

ΚΕΦ 5.5 ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗΣ

ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ ΠΕ.87.01

A. Επιλέξτε για κάθε πρόταση Σωστό ή Λάθος

1. Τα θερμά μπάνια προκαλούν χαλάρωση
2. Το νερό και το σαπούνι είναι τα μηχανικά μέσα που χρησιμοποιούνται για την καθαριότητα του σώματος
3. Η υπεριδρωσία απαιτεί αυξημένη φροντίδα για την καθαριότητα του σώματος
4. Τα πόδια αθλητή χαρακτηρίζονται από αυξημένη εφίδρωση, μόλυνση και εξελκώσεις
5. Τα νύχια των ποδιών κόβονται σε ευθεία γραμμή
6. Τα νύχια των χεριών χρειάζονται βούρτσισμα για την απομάκρυνση μικροβίων και ακαθαρσιών
7. Η πιτυρίδα προκαλείται από νεκρά κύτταρα του τριχωτού της κεφαλής και αντιμετωπίζεται με αποφυγή του βουρτσίσματος των μαλλιών
8. Οι ηλεκτροσυγκολλητές μετάλλων επιβάλλεται να φορούν προστατευτικά γυαλιά
9. Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας υποβάλλονται σε οφθαλμολογικό έλεγχο όταν παραπονεθούν για μειωμένη όραση
10. Η στοματική κοιλότητα συμβάλλει στην αισθητική του προσώπου
11. Οι παθήσεις του στόματος δεν έχουν επιπτώσεις σε άλλα όργανα του σώματος
12. Η οδοντική τερηδόνα είναι νόσημα του περιοδοντίου
13. Η οδοντική μικροβιακή πλάκα δεν περιέχει μικρόβια
14. Φυσιολογικά η στοματική κοιλότητα δεν περιέχει μικρόβια
15. Η ζύμωση της σακχαρώξης από τα μικρόβια της οδοντικής πλάκας προκαλεί την παραγωγή προστατευτικού οξέος για τα δόντια
16. Το γλυκό είναι προτιμότερο να τρώγεται μετά το γεύμα και να ακολουθεί το πλύσιμο των δοντιών παρά στο ενδιάμεσο των γευμάτων
17. Το σύνδρομο της φιάλης του γάλακτος προκαλείται από τη συνεχόμενη παραγωγή οξέος λόγω παραμονής του μπιμπερό όλη τη νύχτα στο στόμα του παιδιού
18. Τα μόνιμα δόντια που διαδέχονται τα τερηδονισμένα νεογιλά δεν επηρεάζονται και είναι πάντα υγιή
19. Τα τερηδονισμένα δόντια μπορεί να συμβάλλουν στην μη φυσιολογική ανάπτυξη του προσωπικού κρανίου
20. Η ουλίτιδα και η περιοδοντίτιδα είναι χρόνιες φλεγμονές των δοντιών
21. Η ουλίτιδα χωρίς θεραπεία μπορεί να εξελιχθεί σε περιοδοντίτιδα
22. Η οδοντική μικροβιακή πλάκα συμβάλλει στην εμφάνιση των νοσημάτων του περιοδοντίου

