

**1^η Υ.Π.Ε. ΑΤΤΙΚΗΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ
ΣΤΑΘΜΟΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΜΑΝΑΣ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥ
ΤΗΛ. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ : 2106200322**

ΕΝΤΥΠΟ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΚΑΤΑ ΗΛΙΚΙΕΣ

0 μέχρι 1 έτους

1. Μην αφήνετε το παιδί σας να κοιμάται θηλάζοντας μπιμπερό.
2. Καθαρίστε τα δόντια του παιδιού σας καθημερινά με μια βρεγμένη γάζα.
3. Ελαττώστε την κατανάλωση των σακχαρούχων τροφών ιδιαίτερα μεταξύ των γευμάτων.

2 μέχρι 8 ετών

1. Σε ηλικία περίπου 2 ετών αρχίστε να βουρτσίζετε τα δόντια του παιδιού σας . Χρησιμοποιείστε παιδική οδοντόβουρτσα με ελάχιστη στην αρχή παιδική φθοριούχο οδοντόπαστα (μέγεθος μπιζελιού). Βουρτσίζετε πρωί μετά το πρόγευμα και βράδυ πριν τον ύπνο. Μέχρι την ηλικία των 8 ετών πρέπει οι γονείς να επιβλέπουν το βιούρτσισμα των δοντιών των παιδιών τους.
2. Μάθετε το παιδί σας να τρέφεται σωστά. Κρατείστε έξω από το διαιτολόγιο του σακχαρούχες τροφές . Προσθέστε φρούτα, λαχανικά και γαλακτοκομικά προϊόντα.
3. Μην αφήνετε το παιδί σας να θηλάζει την πιπίλα ή το δάκτυλό του πέραν της ηλικίας των 2 ετών. Αυτό μπορεί να προκαλέσει ορθοδοντικά προβλήματα.
4. Φροντίσετε για την αντικατάσταση της παλιάς οδοντόβουρτσας με νέα τουλάχιστον ανά δίμηνο.
5. Μην παραλείπετε τις προληπτικές επισκέψεις ανά εξάμηνο στον οδοντίατρο για έλεγχο και φθορίωση των δοντιών.

9 ετών μέχρι την εφηβεία

1. Καθημερινό βιούρτσισμα των δοντιών δύο φορές καθημερινά με οδοντόβουρτσα και φθοριούχο οδοντόκρεμα.
2. Χρήση οδοντικού νίματος.
3. Χρήση φθοριούχου στοματοπλύματος κατόπιν οδηγιών του οδοντιάτρου.
4. Ελάττωση της κατανάλωσης σακχαρούχων τροφών κυρίως μεταξύ των γευμάτων.
5. Τακτικές προληπτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο.