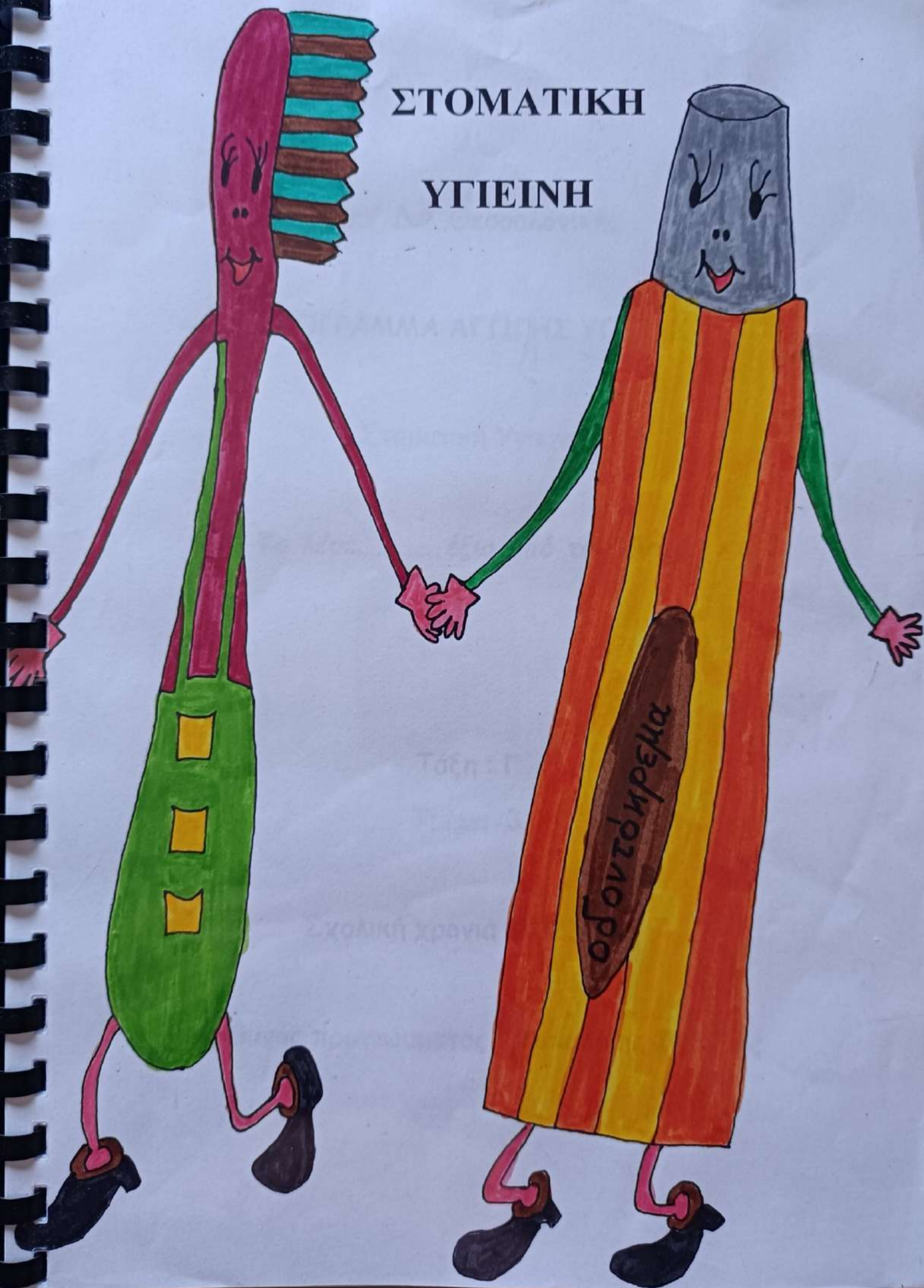


ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ

ΥΓΙΕΙΝΗ



105° Δ.Σ.Θεσσαλονίκης

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Στοματική Υγιεινή

<< Τα λέμε.....έξω από τα δόντια >>

Τάξη : Γ

Τμήμα :3

Σχολική χρονιά :2023-24

Υπεύθυνος προγράμματος : Τοπαλίδης Ιωάννης

ΟΝΟΜΑ:

Εχω

22

δόντια.

Όχι για να
δόντια
μου!!



Εχω χάσει

8

δόντια.

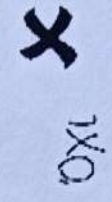
Βουρτσίζω τα
δόντια μου....

ΠΡΟΙ

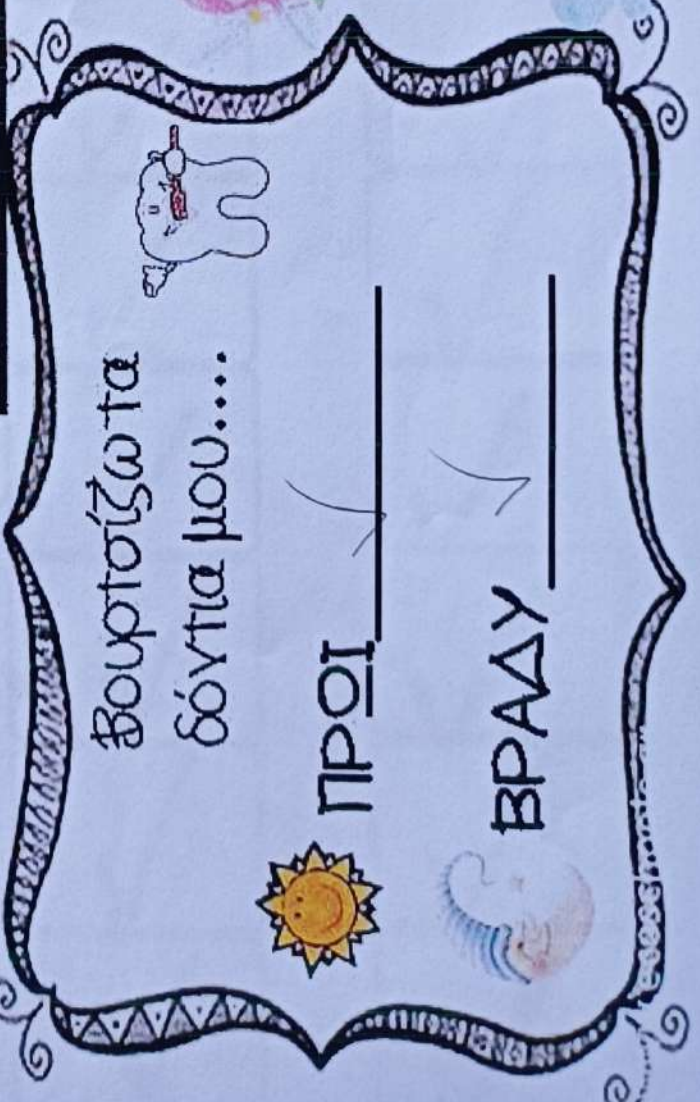
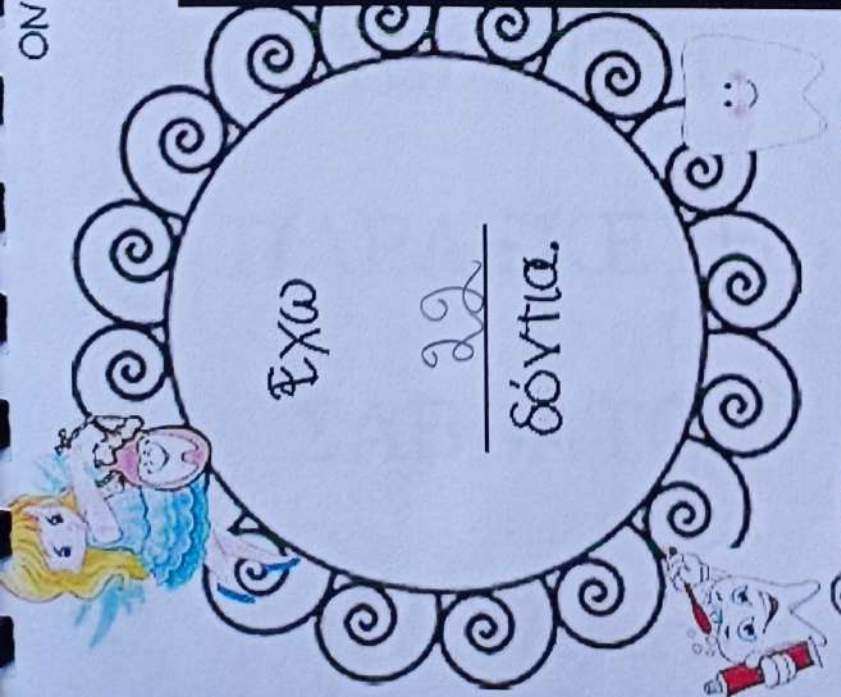
ΒΡΑΔΥ