- 23. Οι ανωμαλίες στη σύγκλειση των δοντιών δεν συμβάλλουν στην εμφάνιση νοσημάτων του περιοδοντίου
- 24. Τα φθοριούχα οδοντικά σκευάσματα μειώνουν την ανθεκτικότητα των δοντιών
- 25. Το σφίξιμο των δοντιών συμβάλλει στην εμφάνιση ουλίτιδας και περιοδοντίτιδας
- 26. Η ουλίτιδα προκαλεί βλάβες στους βαθύτερους ιστούς που στηρίζουν τα δόντια
- 27. Το καθημερινό βούρτσισμα των δοντιών συσσωρεύει την οδοντική μικροβιακή πλάκα
- 28. Η επάλειψη με οινόπνευμα βοηθά στην υγιεινή του δέρματος του αυτιού
- 29. Τα μαλλιά λερώνονται από την έκκριση σμήγματος και το περιβάλλον
- 30. Η τερηδόνα καταστρέφει τους σκληρούς ιστούς των δοντιών
- 31. Η περιοδοντίτιδα μπορεί να οδηγήσει στη μείωση της στήριξης των δοντιών στα οστά της άνω και κάτω γνάθου
- 32. Η έλλειψη σωματικής άσκησης οδηγεί σε αδυναμία των μυών
- 33. Η γυμναστική βοηθά στην καλή λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος
- 34. Οι υπερτασικοί δεν πρέπει να αθλούνται
- 35. Η σκολίωση μπορεί να διαγνωστεί με απλή επισκόπηση σε όρθια στάση και επίκυψη
- 36. Η κύφωση είναι πάθηση των μυών
- 37. Η σωστή στάση σώματος είναι βασική αρχή πρόληψης για τις παθήσεις της σπονδυλικής στήλης
- 38. Η σωματική άσκηση μειώνει την αντοχή
- 39. Το καθημερινό βούρτσισμα απομακρύνει την οδοντική μικροβιακή πλάκα
- 40. Η τερηδόνα μπορεί να επηρεάσει εκτός από τα δόντια και τη γενική υγεία του ατόμου

B. Επιλέξτε τη σωστή απάντηση

1. Τα πόδια

- A. δεν πρέπει να πλένονται συχνά για να μην προκληθεί η κατάσταση «πόδια του αθλητή»
- B. πρέπει να πλένονται συχνά χωρίς να αλλάζουν και οι κάλτσες ταυτόχρονα με το πλύσιμο
- Γ. πλένονται συχνά και τα νύχια κόβονται στρογγυλά
- Δ. πλένονται συχνά και τα νύχια κόβονται μετά το μπάνιο

2. Τα πόδια αθλητή χαρακτηρίζονται από

- A. υπεριδρωσία που προκαλεί μολύνσεις και εξελκώσεις
- B. μολύνσεις και εξελκώσεις λόγω μειωμένης εφίδρωσης
- Γ. αυξημένη αντοχή λόγω σωματικής άσκησης
- Δ. αδυναμία λόγω έλλειψης σωματικής άσκησης

3. Το μπάνιο του σώματος

- A. προκαλεί χαλάρωση όταν είναι ψυχρό
- B. γίνεται σε θερμοκρασία 35-37° C
- Γ. αυξάνει την ενεργητικότητα όταν είναι ζεστό
- Δ. γίνεται μόνο μετά από σωματική άσκηση

4. Η γυμναστική

- A. αντενδείκνυται τις ημέρες της περιόδου
- B. αυξάνει την αρτηριακή πίεση
- Γ. μειώνει την αρτηριακή πίεση
- Δ. επιδεινώνει τη λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος

5. Η ουλίτιδα

- A. προσβάλλει τους σκληρούς ιστούς του δοντιού
- B. μπορεί να εξελιχθεί σε περιοδοντίτιδα
- Γ. είναι αποτέλεσμα της περιοδοντίτιδας
- Δ. δεν προσβάλλει τους ενήλικες

6. Τα φθοριούχα σκευάσματα

- A. χρησιμοποιούνται για την πρόληψη της τερηδόνας
- B. προκαλούν τερηδόνα
- Γ. προκαλούν νοσήματα του περιοδοντίου
- Δ. προκαλούν ουλίτιδα

7. Μέτρο προφύλαξης από την τερηδόνα είναι

- A. η χρήση ορθοδοντικών μηχανημάτων στο στόμα
- B. η κατανάλωση γλυκών στα ενδιάμεσα των γευμάτων
- Γ. η αποφυγή γλυκών στα ενδιάμεσα των γευμάτων
- Δ. η συσσώρευση της οδοντικής μικροβιακής πλάκας

8. Η πιτυρίδα

- A. είναι αρρώστια των μαλλιών
- B. προκαλείται από τη ρύπανση των μαλλιών από το περιβάλλον
- Γ. θεραπεύεται με αντιπιτυριδικό σαμπουάν και καλό βούρτσισμα
- Δ. θεραπεύεται με αντιπιτυριδικό σαμπουάν και αποφυγή βουρτσίσματος

