώξεων, που ενδεχομένως να απειλήσουν την υγεία του ανθρώπου. Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν κατανοήσει την αξία της υγιεινής της στοματικής κοιλότητας². Οι πιο πολλοί βουρτσίζουν τα δόντια τους, γιατί θέλουν να διαθέτουν δροσερή αναπνοή και όμορφο χαμόγελο με υγιή φαινομενικά δόντια μη κρίνοντας απαραίτητη την επίσκεψη σε οδοντίατρο άνευ προφανούς προβλήματος. Εστω και με τα παραπάνω κίνητρα είναι δυνατόν να παρακινηθεί ο καθένας προς την κατεύθυνση της σωστής στοματικής υγιεινής. Για να προληφθούν τυχόν προβλήματα αλλά και ασθένειες από διάφορα συστήματα του ανθρώπινου σώματος, όπως για παράδειγμα από το καρδιαγγειακό σύστημα, πρέπει να εφαρμόζονται ορισμένα προληπτικά μέτρα^{1,3}. Ο περιορισμός πιθανών παραγόντων κινδύνου οδηγεί σε ελάττωση της νοσηρότητας και της θνητότητας, τόσο από καρδιαγγειακές παθήσεις, όσο και από πολλές άλλες νόσους⁴.

Σκοπός

Ο σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης είναι να επισημάνει την ανατομία της στοματικής κοιλότητας και τη σημασία και τις μεθόδους της σωστής στοματικής υγιεινής. Επίσης, αναφέρεται στην εκπαίδευση των παιδιών για τη σημασία της σωστής στοματικής υγιεινής.

Μεθοδολογία

Το υλικό της μελέτης αποτέλεσαν πρόσφατα άρθρα σχετικά με το θέμα, που ανευρέθηκαν κυρίως στην ηλεκτρονική βάση δεδομένων Medline και στο Σύνδεσμο Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών (HEAL-Link) με τις ακόλουθες λέξεις-κλειδιά: στοματική υγιεινή, στόμα, υγεία, σημασία, μέθοδοι.. Κριτήρια αποκλεισμού των άρθρων αποτέλεσε η γλώσσα εκτός της ελληνικής και της αγγλικής.

Στοματική κοιλότητα

Το ανθρώπινο στόμα είναι μια αρκετά πολύπλοκη κατασκευή που αποτελείται από σκληρούς και μαλακούς ιστούς, που σχηματίζουν την στοματική κοιλότητα. Τα ανατομικά μέρη του στόματος περιλαμβάνουν τα δόντια, τις γνάθους, τα χείλη, τις παρειές, την υπερώα, τη γλώσσα και τους μύες. Τα δόντια αποτελούν το πιο χαρακτηριστικό τμήμα της ανατομίας του στόματος. Ανατομικά πρόκειται για λευκόχρωμα σκληρά ενασβεστωμένα όργανα, που βρίσκονται μερικώς ενσφηνωμένα στα φατνία των γνάθων⁵. Το ορατό τμήμα του δοντιού πάνω από τα ούλα είναι η μύλη, ενώ το τμήμα μέσα στο φατνιακό οστό είναι η ρίζα, που συνδέεται και συγκρατείται σε αυτό με τους περιοδοντικούς συνδέσμους. Υπάρχουν τέσσερις διαφορετικοί τύποι μόνιμων δοντιών με διακριτή μορφολογία και λειτουργία: τομείς, κυνόδοντες, προγόμφιοι, και γομφίοι. Κάθε δόντι αποτελείται κυρίως από 4 είδη ιστών: αδαμαντίνη, οδοντίνη, οστέινη, και πολφό^{5,6}.

