

1 Ιουλίου 2023

## Στοματική υγεία: Πόσα αποκαλύπτουν τα ούλα για την υγεία μας - Οι ανησυχητικές αποχρώσεις

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι τα υγιή ούλα έχουν συγκεκριμένη εικόνα και... χρώμα και αποκαλύπτουν ποια συμπτώματα θα πρέπει να σας στείλουν άμεσα στον οδοντίατρο



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Πολύ συχνά, λανθασμένα η συζήτηση για τη στοματική υγιεινή ταυτίζεται με την υγεία των δοντιών. Αυτό, όμως, δεν είναι αντιπροσωπευτικό της πραγματικότητας, καθώς εξίσου σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν και τα ούλα, στην υγεία των οποίων θα πρέπει να δίνετε ανάλογη βαρύτητα. Σε πολλές περιπτώσεις, η ένδειξη για ένα πιθανό πρόβλημα υγείας κρύβεται ακριβώς εκεί.

Φυσιολογικά, τα ούλα θα πρέπει να έχουν απαλό ροζ χρώμα. Η απόχρωση μπορεί να ποικίλει, ανάλογα και με το χρώμα του δέρματος κάθε ανθρώπου. Ωστόσο, οποιοδήποτε άλλο χρώμα στα ούλα ή συμπτώματα όπως πόνος, ευερεθιστότητα ή αιμορραγία θα πρέπει να σας θορυβήσουν για το ενδεχόμενο να αντιμετωπίζετε κάποια πάθηση.

Η πιο συχνή περίπτωση είναι τα ούλα να παρουσιάζουν πρήξιμο ή ένα ελαφρώς κόκκινο χρώμα. Τα συμπτώματα αυτά αποτελούν ένδειξη ουλίτιδας, δηλαδή ήπιας φλεγμονής των ούλων. Η ουλίτιδα μπορεί να αντιμετωπιστεί εύκολα με έναν καλό καθαρισμό δοντιών και πιο προσεκτικό χειρισμό της υγιεινής του στόματος στην καθημερινότητα.

Εάν η αρχική ουλίτιδα εξελιχθεί σε περιοδοντίτιδα, τότε τα ούλα ενδέχεται να αποκτήσουν μια πιο μωβ απόχρωση. Σε αυτή την περίπτωση, ίσως αντιμετωπίσετε επιπλέον πόνο ή να παρατηρήσετε πύον μεταξύ δοντιών και ούλων. Δεν αποκλείεται, επίσης, να βιώσετε ενόχληση καθώς μασάτε ή καταπίνετε. Σε

αρκετές περιπτώσεις, η περιοδοντίτιδα μπορεί να θεραπευτεί όπως η ουλίτιδα, με την προσθήκη αντιβιοτικών, τα οποία θα καταπολεμήσουν τα ανθυγιεινά βακτήρια της στοματικής κοιλότητας.

Το πολύ σκούρο χρώμα στα ούλα θα μπορούσε να οφείλεται και σε άλλα αίτια, όπως το κάπνισμα, ο διαβήτης ή η χορήγηση τετρακυκλίνης. Σε κάθε περίπτωση, εάν τα ούλα σας έχουν πολύ σκούρο χρώμα, θα πρέπει να επισκεφθείτε τον οδοντίατρό σας, ώστε να λάβετε μια γνωμάτευση. Ο βαθύς καθαρισμός σε συνδυασμό με τα κατάλληλα αντιβιοτικά είναι συνήθως ικανά να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα.

Σε περίπτωση που τα ούλα σας είναι χλωμά, ενδέχεται να «μαρτυρούν» αναιμία, η οποία ισοδυναμεί με την έλλειψη επαρκών ερυθροκυττάρων. Η αναιμία σχετίζεται συχνά με χαμηλά επίπεδα σιδήρου ή έλλειψη βιταμίνης B12, που έχουν ως αποτέλεσμα τη χλωμή όψη του δέρματος και των ούλων. Σε αυτή την περίπτωση, το πρώτο βήμα που πρέπει να κάνετε είναι να ελέγξετε τα επίπεδα σιδήρου και βιταμίνης B12. Εάν οι υποψίες σας επιβεβαιωθούν, τότε ένα συμπλήρωμα θα αντιμετωπίσει την έλλειψη, λύνοντας παράλληλα και το πρόβλημα στα ούλα.

