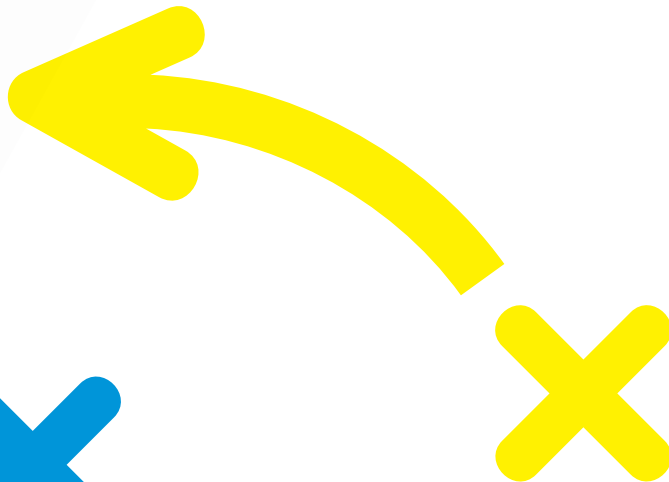
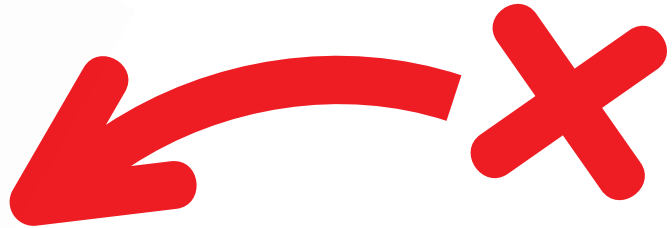


αθλητικός νάρθηκας



αθλητικός νάρθηκας

Ο αθλητικός νάρθηκας είναι απαραίτητος προστατευτικός εξοπλισμός για αθλητές και αθλούμενους που συμμετέχουν σε διάφορα αθλήματα. Έχει σχεδιαστεί για να προστατεύει τα δόντια, τα ούλα, τα χείλη και τη γνάθο από τραυματισμούς που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια του αθλητισμού. Τοποθετείται στην άνω γνάθο και λειτουργεί σαν μαξιλάρι, απορροφώντας και διανέμοντας την κρούση των χτυπημάτων στο πρόσωπο.



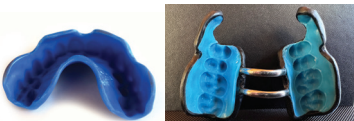
- Από τι με προστατεύει ο αθλητικός νάρθηκας;

Ο αθλητικός νάρθηκας προστατεύει τα δόντια και τους μαλακούς ιστούς μου από σπασίματα, κατάγματα ή χτυπήματα κατά τη διάρκεια των αθλητικών δραστηριοτήτων. Επίσης, μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου καταγμάτων της γνάθου και τραυματισμών της άρθρωσης του στόματός μου απορροφώντας και κατανέμοντας τις δυνάμεις πρόσκρουσης. Αν και δεν αποτελεί εγγύηση, οι νάρθηκες μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση του κινδύνου διάσεισης.



- Σε ποια αθλήματα συνιστάται ισχυρά η χρήση του αθλητικού νάρθηκα;

Πολεμικές τέχνες (Καράτε, Πυγμαχία, Kick-Boxing, Ταεκβοντο, Τζούντο, Ζίου Ζίτσου, Πάλη κα), Χόκεϊ (Πάγου και Χόρτου), Καλαθοσφαίριση, Αμερικάνικο Ποδόσφαιρο, Ράγκμπι, Ιππασία, Σκι, Ποδηλασία, Πόλο, Κρίκετ, Σκέιτ, Ενόργανη Γυμναστική, Ποδόσφαιρο Σάλας, Ποδόσφαιρο, Χειροσφαίριση, Σκουός, Τένις, Άρση Βαρών.



- Ποιο τύπου αθλητικού νάρθηκα πρέπει να χρησιμοποιώ;

Φοράτε έναν κατασκευασμένο μόνο από Οδοντίατρο, ατομικό (που ταιριάζει στο στόμα σας) αθλητικό νάρθηκα.

- Γιατί να προτιμήσω εξατομικευμένο αθλητικό νάρθηκα που τον φτιάχνει ο οδοντίατρος και είναι πιο ακριβός;

Αυτοί οι νάρθηκες είναι το χρυσό πρότυπο για τους αθλητές, ιδιαίτερα εκείνους που ασχολούνται με αθλήματα υψηλής επικινδυνότητας. Μόνο αυτοί παρέχουν βέλτιστη προστασία, προσφέρουν καλύτερη συγκράτηση (δεν μετακινούνται, ούτε πέφτουν κατά την άσκηση) και επιτρέπουν την καθαρή ομιλία και κανονική αναπνοή.



