

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Μικρές συμβουλές Μεγάλης αξίας



Βουρτσίστε καθημερινά πρωί και βράδυ με σωστή τεχνική **και** μεσοδόντιο καθαρισμό.



Επιλέξτε **μαλακή** οδοντόβουρτσα με πυκνούς και ισοϋψείς θυσάνους.



Όταν οι θύσανοι παραμορφωθούν, αλλάξτε την οδοντόβουρτσα (περίπου κάθε 3 μήνες).



Χρησιμοποιείτε **Φθοριούχο οδοντόκρεμα** και μετά το βούρτσισμα, φτύστε καλά και **ΜΗΝ ΞΕΠΛΕΝΕΤΑΙ** με νερό.



Υιοθετείστε υγιεινή διατροφή, αποφεύγοντας ζαχαρούχα μεσογεύματα και ροφήματα.



Είναι σημαντική η τακτική αυτοεξέταση της Στοματικής κοιλότητας. Υπάρχουσες φλεγμονές πιθανόν να οδηγήσουν σε απομακρυσμένες επιπλοκές (ενδοκαρδίτιδα, απορρύθμιση σακχαρώδους διαβήτη, κ.ά.)



Μην παραλείπετε τον Οδοντιατρικό σας έλεγχο κάθε 6 μήνες.

Συντονίστρια Οδοντίατρος 4^{ης} Υ.Πε.
Ευγενία Τσιτσάινα
2021