Οι γνάθοι είναι δύο οστέινες δομές, που σχηματίζουν τον σκελετό του στόματος, συγκρατούν τα δόντια και διακρίνονται σε κάτω γνάθο και άνω γνάθο. Η κάτω γνάθος είναι το μεγαλύτερο και ισχυρότερο οστό του προσώπου. Αποτελεί την βάση για τα 16 κάτω μόνιμα δόντια. Συνδέεται με το κρανίο μέσω δύο αρθρώσεων (κροταφογναθική), που βρίσκονται από μια κάτω από κάθε αυτί και της δίνουν την δυνατότητα κίνησης. Η ικανότητα της κάτω γνάθου για τρισδιάστατη κίνηση είναι βασικό στοιχείο της δυνατότητας μας να μασάμε σωστά⁶.

Η άνω γνάθος αποτελεί σταθερό τμήμα του κρανίου και δεν έχει δυνατότητα κίνησης. Φιλοξενεί τα 16 πάνω δόντια. Αποτελείται από 2 τμήματα που ενώνονται στη μέση του προσώπου. Η άνω γνάθος σχηματίζει τμήμα

της παρειάς, της υπερώας, της ρινικής κοιλότητας, καθώς και τη βάση της οφθαλμικής κόγχης. Τα χείλη είναι τμήματα μαλακού ιστού που αποτελούν το εμπρός όριο και ορίζουν την είσοδο του στόματος. Καλύπτονται εξωτερικά από δέρμα και εσωτερικά από μη κερατινοποιημένη επιθηλιακή μεμβράνη, που καλύπτει και το υπόλοιπο εσωτερικό του στόματος. Τα χείλη χρησιμεύουν για να συγκρατούν το σάλιο και τις τροφές στο στόμα και να τις προωθούν προς τα δόντια για μάσηση. Είναι επίσης σημαντικά για τη λειτουργία της ομιλίας και της έκφρασης, καθώς με κινήσεις των χειλέων μπορούμε π.χ. να φιλήσουμε ή να εκφράσουμε απορία, ευχαρίστηση ή αποστροφή⁷.

Οι παρειές ή μάγουλα αποτελούν τα πλευρικά όρια του στόματος και καλύπτουν την περιοχή του προσώπου κάτω από τα μάτια ανάμεσα στη μύτη και τα αυτιά. Αποτελούνται κυρίως από συνδετικό και μυϊκό ιστό που βρίσκεται κάτω από ένα στρώμα υποδόριου λίπους, που ουσιαστικά διαμορφώνει την εμφάνιση των παρειών και τους χαρίζει την σφριγηλότητα που βλέπουμε στις μικρές ηλικίες. Η υπερώα ή ουρανίσκος είναι η οροφή του στόματος, που το διαχωρίζει από την ρινική κοιλότητα και το ιγμόρειο. Αποτελείται από 2 τμήματα: την σκληρή και την μαλακή υπερώα⁵.

Η σκληρή υπερώα είναι το τμήμα του ουρανίσκου προς την εμπρός πλευρά του στόματος. Είναι μια ακίνητη οστέινη δομή, που σχηματίζει ένα τόξο ανάμεσα στα δόντια της άνω γνάθου. Η μαλακή υπερώα βρίσκεται προς το πίσω μέρος του στόματος και αποτελείται από μυϊκό και συνδετικό ιστό χωρίς οστέινη υποστήριξη^{5,6}. Η γλώσσα αποτελείται κυρίως από παχύ μυϊκό ιστό που την κινεί, όταν μασάμε, καταπίνουμε, ή μιλάμε. Είναι σταθερά προσδεδεμένη στο πίσω μέρος της βάσης του στόματος, αλλά το εμπρός τμήμα της μπορεί να κινείται ελεύθερα εμφανίζοντας μάλιστα μεγάλη ευελιξία σε αλλαγές θέσης, μεγέθους, και σχήματος. Σε κατάσταση ανάπαυσης βρίσκεται μεταξύ των δοντιών της κάτω γνάθου. Καμιά από τις λειτουργίες του στόματος δεν θα μπορούσε να εκτελεστεί χωρίς τη συμμετοχή των μυών του στόματος. Οι μύες του στόματος κινούν τα διάφορα τμήματα του, ώστε να μπορούμε να τρώμε και να μιλάμε. Οι κινήσεις της κάτω γνάθου κατά τη μάσηση ελέγχονται από τη συντονισμένη δράση 4 μυών: μασητήρα, κροταφικού, και των 2 πτερυγοειδών μυών⁶.