Εχω πάει στον οδοντίατρο:



Μου άρεσε:

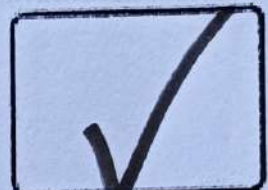


ΟΝΟΜΑ:

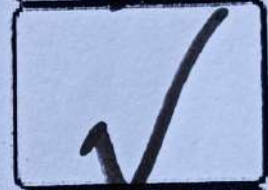
Πρόγραμμα για το βούρτσισμα των δοντιών μου



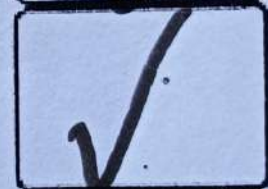
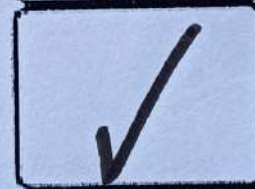
ΔΕΥΤΕΡΑ



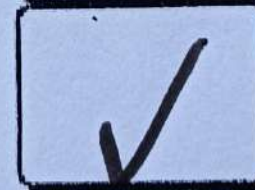
ΤΡΙΤΗ



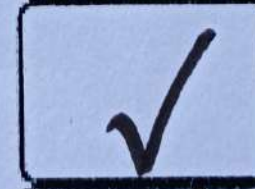
ΤΕΤΑΡΤΗ



ΠΕΜΠΤΗ



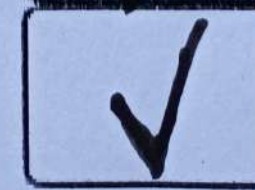
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ



ΣΑΒΒΑΤΟ



ΚΥΡΙΑΚΗ



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΑΙΔΙΩΝ

1. Βουρτσίζεις τα δόντια σου;
 Ναι
 Όχι
2. Πόσο συχνά γίνεται το βούρτσισμα;
 Κάθε μέρα
 Μια φορά την εβδομάδα
 Μια φορά το μήνα
3. Με ποιον τρόπο βουρτσίζεις τα δόντια σου;
 Κυκλικά
 Πάνω - κάτω
 Όπως τύχει
4. Ποιος σου έδειξε πώς να βουρτσίζεις τα δόντια σου;
 Γονείς
 Οδοντίατρος
 Σχολείο
 Τηλεόραση
 Κανείς
5. Τι βοηθάει περισσότερο στον καλύτερο καθαρισμό των δοντιών;
 Οδοντόβουρτσα
 Οδοντόκρεμα
6. Καθαρίζετε το στόμα σας από τις τροφές και τα μικρόβια με:
 Βούρτσισμα
 Νερό
7. Ματώνουν τα ούλα σου όταν βουρτσίζεις τα δόντια σου;
 Ναι
 Όχι
8. Έχεις πάει στον οδοντίατρο;
 Ναι
 Όχι
9. Στον οδοντίατρο έχεις πάει για:
 Σφράγισμα
 Καθαρισμό δοντιών
 Σιδεράκια
 Φθορίωση δοντιών
10. Πόσο συχνά πηγαίνεις στον οδοντίατρο;
 Κάθε χρόνο
 Κάθε 6 μήνες
 Όταν πονάς

ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Γράψε προτάσεις με τις οποίες θα συμβούλευες τους φίλους σου για την υγιεινή της στοματικής τους κοιλότητας.

Ρήμα

Ουσιαστικό

Να βουρτσίζεις

τα δόντια σου

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Έχεις πάει ποτέ στον οδοντίατρο;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

- Αν ΝΑΙ, για ποιο λόγο πήγες την τελευταία φορά;

Για πρόληψη
(να μου ρίξει
για μια ματιά)

Επειδή πονούσα

Δεν πονούσα,
αλλά έπρεπε
να κάνω θεραπεία

- Πώς νιώθεις όταν είναι να πας στον οδοντίατρο;

ΧΑΡΑ

ΑΔΙΑΦΟΡΙΑ

ΣΤΕΝΟΧΩΡΙΑ

- Γιατί νιώθεις έτσι;

- Πώς είναι ο οδοντίατρός σου; (Περιγράψε τον, γράψε πώς τον λένε)

- Σε ενοχλεί κάτι στον οδοντίατρο; Πώς θα ήθελες να είναι;

Το χαλασμένο δοντάκι θέλει να
πάει στον οδοντογιάτρο. Ποιο δρόμο θα
ακολουθήσει;



Όνομα :

Ημερομηνία :

Υγιεινή των δοντιών : Αντιστοιχίσε την εικόνα με τη λέξη στα πεζά και στα κεφαλαία γράμματα .