Τέλος, αν παρατηρείτε ένα υπόλευκο χρώμα, τις περισσότερες φορές δεν πρόκειται για κάτι ανησυχητικό. Η πιθανότερη αιτία γι' αυτό είναι η λανθασμένη χρήση κάποιου προϊόντος λεύκανσης των δοντιών. Αυτά τα προϊόντα περιέχουν χημικές ουσίες και η υπερβολική έκθεση των ούλων σε αυτές μπορεί να προκαλέσει τον χρωματισμό τους.

Λιγότερο συχνά, η υπόλευκη απόχρωση ενδέχεται να είναι αποτέλεσμα λευκοπλακίας, μιας πάθησης που παρουσιάζεται συνήθως σε ανθρώπους που καπνίζουν πολύ και μπορεί δυνητικά να οδηγήσει σε καρκίνο της στοματικής κοιλότητας. Σε αυτή την περίπτωση, τα συμπτώματα εμφανίζονται επίσης κάτω από τη γλώσσα, αλλά και στο εσωτερικό των μάγουλων. Συνήθως, δεν προκαλούν πόνο, αλλά είναι ευαίσθητα και αιμορραγούν εύκολα.

Εάν η υπόλευκη απόχρωση των ούλων οφείλεται σε προϊόντα λεύκανσης, τότε συνήθως το χρώμα θα επανέλθει στο φυσιολογικό μόνο του, χωρίς να χρειαστεί να κάνετε κάτι. Ωστόσο, εάν παρατηρήσετε ότι επιμένει ή συνδυάζεται με πόνο και ευερεθιστότητα, καλό θα είναι να ενημερώσετε τον οδοντίατρό σας.

Πώς θα διατηρήσετε τα ούλα σας υγιή

Σύμφωνα με τους ειδικούς, το κλειδί για τη στοματική υγιεινή είναι απλό:

Να βουρτσίζετε τα δόντια σας δύο φορές την ημέρα και περάστε τα με νήμα μία

φορά την ημέρα. Μετρήστε 2 λεπτά πριν ολοκληρώσετε το βούρτσισμα και προτιμήστε να τα καθαρίζετε μετά και όχι πριν από τα γεύματά σας

Επισκεφθείτε τον οδοντίατρο τουλάχιστον δύο φορές το χρόνο. Οι τακτικοί καθαρισμοί είναι απαραίτητοι για τη διατήρηση της καλής στοματικής υγιεινής, ενώ έτσι θα διαπιστώσετε έγκαιρα και όποιο άλλο πρόβλημα τυχόν προκύψει.

Διακόψτε το κάπνισμα. Το τσιγάρο, εκτός από τους άλλους κινδύνους υγείας που εγκυμονεί, αυξάνει επίσης τον κίνδυνο ουλίτιδας

Ακολουθήστε μια υγιεινή διατροφή. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πάντοτε μια καλή ιδέα (μερικά, μάλιστα, συμβάλλουν στον καθαρισμό των δοντιών). Μειώστε την κατανάλωση σακχαρούχων ή όξινων τροφίμων, καθώς έχει διαπιστωθεί ότι επιβαρύνουν τη φθορά δοντιών και ούλων.

Πότε η επίσκεψη στο γιατρό κρίνεται απαραίτητη

Τα υγιή ούλα είναι ελφρώς ροζ, σφιχτά, δεν ματώνουν και δεν πονούν. Εάν, λοιπόν, παρατηρήσετε κάτι διαφορετικό, ενημερώστε τον οδοντίατρό σας, ο οποίος θα κάνει τις απαραίτητες εξετάσεις ώστε να διαπιστώσει το πρόβλημα και να σας καθοδηγήσει σχετικά με την αντιμετώπισή του.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)