Σωστή στοματική υγιεινή

Η συστηματική και σωστή στοματική υγιεινή είναι από τα πιο σημαντικά πράγματα για τα δόντια και τα ούλα. Τα υγιή δόντια όχι μόνο κάνουν τον άνθρωπο να φαίνεται και να νιώθει καλά, αλλά επιτρέπουν και να τρώει και να μιλάει σωστά. Η καλή υγεία του στόματος είναι σημαντική για τη συνολική ευεξία². Η καθημερινή

προληπτική φροντίδα, όπως το κατάλληλο βούρτσισμα και το καθάρισμα με νήμα, βοηθάει να μην επιδεινωθούν τα προβλήματα και είναι λιγότερο επώδυνη και δαπανηρή από τις οδοντιατρικές θεραπείες. Η σωστή στοματική υγιεινή εξασφαλίζει υγιές στόμα και ευχάριστη αναπνοή. Αυτό σημαίνει ότι τα δόντια είναι καθαρά και χωρίς υπολείμματα, τα ούλα είναι ροζ και δεν ματώνουν μετά το βούρτσισμα και η αναπνοή είναι καθαρή^{1,2}.

Μια σωστή τεχνική βουρτσίσματος δοντιών είναι απαραίτητη για τη σωστή στοματική υγιεινή. Η καλή τεχνική βουρτσίσματος είναι η βάση για την εξολόθρευση των βακτηρίων και της πλάκας, τα οποία αποτελούν τα βασικότερα αίτια για κάθε στοματική πάθηση. Τα δόντια πρέπει να βουρτίζονται τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα για την προστασία τους από την επίθεση των επιβλαβών οξέων. Η βάση για το σωστό βούρτσισμα των δοντιών δημιουργείται από τον σωστό εξοπλισμό. Η οδοντόκρεμα με φθόριο και μια κατάλληλη οδοντόβουρτσα είναι σημαντική για την στοματική υγιεινή. Η οδοντόβουρτσα πρέπει να αντικαθίσταται κάθε τρεις μήνες. Η διάρκεια του βουρτσίσματος δεν πρέπει να είναι κάτω από 2 λεπτά⁸.

Μόνο το βούρτσισμα όμως δε φτάνει καθώς αφαιρεί σχεδόν το 50% της πλάκας στο στόμα σας. Ερευνες έχουν δείξει ότι η χρήση οδοντικού νήματος σε συνδυασμό πάντα με το βούρτσισμα αφαιρεί μέχρι και το 70% της πλάκας. Το οδοντικό νήμα φτάνει σε περιοχές που είναι δύσκολο να φτάσει η οδοντόβουρτσα, ειδικότερα μεταξύ των δοντιών και κάτω από τη γραμμή των ούλων, όπου συσσωρεύεται η οδοντική πλάκα. Η προσεκτική αφαίρεση υπολειμμάτων τροφής και πλάκας μεταξύ των δοντιών είναι ιδιαίτερα σημαντική για ασθενείς με ορθοδοντικές συσκευές, εμφυτεύματα και γέφυρες. Η επιλογή ενός οδοντικού νήματος βασίζεται στην ατομική ανάγκη και προτίμηση⁹.