ΟΔΟΝΤΙΚΟ ΝΗΜΑ

οδοντόβουρτσα

ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑ

δόντι

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ

οδοντόκρεμα

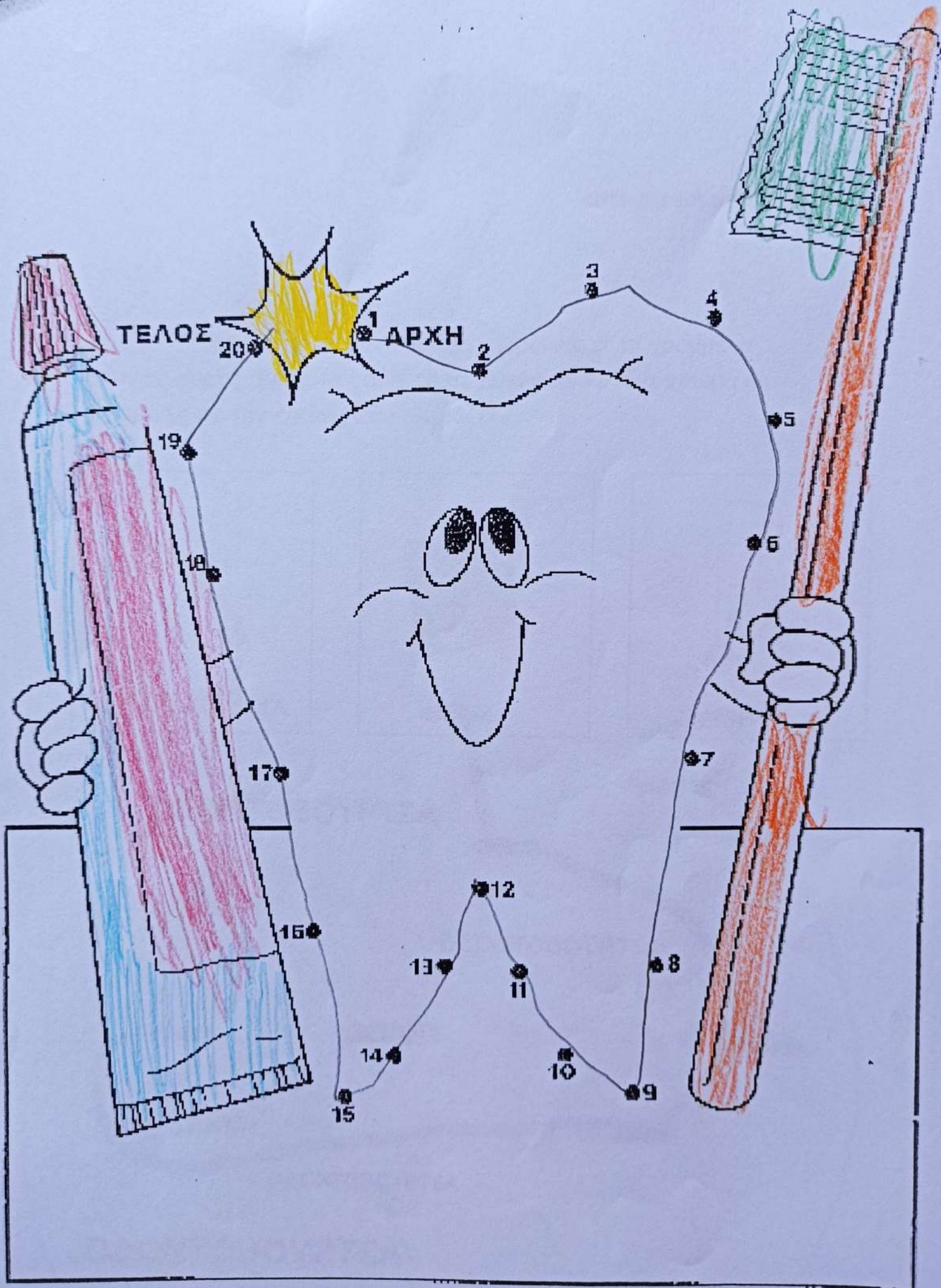
ΔΟΝΤΙ

οδοντικό νήμα

ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑ

οδοντίατρος





ΤΕΛΟΣ

ΑΡΧΗ

19

18

17

16

15

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

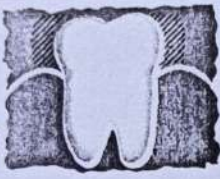
1

20

Συχνές ασθένειες

1

Οδοντική



Μικροβιακή Πλάκα

Ο μεγαλύτερος εχθρός των δοντιών και των ούλων είναι μια αόρατη λεπτή μεμβράνη από μικρόβια που κολλάει γερά πάνω στα δόντια, κοντά στα ούλα και λέγεται Οδοντική Μικροβιακή Πλάκα.

Η πλάκα είναι υπεύδυνη τόσο για την τερηδόνα όσο και για τις παθήσεις των ούλων και απομακρύνεται μόνο με τακτικό και σωστό βούρτσισμα των δοντιών.

2

Τερηδόνα



Η τερηδόνα είναι η πάθηση που καταστρέφει τους σκληρούς ιστούς των δοντιών. Θεωρείται η πιο διαδεδομένη πάθηση των δοντιών με υψηλή συχνότητα εμφάνισης της στον πληθυσμό.

Αν η τερηδόνα δε θεραπευτεί έγκαιρα, εξελίσσεται και οδηγεί στην πλήρη καταστροφή του δοντιού.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η τερηδόνα ευθύνεται για το 40% περίπου των δοντιών που χάνονται.

Σύμφωνα με τις σύγχρονες επιστημονικές αντιλήψεις, η οδοντική τερηδόνα οφείλεται στην αλληλεπίδραση διαφόρων παραγόντων, οι οποίοι είναι:

- Τα μικρόβια της Οδοντικής Μικροβιακής Πλάκας, που σε συνδυασμό με τη ζάχαρη δημιουργούν οξέα.

- Το είδος και η συχνότητα κατανάλωσης ζαχαρώδων τροφών.
- Η ανθεκτικότητα αυτού του ίδιου του δοντιού.

ΜΙΚΡΟΒΙΑ + ΖΑΧΑΡΗ = ΟΞΥ
ΟΞΥ + ΔΟΝΤΙ = ΤΕΡΗΔΟΝΑ

Ουλίτιδα - Περιοδοντίτιδα



3

Οι ασθένειες του περιοδοντίου - ουλίτιδα και περιοδοντίτιδα - αφορούν την άλλη μεγάλη ομάδα των οδοντικών παθήσεων που προσβάλλουν τα ούλα και τους ιστούς που στηρίζουν τα δόντια και αποτελούν τη συνηθέστερη αιτία απώλειας γερών δοντιών.

Η ουλίτιδα (διόγκωση ούλων, ερεθισμός, ελαφρά αιμορραγία) αν δε θεραπευτεί έγκαιρα προκαλεί την περιοδοντίτιδα (έντονη αιμορραγία ούλων, πύον, κακοσμία, άσχημη γεύση). Αν δε θεραπευτεί, τα δόντια γίνονται χαλαρά και όταν χάσουν τη στήριξή τους πρέπει να εξαχθούν.

