

Το άγχος ή ψυχική καταπόνηση ή stress στη σημερινή εποχή στιγματίζει την καθημερινότητα του σύγχρονου Έλληνα πολίτη, ο οποίος κατέχει τις υψηλότερες θέσεις στην καταμέτρηση Απογοήτευσης, Αβεβαιότητας και Αγχους στις 27 χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης (έρευνα Ευρωβαρόμετρου, άνοιξη 2026). Η βλαπτική επίδραση του stress στη γενικότερη σωματική υγεία του πληθυσμού είναι επιστημονικά τεκμηριωμένη και ευρέως γνωστή. Ωστόσο, μία από τις επιπτώσεις του που καταγράφονται σε πολλές έρευνες είναι η αρνητική επίδρασή του στη στοματική υγεία του πληθυσμού. Συχνά ο οδοντίατρος κατά τη διάρκεια της



γράφει η
ΑΣΠΑΣΙΑ ΓΙΑΝΝΙΡΗ *

*DDS, MSc.,
Ειδική Ορθοδοντικός

των, πιθανότατα σχετιζόμενων με το υπερβολικό άγχος που προκλήθηκε και καταγράφηκε στην «κοινότητα» τόσο από τον φόβο της ασθένειας όσο και από τα επιβληθέντα υγειονομικά αυτοπεριοριστικά μέτρα.

Συμπτώματα από το σφίξιμο των δοντιών

Συμπτώματα όπως πρωινοί πονοκέφαλοι, πόνος ή ευαισθησία στα δόντια, στις γνάθους, στους περιστοματικούς μυς, στους κροτάφους, στον λαιμό, στον αυχένα και δυσλειτουργία της κροταφογναθικής άρθρωσης, μπορεί να οφείλονται στο σφίξιμο ή τρίξιμο των δοντιών που συνήθως εκδηλώνονται σε περιόδους έντονης ψυχικής καταπόνησης (εξετάσεις, επαγγελματική καταπόνηση, δημόσιες ομιλίες), κατάθλιψης ή μεγάλης ψυχολογικής πίεσης. Πολύ μεγάλο ποσοστό ανθρώπων με βρουξισμό έως και 80% αναφέρουν υψηλά επίπεδα άγχους. Σε περιπτώσεις μακροχρόνιου stress, η συνεχής καταπόνηση του ανοσοποιητικού συ-

κίνδυνος εμφάνισης περιοδοντίτιδας. Έχει αποδειχθεί ότι το έντονο stress μπορεί να μειώσει προσωρινά την παραγωγή σάλιου στο στόμα (ξηροστομία). Εάν αυτό παραταθεί χρονικά, αυξάνει τον κίνδυνο εκδήλωσης κακοσμίας του στόματος, καταστροφής δοντιών από τερηδόνα, ουλίτιδα ή ακόμα και εμφάνιση αφθών μη μικροβιακής αιτιολογίας. Σε ένα ποσοστό του πληθυσμού το οποίο υποφέρει από αυτά τα συμπτώματα χωρίς να γνωρίζει την αιτιολογία, ο οδοντίατρος γίνεται συχνά ο πρώτος ο οποίος θα διαγνώσει το πρόβλημα, θα πληροφορήσει τον ασθενή και θα δράσει ανάλογα, είτε με την κατασκευή ειδικών ναρθήκων βρυγμού (για την προστασία των δοντιών και της κροταφογναθικής άρθρωσης) είτε με την αντιμετώπιση των φλεγμονών ουλίτιδας ή περιοδοντίτιδας. Θα δώσει οδηγίες για την ξηροστομία και θα ενημερώσει ή θα παραπέμψει σε ειδικό για ψυχικά νοσήματα. Στην εποχή μας που η αξία της έγκαιρης πρόληψης έναντι της μετέπειτα θεραπείας και απο-



ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Το στόμα μας είναι ο καθρέφτης της ψυχής μας

Σε πολλές περιπτώσεις ανθρώπων που είτε «σφίγγουν» είτε «τρίβουν» τα δόντια τους παρατηρούνται σημαντικές φθορές

κλινικής εξέτασης του ασθενούς εντοπίζει «σημάδια» που συνδέονται με αγχώδη διαταραχή η οποία εκδηλώνεται με σωματοποίηση του άγχους. Σε πολλές περιπτώσεις ανθρώπων που είτε «σφίγγουν» είτε «τρίβουν» τα δόντια τους (βρυγμός-βρουξισμός) παρατηρούνται φθορές, των οποίων η σοβαρότητα κυμαίνεται από ήπια αποτριβή και μείωση του ύψους της μύλης του δοντιού έως και κάταγμα (σπάσιμο) του δοντιού. Είναι χαρακτηριστικό ότι στην περίοδο της πανδημίας της COVID-19 το οδοντιατρικό δυναμικό της χώρας εκλήθη να αντιμετωπίσει ασυνήθιστα μεγάλο αριθμό οδοντικών καταγμά-

INFO

➤ Ο οδοντίατρος κατά τη διάρκεια της κλινικής εξέτασης του ασθενούς εντοπίζει «σημάδια» που συνδέονται με αγχώδη διαταραχή

➤ Το επαγγελματικό άγχος σε εργαζόμενους ενήλικες σχετίζεται με πολύ υψηλό κίνδυνο εμφάνισης περιοδοντίτιδας

στήματος ενός οργανισμού μπορεί να οδηγήσει στη μείωση της ικανότητάς του να καταπολεμήσει τις μικροβιακές λοιμώξεις γενικότερα, συμπεριλαμβανομένων των ενδοστοματικών λοιμώξεων, όπως η ουλίτιδα και περιοδοντίτιδα (φλεγμονές των ούλων διαφορετικής βαρύτητας). Η κατάσταση αυτή συχνά επιδεινώνεται από συνήθειες όπως το κάπνισμα, η κακή διατροφή (περισσότερη ζάχαρη, επεξεργασμένοι υδατάνθρακες, υπερκατανάλωση αλκοόλ), η παραμέληση στοματικής υγιεινής. Το επαγγελματικό άγχος από την άλλη σε εργαζόμενους ενήλικες σχετίζεται με πολύ υψηλό

κατάστασης έχει τεκμηριωθεί επιστημονικά και ενσωματωθεί σε πολιτικές υγείας ευρωπαϊκών κρατών, ο ρόλος του οδοντιάτρου στον εντοπισμό ατόμων που υποφέρουν από υπερβολικό καθημερινό άγχος με ενδοστοματικές εκδηλώσεις και στην κατάλληλη διαχείριση και αντιμετώπισή τους είναι κομβικός. Γίνεται, δε, για μία ακόμη φορά εμφανής η ανάγκη να συμπεριληφθούν ορισμένες οδοντιατρικές υπηρεσίες στα προγράμματα Πρόληψης της Γενικής Υγείας του Πληθυσμού. Γιατί πώς θα προάγουμε τη γενική υγεία, το καλώς έχειν και την ευεξία της κοινωνίας, εάν παραμελούμε τη στοματική υγεία;