Το στοματικό διάλυμα αποτελεί σημαντικό μέσο για τη στοματική υγιεινή. Δρα συμπληρωματικά μετά το καθημερινό βούρτσισμα των δοντιών. Προτιμάτε φθοριούχα διαλύματα, που περιέχουν αντιμικροβιακούς παράγοντες, ώστε εκτός από τη διατήρηση της φρεσκάδας της αναπνοής να αυξάνουν και την προστασία των δοντιών. Τα στοματικά διαλύματα λειτουργούν μόνον επιβοηθητικά και η χρήση τους δεν μπορεί να υποκαταστήσει το βούρτσισμα των δοντιών και τη χρήση οδοντικού νήματος^{2,10}. Επίσης ένα ακόμη μέσο για τη σωστή στοματική υγιεινή είναι τα βουρτσάκια μεσοδόντιων διαστημάτων, τα οποία έχουν σχεδιαστεί για να καθαρίζουν τις στεφάνες «θήκες» και τις γέφυρες. Υπάρχουν διάφορα μεγέθη σε διάφορα χρώματα. Το σωστό μέγεθος είναι αυτό που «σφηνώνει» λίγο χωρίς να τραυματίζει. Επαναχρησιμοποιούνται αφού τα ξεπλύνουμε με κρύο νερό. Ποτέ δεν καθαρίζουμε όλα τα μεσοδόντια διαστήματα των δοντιών με το ίδιο βουρτσάκι, διότι κάνουμε διασπορά των μικροβίων¹⁰.

Σωστή στοματική υγιεινή στα παιδιά

Τα πρώτα δόντια εμφανίζονται στην ηλικία των 4-7 μηνών. Στην ηλικία των 2,5 χρόνων το παιδί θα αποκτήσει όλα τα πρώτα του δόντια τα λεγόμενα και νεογιλά. Ενα με δύο μήνες από την εμφάνιση των πρώτων κάτω δοντιών θα εμφανιστούν τα τέσσερα πάνω μπροστινά δόντια. Ενα μήνα αργότερα θα εμφανιστούν οι κάτω πλάγιοι τομείς και στη συνέχεια θα κάνουν την εμφάνισή τους οι γομφίοι, τα δόντια που αλέθουν την τροφή¹¹. Οι κυνόδοντες της κάτω σιαγόνας εμφανίζονται στην ηλικία περίπου των 16 μηνών, ενώ λίγο αργότερα εμφανίζονται οι κυνόδοντες της πάνω σιαγόνας. Έτσι στην ηλικία των 2,5-3 χρόνων το παιδί θα έχει 20 δόντια, δέκα για κάθε σιαγόνα. Κάθε σιαγόνα έχει 4 τομείς, 2 κυνόδοντες και 4 γομφίους^{4,6}. Αν το παιδί αργοπορεί σημαντικά στην εμφάνιση των δοντιών του τότε πρέπει να συμβουλευτεί το γιατρό του. Όσο πιο νωρίς αρχίσει το καθάρισμα των δοντιών του παιδιού, τόσο πιο εύκολα θα του γίνει καθημερινή συνήθεια για όλη την υπόλοιπη ζωή του^{11,12}. Η φροντίδα των δοντιών θα πρέπει να ξεκινάει με την εμφάνιση του πρώτου δοντιού στο στόμα. Ο καθαρισμός των παιδικών δοντιών με το που εμφανίζονται στο στόμα γίνεται με μια καθαρή, βρεγμένη γάζα ή με τις ειδικές γάζες, που μπαίνουν στο δάχτυλο, χωρίς οδοντόκρεμα. Η οδοντόβουρτσα θα πρέπει να είναι μαλακή και να έχει κοντή και πλατιά κεφαλή¹².

Απαραίτητη προϋπόθεση για την καλή γενική κατάσταση του οργανισμού ενός παιδιού και κατά συνέπεια ενός μελλοντικού ενήλικα είναι η υγεία της στοματικής του κοιλότητας. Μέλημα των γονέων είναι να φροντίσουν γ' αυτό μέχρις ότου το παιδί αποκτήσει το ίδιο συνείδηση για το τι βλάπτει και τι ωφελεί την υγεία των δοντιών του. Με τη σωστή φροντίδα και τις τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο, είναι εφικτό τα παιδιά να ενηλικιωθούν χωρίς να υποστούν την εμπειρία του οδοντικού πόνου και της ουλίτιδας¹³.