Πέτρα



4

Αν η Οδοντική Μικροβιακή Πλάκα δεν απομακρύνεται καθημερινά με το βούρτσισμα των δοντιών, μπορεί να ενασβεστωθεί και να μετατραπεί σ'ένα σκληρό στρώμα που ονομάζεται πέτρα (τρυγία) και αφαιρείται μόνο από τον οδοντίατρο. Η πέτρα ερεθίζει τα ούλα και ευνοεί την προσκόλληση των μικροβίων και επομένως τη δημιουργία παθήσεων στα ούλα.

ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΥΡΤΣΙΖΕΤΕ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ

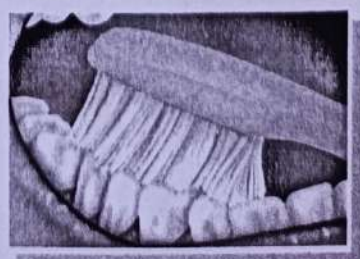
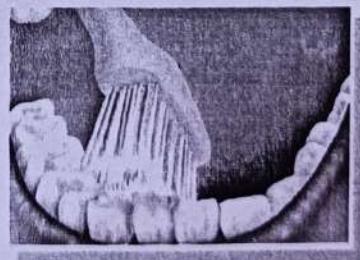
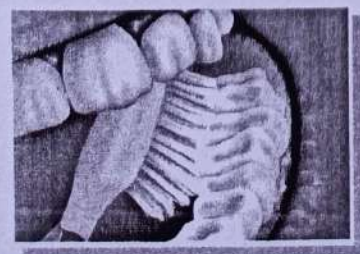
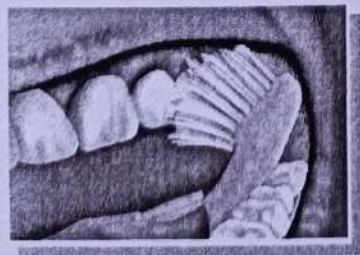
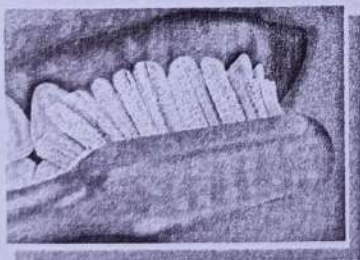
1° ΒΗΜΑ: Ξεκινήστε από το σημείο επαφής δοντιών και ούλων. Βουρτσίζετε απαλά τα δόντια.

2° ΒΗΜΑ: Μετά σύρετε την οδοντόβουρτσα από το σημείο επαφής των δοντιών και των ούλων, με κατεύθυνση προς την άκρη των δοντιών. Εφαρμόζοντας αυτά τα βήματα, επιτυγχάνουμε καθαρισμό του σημείου επαφής δοντιών και ούλων, της επιφάνειας των δοντιών καθώς και των διαστημάτων ανάμεσα στα δόντια.

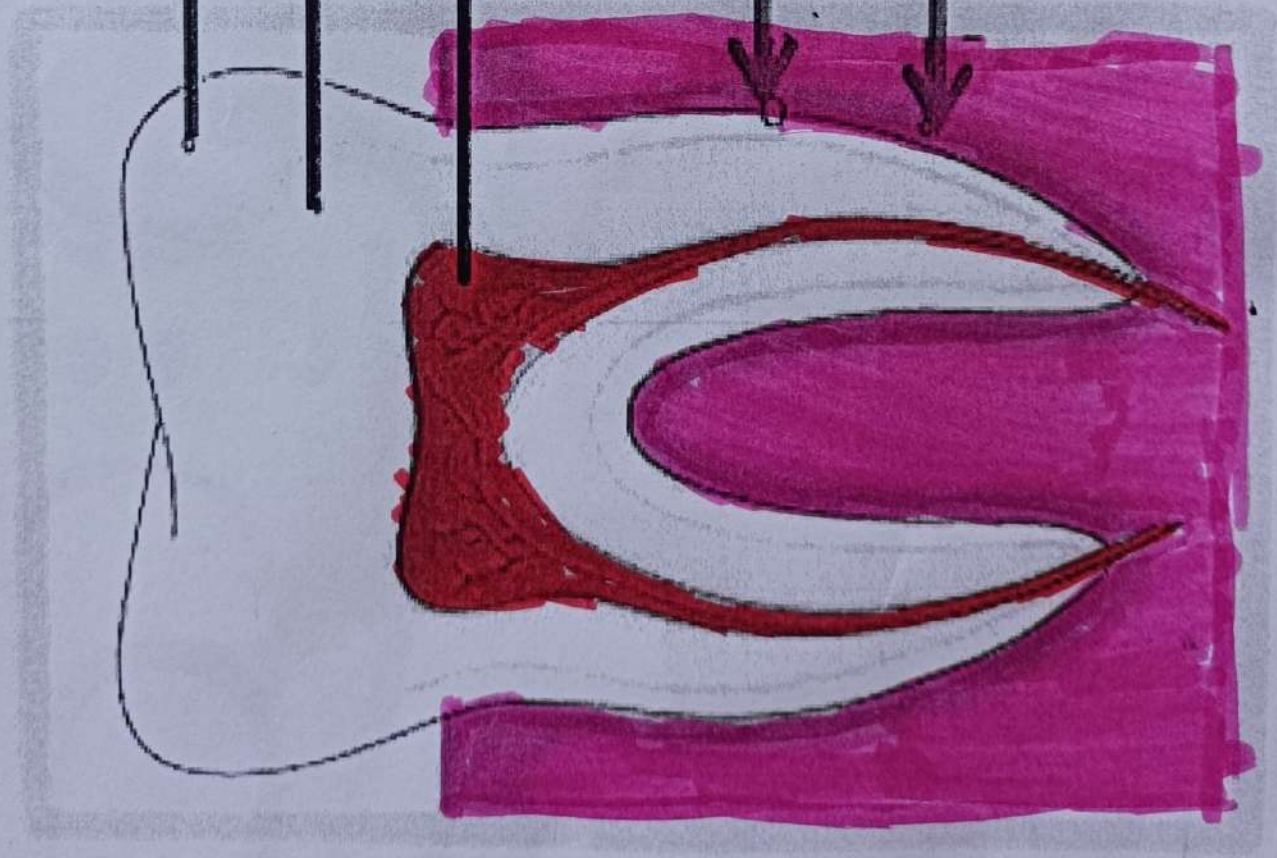
3° ΒΗΜΑ: Κρατήστε πάλι την οδοντόβουρτσα στο σημείο επαφής δοντιών και ούλων. Εφαρμόστε τα δύο βήματα που αναφέραμε για τις εξωτερικές επιφάνειες των δοντιών.

4° ΒΗΜΑ: Κρατήστε τη βούρτσα κάθετα και βουρτσίστε κατευθύνοντας την οδοντόβουρτσα από τα ούλα προς την άκρη των δοντιών σας σαν να προσπαθείτε να βγάλετε τη βούρτσα από το στόμα.