9. Τα χέρια πλένονται συχνά και

- A. τα νύχια τους κόβονται στρογγυλά
- B. τα νύχια τους κόβονται σε ευθεία γραμμή
- Γ. τραβιούνται οι παρωνυχίδες μετά το μπάνιο
- Δ. τα νύχια τους κόβονται μία φορά την ημέρα

10. Τα αυτιά

- A. καθαρίζονται με otostick μέσα στον ακουστικό πόρο
- B. καθαρίζονται με otostick στην εξωτερική επιφάνειά τους
- Γ. καθαρίζονται με βαμβάκι μέσα στον ακουστικό πόρο
- Δ. καθαρίζονται με βαμβάκι και otostick μέσα στον ακουστικό πόρο

11. Παράγοντας βλαπτικός για τα μάτια είναι

- A. ο επαρκής φωτισμός
- B. η χρήση γυαλιών σε ηλεκτροσυγκολλήσεις
- Γ. οι ισχυροί άνεμοι
- Δ. η χρήση γυαλιών ηλίου

12. Η τερηδόνα

- A. προκαλεί βλάβες στους μαλακούς ιστούς του δοντιού
- B. προκαλεί βλάβες στους σκληρούς ιστούς του δοντιού
- Γ. βελτιώνεται με την ζύμωση υδατανθράκων από την οδοντική μικροβιακή πλάκα
- Δ. είναι χρόνια φλεγμονή των ούλων

13. Τα νοσήματα του περιοδοντίου δεν προκαλούνται από

- A. τις τοξίνες των μικροβίων της οδοντικής μικροβιακής πλάκας
- B. το σφίξιμο των δοντιών
- Γ. την αναπνοή από το στόμα
- Δ. το συχνό βούρτσισμα των δοντιών

14. Η σωματική άσκηση

- A. μειώνει την υπερένταση
- B. αυξάνει τη χοληστερίνη του αίματος
- Γ. αυξάνει τη γλυκόζη του αίματος
- Δ. επιδεινώνει τη λειτουργία καρδιάς και αγγείων

15. Τα νοσήματα του μυοσκελετικού προλαμβάνονται με

- A. μειωμένη σωματική άσκηση
- B. πρόσληψη φθοριούχων σκευασμάτων στην παιδική και νεανική ηλικία
- Γ. μειωμένη πρόσληψη ασβεστίου στην παιδική και νεανική ηλικία
- Δ. τη σωστή στάση σώματος σε όλες τις ασχολίες

Γ. Αντιστοιχίστε τη στήλη α με τη στήλη Β

Στήλη Α	Στήλη Β
1.κύφωση	Α. βλάβη στους ιστούς που στηρίζουν τα δόντια
2.τερηδόνα	Β. παραμορφωτική στάση
3.περιοδοντίτιδα	Γ. προσβολή σκληρών ιστών δοντιού
4.πιτυρίδα	Δ. επάλειψη με καθαρό οινόπνευμα
5.εξωτερική ωτίτιδα	Ε. αποκόλληση νεκρών κυττάρων

Δ. Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις

1. Για πιο λόγο το συχνό βούρτσισμα των δοντιών προφυλάσσει από την τερηδόνα;
2. Ποια είναι η σύσταση για την κατανάλωση των γλυκών σε σχέση με τα γεύματα; Εξηγήστε.
3. Σε καπνιστή 60 ετών με υπέρταση και σακχαρώδη διαβήτη υπό φαρμακευτική αγωγή, εκτός από τη διακοπή του καπνίσματος θα προτείνατε να γυμνάζεται; Εξηγήστε .