- Κάθε πότε πρέπει να χρησιμοποιώ τον αθλητικό νάρθηκα;

- Πως τον εφαρμόζω στον αθλητικό νάρθηκα στο στόμα μου;

- Έχω δει διάσημους αθλητές να βγάζουν τον νάρθηκα κατά την διάρκεια των αγώνων και να τον δαγκώνουν. Μπορώ να το κάνω κι εγώ;



Φοράτε το στοματικό σας προστατευτικό νάρθηκα κατά την προπόνηση και κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

Ακολουθήστε αυτά τα βήματα για να φοράτε σωστά τον νάρθηκα:

- Ξεπλύνετε τον αθλητικό σας νάρθηκα με δροσερό νερό πριν το φορέσετε.
- Τοποθετήστε τον νάρθηκα στα πάνω δόντια σας.
- Δαγκώστε σταθερά αλλά απαλά για να εξασφαλίσετε μια ασφαλή εφαρμογή.
- Κλείστε τα χείλη σας γύρω από το στοματικό νάρθηκα, φροντίζοντας να παραμένει στη θέση του κατά τη διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας.

Οι αθλητικοί νάρθηκες έχουν σχεδιαστεί για να αντέχουν την κρούση και όχι το μάσημα. Αποφύγετε να μασάτε τον αθλητικό νάρθηκα, καθώς μπορεί να οδηγήσει σε πρόωρη φθορά και να θέσει σε κίνδυνο την αποτελεσματικότητά του.



αθλητικός νάρθηκας

• Πως καθαρίζω
τον αθλητικό μου
νάρθηκα;



• Κάθε πότε
πρέπει να φτιάχνω
καινούργιο νάρθηκα;



• Έχω ακούσει ότι ο αθλητικός
νάρθηκας επηρεάζει
την αθλητική μου απόδοση
και επίδοση



• Φοράω σιδεράκια
μπορώ να χρησιμοποιήσω
τον αθλητικό νάρθηκα;

- Μετά από κάθε χρήση, ξεπλύνετε το στοματικό νάρθηκα με δροσερό νερό ή χρησιμοποιήστε κι ένα ήπιο σαπούνι.
- Αποφύγετε τη χρήση ζεστού νερού, καθώς μπορεί να κάνει τον νάρθηκα να χάσει το σχήμα του.
- Χρησιμοποιήστε μια μαλακή οδοντόβουρτσα για να καθαρίσετε απαλά τον αθλητικό νάρθηκα.
- Αποθηκεύστε τον νάρθηκα σε μια καθαρή, αεριζόμενη θήκη για να τον προστατέψετε από ζημιές και ανάπτυξη μυκήτων.

Δεν υπάρχει συγκεκριμένος χρόνος. Οι αθλητικοί νάρθηκες μπορεί να φθαρούν ή να γίνουν λιγότερο αποτελεσματικοί με την πάροδο του χρόνου. Αντικαταστήστε τον εάν παρουσιάζει σημάδια ζημιάς, παραμόρφωσης ή αν δεν εφαρμόζει πλέον σωστά. Οι τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο είναι σημαντικές για τη διατήρηση της στοματικής σας υγείας. Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων, φέρτε μαζί σας τον αθλητικό νάρθηκα, ώστε ο οδοντίατρος να εκτιμήσει την κατάστασή του και να διασφαλίσει ότι εξακολουθεί να εφαρμόζει σωστά.

Αυτό δεν είναι αλήθεια. Όλες οι μελέτες έχουν δείξει ότι η χρήση του εξατομικευμένου νάρθηκα που φτιάχνει ο οδοντίατρος δεν μειώνει την απόδοσή σας, ούτε τις αερόβιες ικανότητες σας. Μάλιστα υπάρχουν ορισμένες ενδείξεις ότι σας βοηθά κιόλας.

Φυσικά, ναι. Ο οδοντίατρος μπορεί να σας κατασκευάσει ειδικό νάρθηκα και να τον προσαρμόσει στα σιδεράκια σας.

Θυμηθείτε, οι αθλητικοί νάρθηκες αποτελούν σημαντικό μέρος του προστατευτικού εξοπλισμού ενός αθλητή. Ο σωστός τοποθετημένος και καλά συντηρημένος αθλητικός νάρθηκας μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο οδοντικών και στοματικών τραυματισμών, παρέχοντας ασφάλεια κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων.

ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗΣ



Ελληνική Οδοντιατρική Ομοσπονδία

Θεμιστοκλέους 38, Αθήνα,

10678 ΑΘΗΝΑ

T: 210 3803816 - 210 3813380

F: 210 3834385



www.eoo.gr