5° ΒΗΜΑ: Κρατήστε την οδοντόβουρτσα οριζόντια. Βουρτσίστε εμπρός – πίσω, φροντίζοντας να καθαριστούν καλά όλες οι μασητικές επιφάνειες. Βουρτσίστε τη γλώσσα, για να αποτρέψετε την κακοσμία.



Τα μέρη του δοντιού



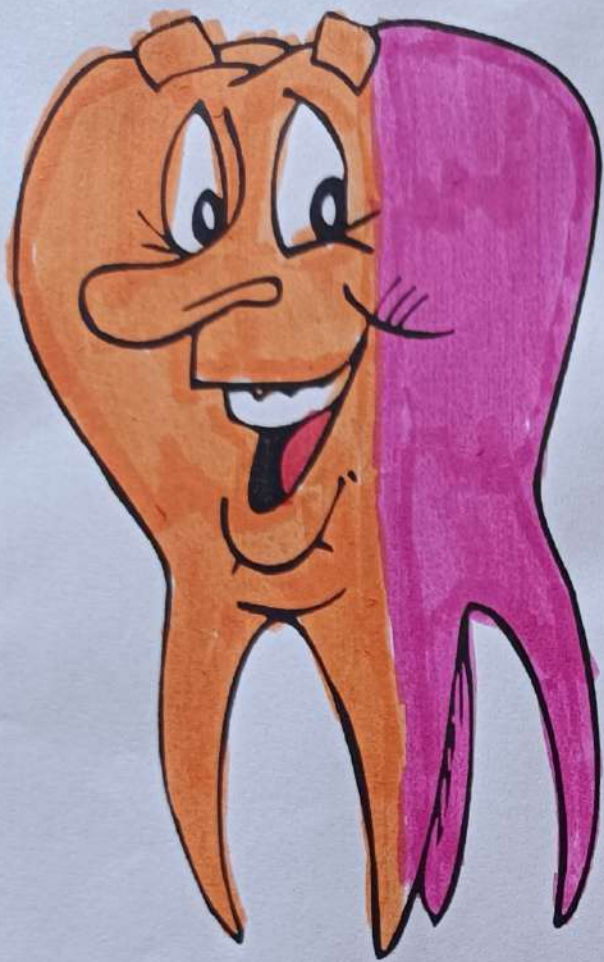
αδαμαντίνη

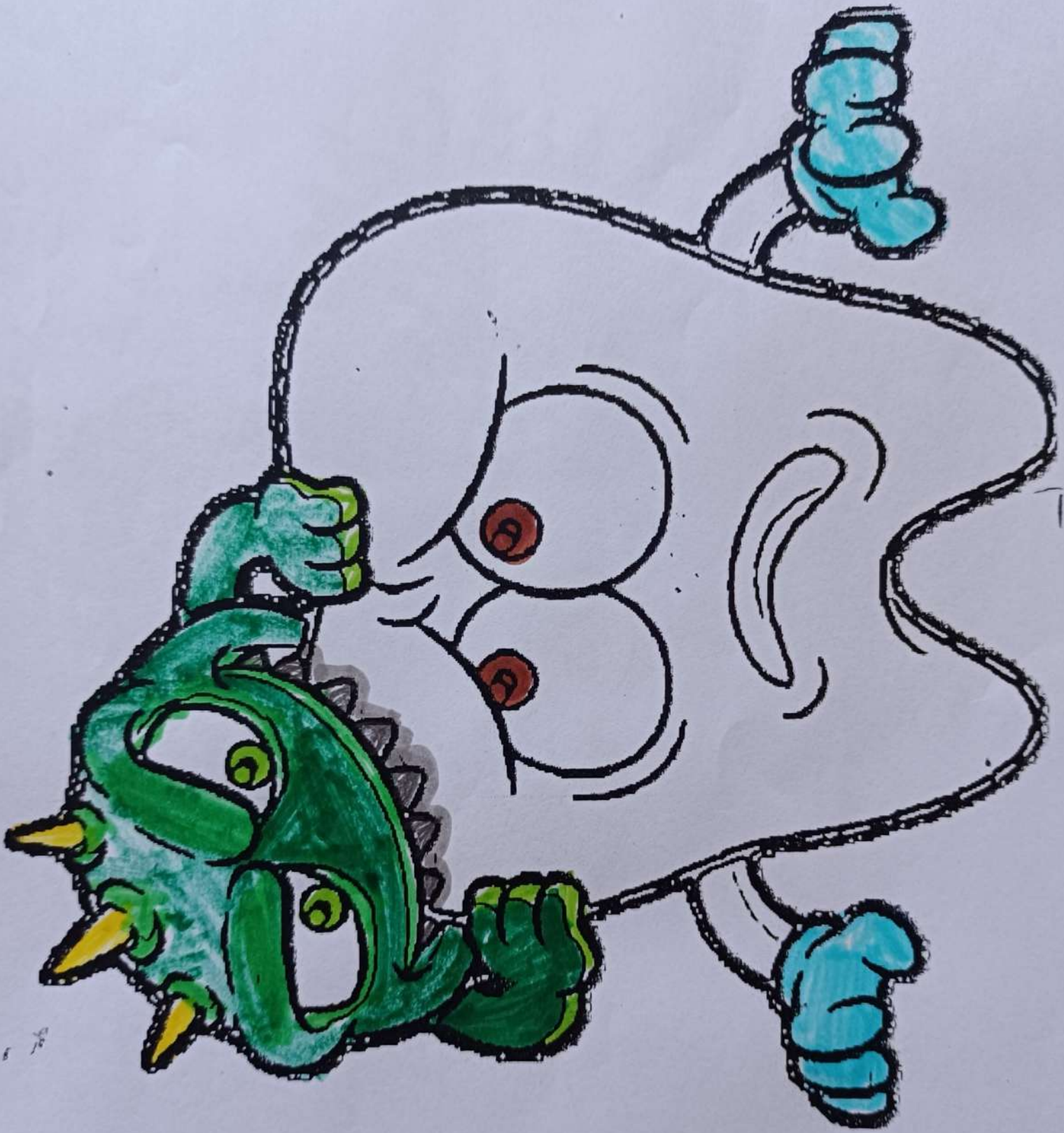