Η προαγωγή της στοματικής υγείας των παιδιών είναι μέρος του ευρύτερου συστήματος υγείας, φανερώνει την ποιότητα παροχής υπηρεσιών υγείας¹⁴ και επιτυγχάνεται με τους παρακάτω τρόπους¹⁵:

- Αποφυγή κατανάλωσης τροφών και ποτών που έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε ζάχαρη και επιλογή τροφών που περιέχουν τα απαραίτητα συστατικά για την ανάπτυξη τους. Έτσι επιλέγουμε τρία γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό).
- Βούρτσισμα τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα (πρωί-βράδυ) μετά από κάθε γεύμα, για τη διατήρηση της υγείας των δοντιών και των ούλων.
- Χρήση φθοριούχων οδοντόκρεμων και φθοριούχων στοματικών διαλυμάτων, σύμφωνα πάντα με τις οδηγίες του οδοντίατρου.
- Τακτική επίσκεψη στον οδοντίατρο για προληπτικό έλεγχο.

Οι γονείς θα πρέπει να ακολουθούν για τα παιδιά τους ορισμένους κανόνες στοματικής υγιεινής για την αποφυγή εμφάνισης τερηδόνας. Συγκεκριμένα να πλένουν τα δόντια των παιδιών τους τρεις φορές την ημέρα μετά από κάθε κύριο γεύμα. Το πλύσιμο των δοντιών δεν γίνεται μόνο για να έχει το παιδί ένα καθαρό χαμόγελο, αλλά για να μειώνεται η άθροιση αποικιών μικροβίων πάνω στις οδοντικές επιφάνειες^{16,2}. Επειδή κάθε 6-8 ώρες τα μικρόβια ξανακολλούν στα δόντια, γι' αυτό το λόγο πρέπει τρεις φορές την ημέρα να γίνεται η στοματική υγιεινή. Έχει τεράστια σημασία το πώς πλένονται τα δόντια των παιδιών. Κάθε δόντι χρειάζεται βούρτσισμα 10 φορές προς και τις τρεις διαφορετικές κατευθύνσεις, γι' αυτό μέχρι την ηλικία των έξι το βούρτσισμα πρέπει να γίνεται από την μαμά^{16,17}. Όταν δε ματώνουν τα ούλα, χρειάζεται διπλάσια προσπάθεια, βούρτσισμα 20 φορές, εκτός εάν υπάρχει πληγή οπότε και σταματάμε. Είναι καλύτερο το γλυκό να το τρώει το παιδί αμέσως μετά το κύριο γεύμα. Επιπλέον, η τσίχλα προάγει τη δημιουργία του σάλιου στο στόμα και το σάλιο είναι βοηθός ενάντια στην τερηδόνα. Όμως η χρήση της πρέπει να γίνεται πάντα με μέτρο¹⁷.

Επίλογος - Συμπεράσματα

Για την πραγματοποίηση της σωστής υγιεινής της στοματικής κοιλότητας χρειάζεται ριζική αλλαγή της νοοτροπίας των ανθρώπων και συγκεκριμένα αξιοποίηση των γνώσεων και των βασικών πορισμάτων της επιστήμης από τους ίδιους τους οδοντιάτρους, πλήρης και μεθοδευμένη ενημέρωση του κοινού με ταυτόχρονη ευαισθητοποίηση και δραστηριοποίηση τους στη συνειδητή τήρηση των απαραίτητων μέτρων πρόληψης και η καθιέρωση ενός προληπτικού προγράμματος στα σχολεία.

Η στοματική υγιεινή των παιδιών είναι πολύ σημαντική υπόθεση. Επομένως, εάν από το σχολείο ήδη τα παιδιά μάθουν για τη σημασία της σωστής στοματικής υγιεινής τότε θα ξέρουν να προσέχουν και να τηρούν τους κανόνες. Για να σιγουρευτούμε ότι κάνουμε το σωστό όσον αφορά την περιποίηση των δοντιών των παιδιών, πρέπει να απευθυνόμαστε στους ειδικούς για να λύσουν όλες τις απορίες και να πληροφορήσουν το παιδί για τη σημασία της.