Δ. Απαντήσεις

1. Η τερηδόνα καταστρέφει τους σκληρούς ιστούς του δοντιού: αδαμαντίνη, οδοντίνη και οστεΐνη. Παράγοντες που ευνοούν τη δημιουργία της είναι τα μικρόβια της οδοντικής μικροβιακής πλάκας, η συχνή κατανάλωση ζαχαρούχων τροφών όπως και η ανθεκτικότητα του δοντιού και ο παράγοντας χρόνος. Η τερηδόνα δημιουργείται αρχικά στις επιφάνειες των δοντιών που καθαρίζονται δύσκολα από τις τροφές και το συχνό βούρτσισμα βοηθά στην απομάκρυνσή τους. Τα μικρόβια της οδοντικής μικροβιακής πλάκας ζυμώνουν ορισμένα είδη υδατανθράκων (κυρίως τη σακχαρόζη) παράγοντας οξύ που επιδρά στο δόντι προκαλώντας τερηδόνα. Όταν δεν βουρτσίζονται τα δόντια συχνά η οδοντική πλάκα δεν απομακρύνεται, γίνεται όλο και πιο πυκνή και συσσωρεύονται περισσότερα μικρόβια. Με τις τροφές που συσσωρεύονται ιδίως αν καταναλώνονται και ζαχαρούχες και την οδοντική μικροβιακή πλάκα δημιουργούνται οξέα συχνά και για μεγάλο διάστημα με αποτέλεσμα των τερηδονισμό των δοντιών. Αυτό αποφεύγεται με το συχνό βούρτσισμα των δοντιών.

2. Η σύσταση είναι να μην καταναλώνονται συχνά ζαχαρούχες τροφές. Όταν καταναλώνεται ένα γλυκό είναι προτιμότερο αυτό να γίνεται μετά το γεύμα και να πλένονται τα δόντια παρά στο ενδιάμεσο των γευμάτων.

Η τερηδόνα που καταστρέφει τους σκληρούς ιστούς του δοντιού (αδαμαντίνη, οδοντίνη και οστεΐνη) προκαλείται από την οδοντική μικροβιακή πλάκα και τη συχνή κατανάλωση γλυκών σε συνδυασμό με την ανθεκτικότητα του δοντιού και τον παράγοντα χρόνο. Τα μικρόβια της οδοντικής μικροβιακής πλάκας ζυμώνουν ορισμένα είδη υδατανθράκων (κυρίως τη σακχαρόζη) παράγοντας οξύ που επιδρά στο δόντι προκαλώντας τερηδόνα. Η συχνή κατανάλωση ζαχαρούχων τροφών έχει σαν αποτέλεσμα τη συχνή και για πολύ χρόνο δημιουργία οξέων που συμβάλλουν στον τερηδονισμό των δοντιών. Επίσης όταν δεν βουρτσίζονται τα δόντια η οδοντική μικροβιακή πλάκα δεν απομακρύνεται συσσωρεύονται περισσότερα μικρόβια που παράγουν οξέα. Γι' αυτό είναι προτιμότερο να τρώγονται λίγα γλυκά και εάν καταναλώνεται ένα θα πρέπει να γίνεται μετά το γεύμα όπου θα ακολουθήσει βούρτσισμα των δοντιών.

3. Η σύσταση είναι να γυμνάζεται γιατί τα οφέλη της άσκησης είναι πολλαπλά σωματικά και ψυχικά. Η σωματική άσκηση συμβάλλει στην αποτελεσματική λειτουργία της καρδιάς και των αγγείων, στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, της χοληστερίνης και της γλυκόζης (σακχάρου) του αίματος, όπως και στην καλή αναπνευστική λειτουργία. Επιπλέον βοηθά στην απεξάρτηση από το κάπνισμα και τα ναρκωτικά, στην απαλλαγή από υπέρταση, θυμό και ανησυχία και συμβάλλει στην αρμονία σώματος και πνεύματος. Τέλος η σωματική άσκηση βοηθά στην ανάπτυξη και καλή λειτουργία του μυοσκελετικού συστήματος προσφέροντας δύναμη οι μύες αδυνατίζουν όταν δεν χρησιμοποιούνται), ευλυγισία και χάρη (η κίνηση γίνεται με ευκολία), αντοχή (αυξάνεται με την άσκηση) και εναπόθεση ασβεστίου (στα παιδιά).

(να γραφτούν όλοι οι τρόποι (7) με τους οποίους συμβάλλει η σωματική άσκηση σωματικά και πνευματικά)