οδοντίνη

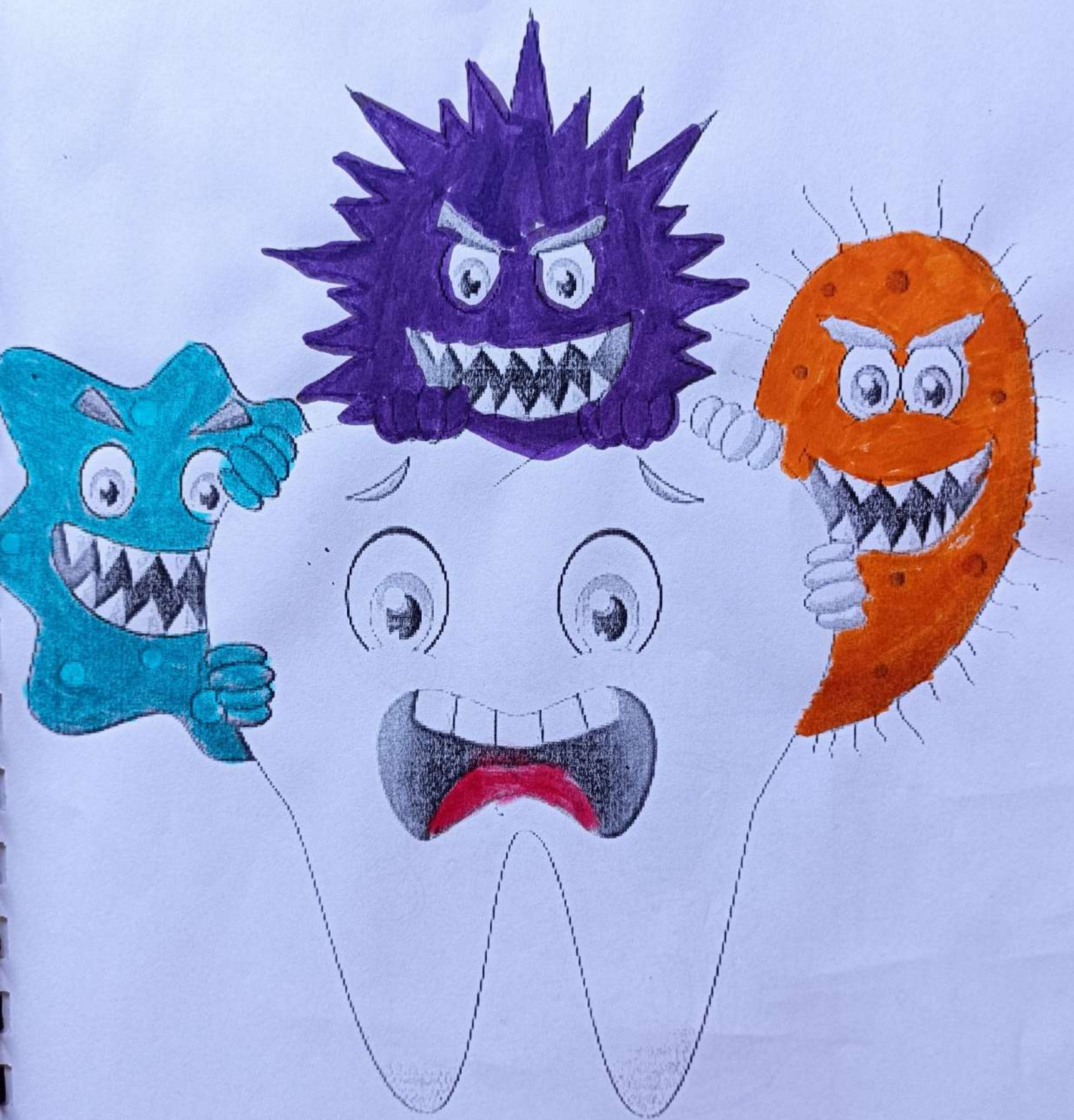
πολφός

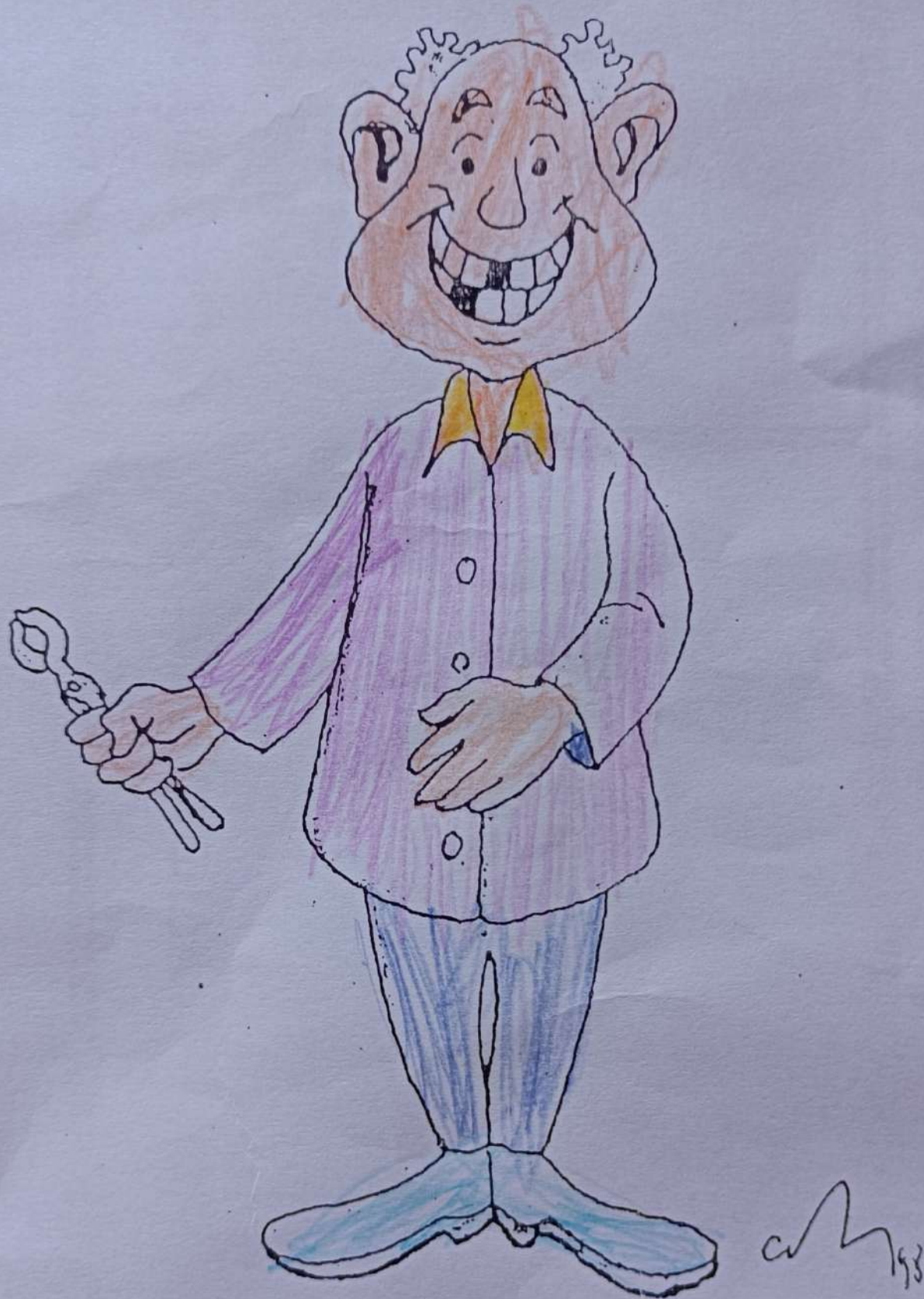
ρίζα

ούλο









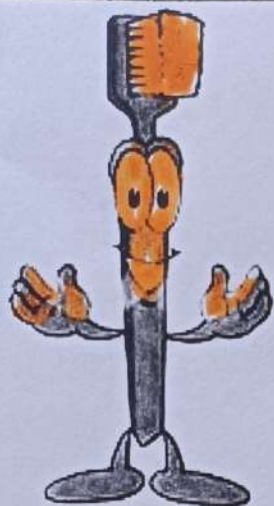
Ο ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ
ΦΡΟΝΙΜΗΤΟΥΛΗΣ

Ο οδοντίατρος Φρονιμητούλης (γελοιογραφία σκίτσο Θ. Ντόλατζα).