Summary

Oral Hygiene

Christos Iliadis¹, Monios Alexandros², Lambrini Kourkouta³

¹ RN, Nursing Department, Alexander Technological Educational Institute of Thessaloniki, Greece

² Biologist 7th Gymnasium, Secondary Education of Ath-

ens, Greece

³Professor, Nursing Department, Alexander Technological Educational Institute of Thessaloniki, Greece

Proper oral hygiene ensures a healthy mouth and a pleasant breath. The systematic and proper oral hygiene is one of the most important things for teeth and gums. Healthy teeth not only make you look and feel good, but they also allow to eat and speak properly. Good oral health is important to the overall well-being. Oral hygiene is therefore very important for the body's health. So we have to treat it with care and seriousness of the match.

Key Words: oral hygiene, teeth and gums.

Βιβλιογραφία

1. Τι σημαίνει σωστή στοματική υγιεινή; <http://www.colgate.com.gr>. Αναρτήθηκε στις 06/03/2015.
2. Τσουνίας Β. Εισαγωγή στην πρωτοβάθμια οδοντιατρική φροντίδα, Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα, 2003.
3. Γαλατσιάτου Δ., Καββαδία Κ., Προγεννητικό πρόγραμμα αγωγής υγείας, Παιδοδοντία, 2001; 15: 75.
4. Τσαλογλίδου Α., Ρούσκα Ε., Χαροκόπος Ν. ,Η επίδραση της άσκησης στο ενδοθήλιο των αγγείων, Καρδιολογία, 2007; 2: 117-123.
5. Χατζημπούγιας Ι. Στοιχεία ανατομικής του ανθρώπου, Εκδόσεις GM, Αθήνα, 2002.
6. Αγγελόπουλος Α. Επίτομος παθολογία στόματος, Εκδόσεις Λίτσας, Αθήνα, 1990.
7. Μουτσόπουλος Χ., Mc Phee S., Παθολογική φυσιολογία, Ιατρικές εκδόσεις Λίτσας, Αθήνα, 20002.
8. Το σωστό βούρτσισμα των δοντιών – Οδηγίες, Διαθέσιμο στο <http://www.dontia.stoma.gr>, Αναρτήθηκε στις 06/03/2015.
9. Οδοντικό νήμα, <http://www.easydental.gr>. Αναρτήθηκε στις 06/03/2015.
10. Λύκα Ι, Παπαγιάννη Π, Το αλφαβητάρι των δοντιών μας, Εικονογραφημένο Λεξικό, Αθήνα, 2011.
11. Συνοδινός ΦΝ, Πολυζώης Ι, Βλασταράκος Σ, Βλάχος Β, Παπαρηγοράκης ΜΙ. Επίδραση του συνωστισμού των δοντιών στην περιοδοντική υγεία. Οδοντοστοματολογική Πρόσδος 2008; 62: 379-87.
12. Αθανασούλης Θ.Μ.Ν. Προληπτική οδοντιατρική για παιδιά και εφήβους, Οδοντοστοματολογική Πρόσδος, 1983; 37(2): 1081-85.
13. Κουστέλης Μ., Λάγγας Δ. Στοματική υγεία και παιδιάτρος. Παιδιατρική, 1997; 60(1): 1035-49.
14. Τσαούσογλου Α, Κουκουρίκος Κ, «Ποιότητα και υπη-

ρεσίες υγείας». Στίγμα, 2007 15(2) 18-24 .

15. Αγουρόπουλος Α, Προαγωγή Υγείας στην Προσχολική Ηλικία, Διαθέσιμο στο <http://www.pasygn.gr>. Αναρτήθηκε στις 06/03/2015.
16. Εμμανουήλ Δ., Μπούρα Γ., Ενημέρωση των γονέων από τον παιδίατρο γίνεται; Παιδοδοντία, 2001; 15: 74.
17. Σιδηρόπουλος Χ., Φράγκος Μ.Χ, Τερηδόνα και η σχέση της με τη διατροφή και τη στοματική υγιεινή των παιδιών, Παιδιατρική Βορείου Ελλάδος, 2001;13(2): 153-158.