

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΓΙΑ

ΠΑΙΔΙΑ



Τι είναι τα δόντια;

- Τα δόντια είναι σκληρά μέρη μέσα στο στόμα που μας βοηθούν να μασάμε, να μιλάμε και να χαμογελάμε. Κάθε δόντι έχει σμάλτο, μια ισχυρή προστατευτική στρώση που το κρατά γερό. Τα παιδιά πρέπει να μάθουν ότι τα δόντια είναι σημαντικά και θέλουν φροντίδα κάθε μέρα.

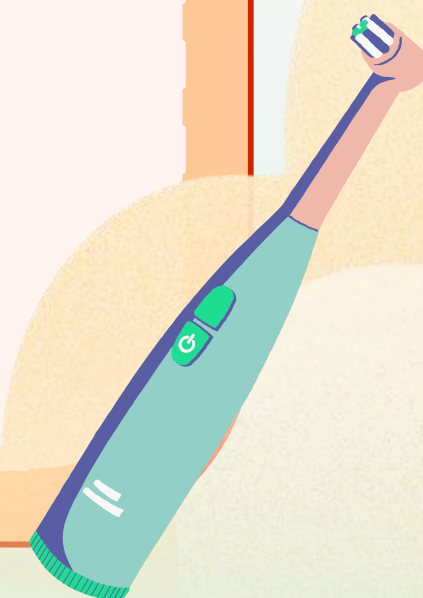




Πόσα δόντια έχουν τα παιδιά;

Τα παιδιά έχουν 20 νεογιλά
δόντια, τα οποία
εμφανίζονται στα πρώτα
χρόνια της ζωής.

Αυτά αργότερα πέφτουν και
αντικαθίστανται από τα 32
μόνιμα δόντια. Τα παιδικά
δόντια είναι πιο ευαίσθητα
και χαλάνε εύκολα.



Γιατί πρέπει να πλένουμε τα δόντια;

Το βούρτσισμα απομακρύνει μικρόβια και υπολείμματα φαγητού. Αν δεν τα βουρτσίζουμε, μπορεί να δημιουργηθούν τρυπίτσες (τερηδόνα), πόνος ή φλεγμονές στα ούλα. Το καθημερινό βούρτσισμα μάς προσφέρει καθαρή αναπνοή και όμορφο χαμόγελο.

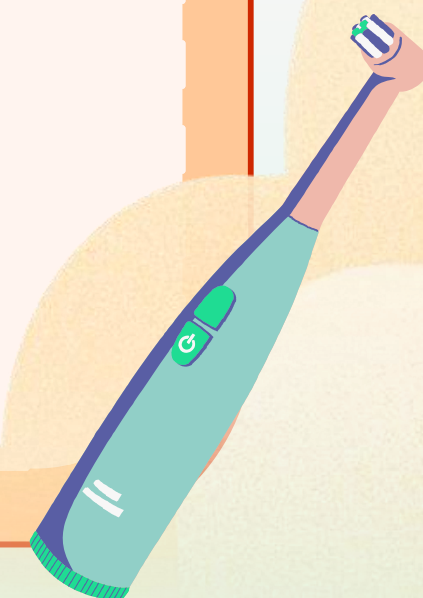




Τι χρειαζόμαστε;

Παιδική οδοντόβουρτσα με μαλακές τρίχες, παιδική οδοντόκρεμα με φθόριο και ένα ποτηράκι. Η οδοντόβουρτσα πρέπει να αλλάζει κάθε 3 μήνες

Πόση οδοντόκρεμα βάζουμε; Για μικρά παιδιά: ποσότητα ίση με ένα μικρό μπιζέλι. Αρκεί για καθαρισμό χωρίς να δημιουργεί υπερβολικό αφρό.



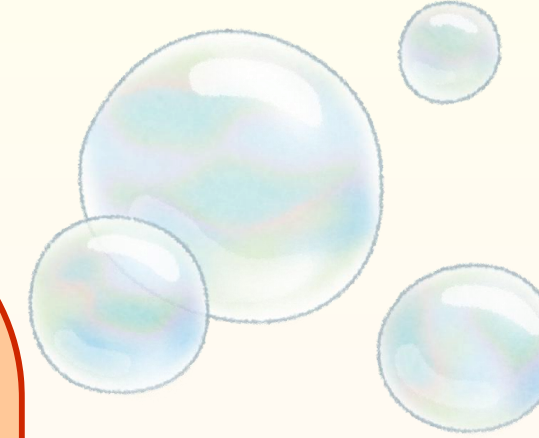
Τι χαλάει τα δόντια;

- ❖ Τα γλυκά, η ζάχαρη, οι καραμέλες και οι χυμοί βλάπτουν τα δόντια.
- ❖ Τα μικρόβια τρέφονται από ζάχαρη και παράγουν οξέα που χαλάνε το σμάλτο.
- ❖ Οι κολλώδεις τροφές μένουν στα δόντια και τα φθείρουν πιο γρήγορα



Τι προστατεύει τα δόντια;

- Το σωστό βούρτσισμα
- Η οδοντόκρεμα με φθόριο.
- Η κατανάλωση νερού
- Και η ισορροπημένη διατροφή.
- Φρούτα, λαχανικά και γαλακτοκομικά βοηθούν τα δόντια να γίνουν πιο δυνατά.





Πόσο συχνά βουρτσίζουμε;

Δύο φορές την ημέρα:
το πρωί και το βράδυ

· Το βράδυ είναι η πιο
σημαντική στιγμή, γιατί
το στόμα μένει καθαρό
όλη τη νύχτα.



Τροφές που βοηθούν τα δόντια

Γαλακτοκομικά (γάλα, τυρί, γιαούρτι), φρούτα, λαχανικά και νερό. Αυτές οι τροφές δυναμώνουν τα δόντια και καθαρίζουν φυσικά το στόμα.



Τροφές που πρέπει να αποφεύγουμε;

Πολλά γλυκά, χυμοί με ζάχαρη, καραμέλες και σοκολάτες. Οι κολλώδης τροφές(π.χ μαρμελάδα) μένουν πάνω στα δόντια για ώρα και τα χαλάνε





Η επίσκεψη στον οδοντίατρο

Πρέπει να γίνεται μία φορά τον χρόνο.

Ο οδοντίατρος ελέγχει τα δόντια, τα καθαρίζει και δίνει συμβουλές στα παιδιά για σωστή φροντίδα



Πώς βουρτσίζουμε;

Βουρτσίζουμε με μικρές κυκλικές κινήσεις.

Καθαρίζουμε όλες τις επιφάνειες των δοντιών: μπροστά, πίσω και πάνω. Απαλά καθαρίζουμε και τα ούλα.

10. Πόση ώρα βουρτσίζουμε;

Για 2 ολόκληρα λεπτά.

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μουσική, χρονομετρητή ή τραγούδι για να το κάνουμε πιο διασκεδαστικό





Βουρτσίζουμε τη γλώσσα;
Ναι! Στη γλώσσα υπάρχουν πολλά μικρόβια που προκαλούν κακή αναπνοή. Την καθαρίζουμε απαλά.

Τι κάνουμε μετά;
Φτύνουμε την οδοντόκρεμα και ξεπλένουμε λίγο. Όχι πολύ, γιατί αφαιρείται το φθόριο που προστατεύει τα δόντια. Πλένουμε την οδοντόβουρτσα και την αφήνουμε να στεγνώσει.



Ευχαριστούμε

πολύ



1ο ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΜΕΛΙΣΣΙΩΝ
Σχολική νοσηλεύτρια:
Μαρτσέλα Ρίκα