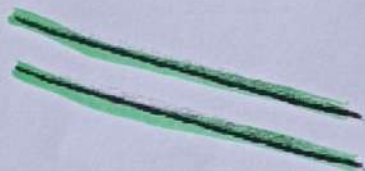


Κάθε χρόνο θα πρέπει να επισκεπτόμαστε τον οδοντίατρό μας και να εξετάζουμε την υγεία των δοντιών μας (τσεκ-απ).

ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΛΕΞΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΟΝΤΙ



ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑ



ΟΔΟΝΤΟΓΛΥΦΙΔΑ



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΕΙΟ



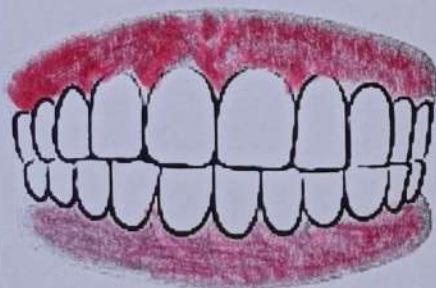
ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ



ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑ



ΟΔΟΝΤΟΛΑΒΙΔΑ



ΟΔΟΝΤΟΣΤΟΙΧΕΙΑ



ΟΔΟΝΤΟΤΕΧΝΙΤΗΣ



ΠΟΝΟΔΟΝΤΟΣ

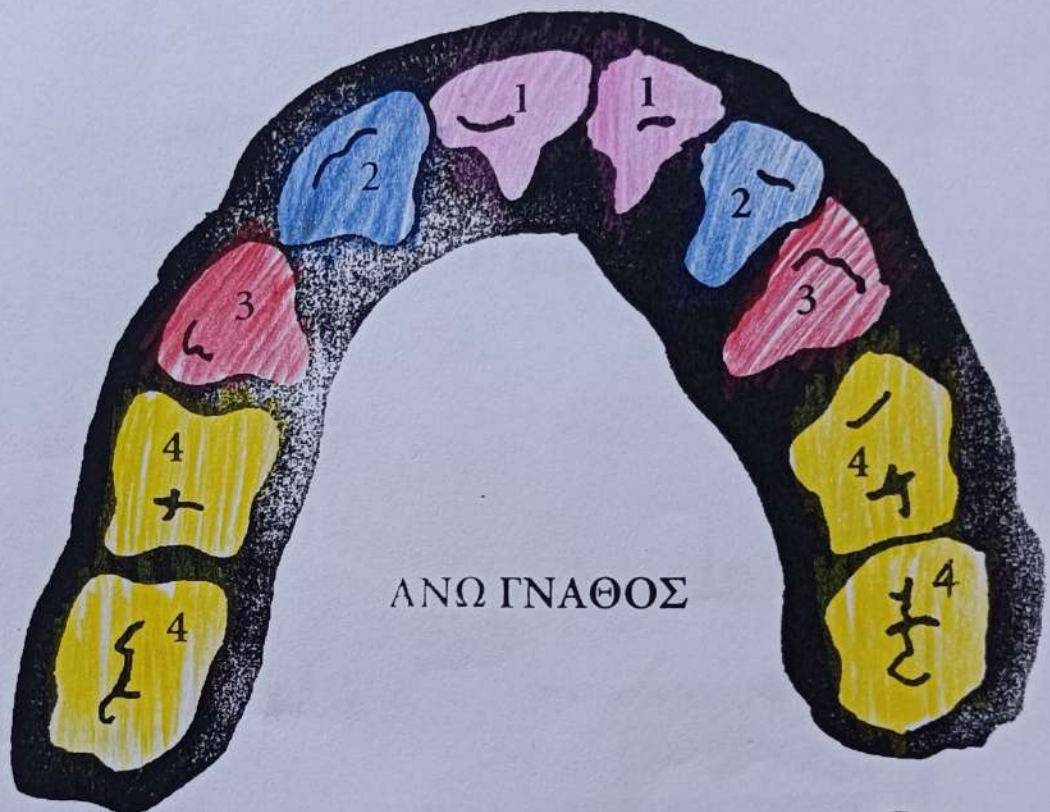
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΑΙΔΙΚΑ ΔΟΝΤΙΑ (ΝΕΟΓΙΛΟΙ)

1. ΚΕΝΤΡΙΚΟΙ
ΚΟΠΤΗΡΕΣ
(ΤΟΜΕΙΣ)

2. ΠΛΑΓΙΟΙ
ΚΟΠΤΗΡΕΣ
(ΤΟΜΕΙΣ)

3. ΚΥΝΟΔΟΝΤΕΣ

4. ΓΟΜΦΙΟΙ Ή
ΤΡΑΠΕΖΙΤΕΣ



4. ΓΟΜΦΙΟΙ
Ή ΤΡΑΠΕΖΙΤΕΣ

3. ΚΥΝΟΔΟΝΤΕΣ

2. ΠΛΑΓΙΟΙ
ΚΟΠΤΗΡΕΣ
(ΤΟΜΕΙΣ)

1. ΚΕΝΤΡΙΚΟΙ
ΚΟΠΤΗΡΕΣ
(ΤΟΜΕΙΣ)



FOOD

HEALTHY



apple



fish



bread



orange



pear

cheese



chicken

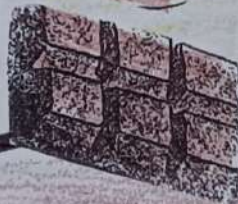
UNHEALTHY



hot dog



sweet



chocolate

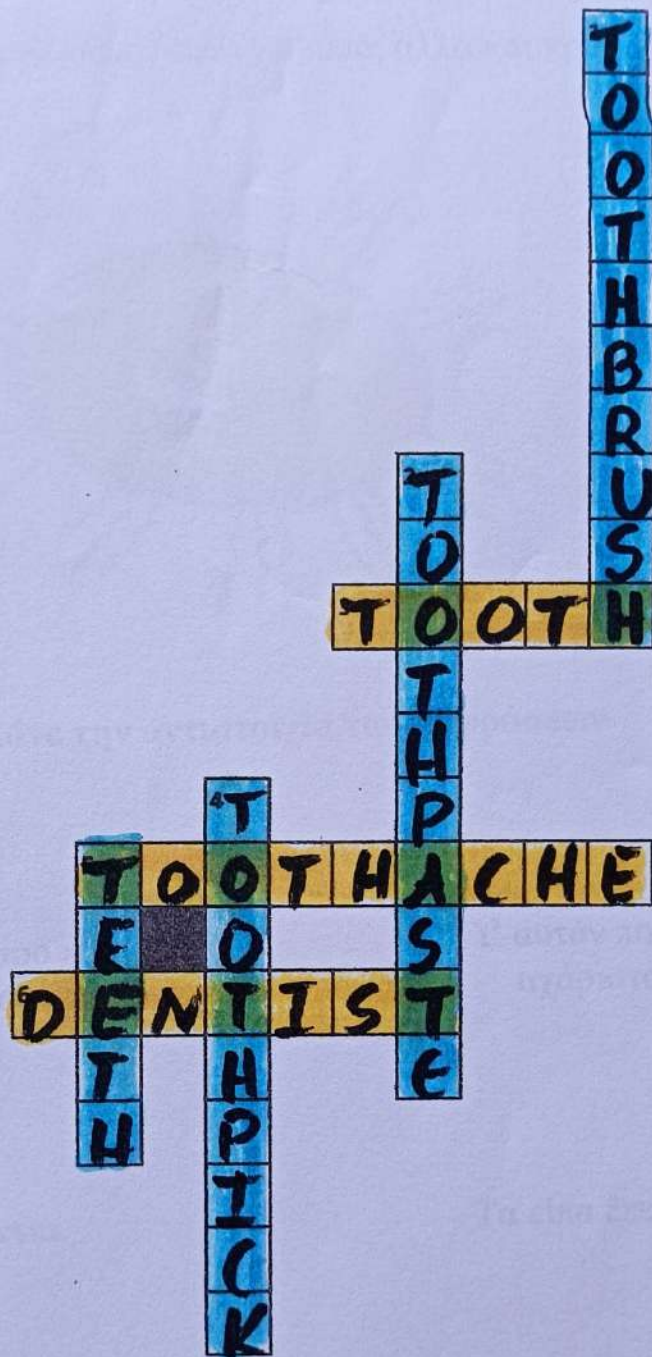


burger



ice-cream

All about teeth (Λέξεις σχετικά με τα δόντια)



Across

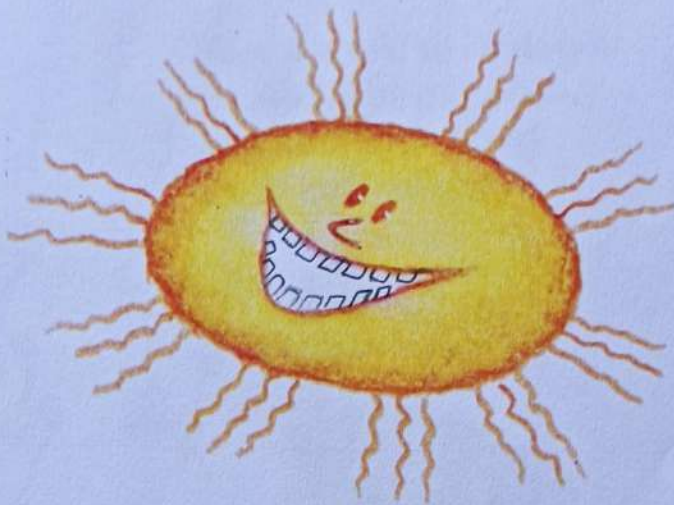
3. η λέξη "δόντι" στα Αγγλικά
5. η λέξη "πονόδοντος" στα Αγγλικά
6. η λέξη "οδοντογιάτρως" στα Αγγλικά

Down

1. η λέξη "οδοντόβουρτσα" στα Αγγλικά
2. η λέξη "οδοντόπαστα" στα Αγγλικά
4. η λέξη "οδοντογλυφίδα" στα Αγγλικά
5. η λέξη "δόντια" στα Αγγλικά

Ήλιος με δόντια

Αυτό το λένε, όταν έχει ήλιο, αλλά και κρύο.



Κάνε την αντιστοιχία των εκφράσεων

- Του χάριζαν γάιδαρο και τον κοίταζε στα δόντια.

Γι' αυτόν που είναι αχάριστος.

- Του έτριξα τα δόντια.

Τα είπα ξεκάθαρα.

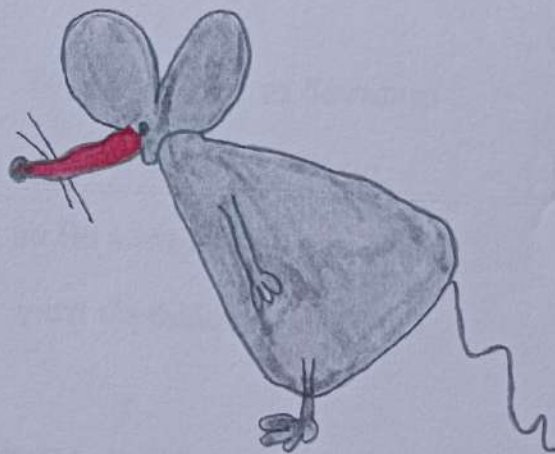
- Τα είπα έξω από τα δόντια.

Του μίλησα αυστηρά.



ΛΑΪΚΕΣ ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ

Πάρε ποντικέ το δόντι μου
και δώσε μου σιδερένιο,
να κοκαλίζω το κουκί
και το παξιμαδένιο



Πάρε δόντι κουφαλένιο
και δώσε σιδερένιο



Αυτές τις εκφράσεις τις λένε τα παιδιά, όταν βγάζουν τα πρώτα τους δοντάκια. Μετά τα πετάνε στα κεραμίδια ή τα βάζουν κάτω από το μαξιλάρι τους.

και λίγηΠΟΙΗΣΗ

Ένα τόσο δα παιδάκι
έφαγε γλειφιτζουράκι
μα του χάλασε δοντάκι
κι έκανε σφραγισματάκι!



Τότε αρχίζουν τα δοντάκια
να μασάνε ζελεδάκια,
μα θα κλάψουν τα παιδάκια,
γιατί θα βάλουν σιδεράκια!



Καθώς έτρωγε ένα γλυκάκι,
του 'πεσε ένα δοντάκι,
το 'βαλε στο μαξιλαράκι,
δεν θα βάλει μασελάκι!



Πήγε στην οδοντογιατρούλα,
που του έλεγξε τα ούλα,
εκείνη είδε ζαχαρούλα
κι αρκετή τερηδονούλα!



Τώρα θα βάλω μυαλουδάκι
δεν θα γίνω φαφουτάκι,
μα θα πλένω το δοντάκι
για ωραίο στοματάκι!

τα παιδιά του Γ3