

# «Ανακαλύπτουμε το στόμα μας»

Πρόγραμμα Αγωγής υγείας

M2 τμήμα

Υπεύθυνη προγράμματος: Κουντουριώτου  
Παναγιώτα



# Η υγιεινή των δοντιών



## Γενικά για τα δόντια μας.

### Ορισμός.

### Ρόλος των δοντιών.

Μάσηση.

• Προστασία.

• Ομιλία.

• Αισθητική.

### Είδη δοντιών.

1. Κεντρικοί και πλάγιοι.

2. Κυνόδοντες.

3. Προγόμφιοι.

4. Γομφίοι.

### Ταξινόμηση δοντιών.

Νεογιλά-Μόνιμα.



## Νεογιά και μόνιμα δόντια

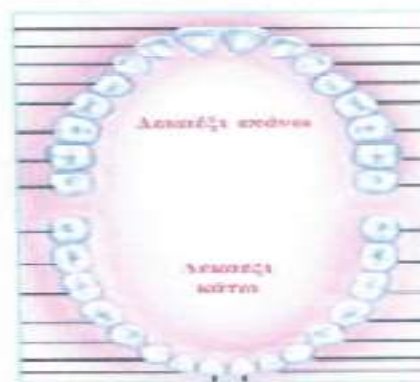


**Νεογιά δόντια 10+10**  
 8 κοπήρες  
 4 κυνόδοντες, 8 γομφίοι



**Μόνιμα δόντια 16+16**  
 8 κοπήρες, 4 κυνόδοντες,  
 8 προγόμφιοι, 12 γομφίοι

**Τα μόνιμα  
 δόντια  
 είναι 32**



Τομείς  
 Κυνόδοντες  
 Προγόμφιοι  
 Γομφίοι  
 Γομφίοι  
 Προγόμφιοι  
 Κυνόδοντες  
 Τομείς

## ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΑΣ

- **Κοπτήρες (1):** τα 4 μπροστινά, άνω και κάτω.
- Πλατιά δόντια με μικρή επιφάνεια.
- Με τα δόντια αυτά κόβουμε τις τροφές



## ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΑΣ

- **κυνόδοντες (2):** μυτερά δόντια με την ισχυρότερη ρίζα στο στόμα
- Μυτερά δόντια με μικρή επιφάνεια
- Με τα δόντια αυτά σχίζουμε τις τροφές





- **προγόμφιοι (3):** 2 αριστερά και 2 δεξιά, άνω και κάτω
- Πλατιά δόντια με μεγάλη επιφάνεια
- Με τα δόντια αυτά μασάμε τις τροφές

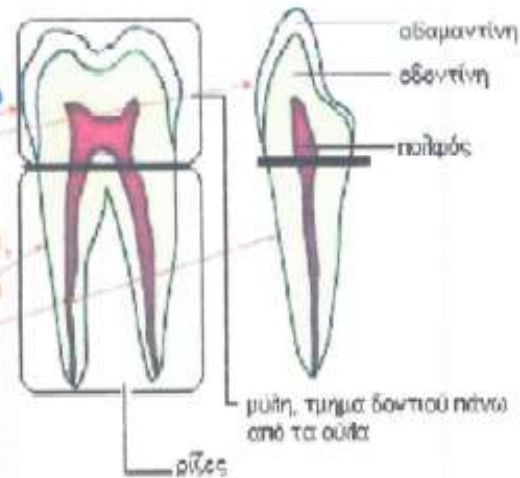


- **γομφίοι (4)** ή τραπεζίτες, οι τελευταίοι γομφίοι λέγονται και φρονιμίτες ή σωφρονιστήρες.
- Πλατιά δόντια με επιφάνεια μεγαλύτερη



- Το ορατό τμήμα του δοντιού, αυτό που προβάλλει πάνω από τα ούλα, λέγεται **μύλη**.

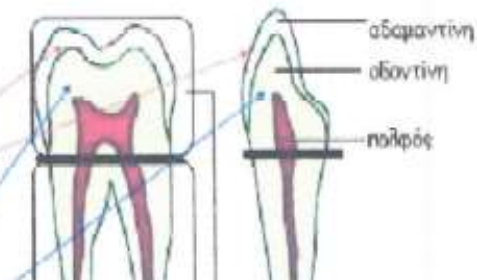
- Το τμήμα του δοντιού, που είναι σφηνωμένο μέσα στα ούλα, λέγεται **ρίζα**.



## ΤΟ ΔΟΝΤΙ

- Η μύλη (το ορατό τμήμα του δοντιού) αποτελείται:

- εξωτερικά από **αδαμαντίνη**, λευκή σκληρή ουσία (το



# Σε κάθε δόντι διακρίνουμε:

- **Μύλη**

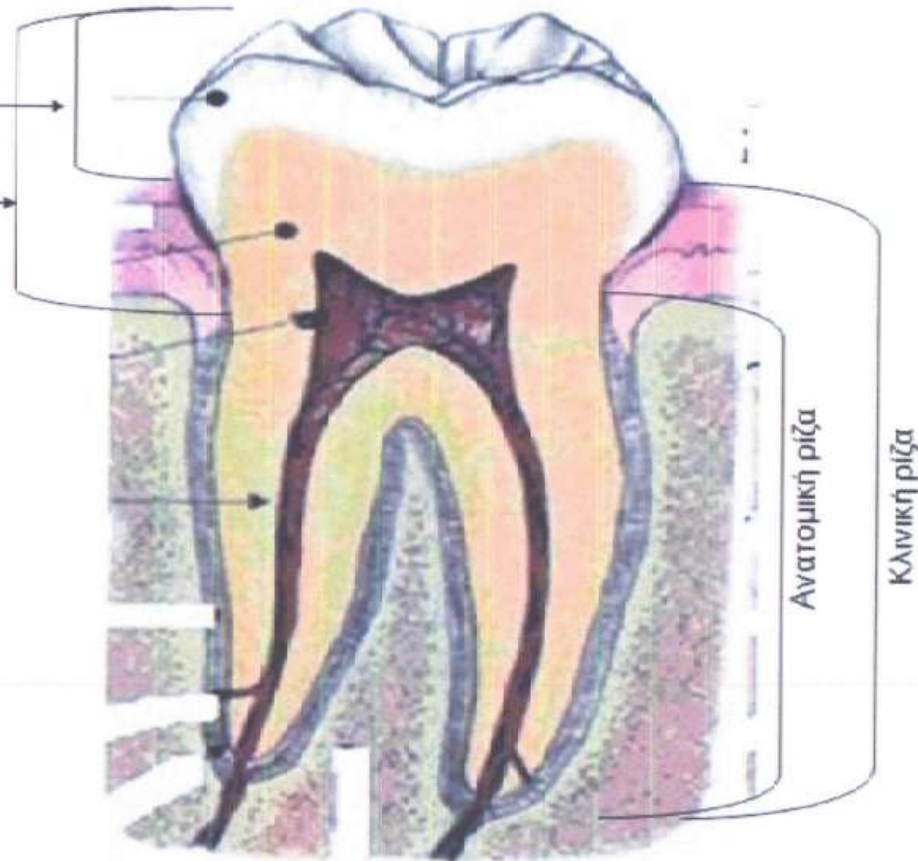
Κλινική  
Ανατομική

Κλινική μύλη

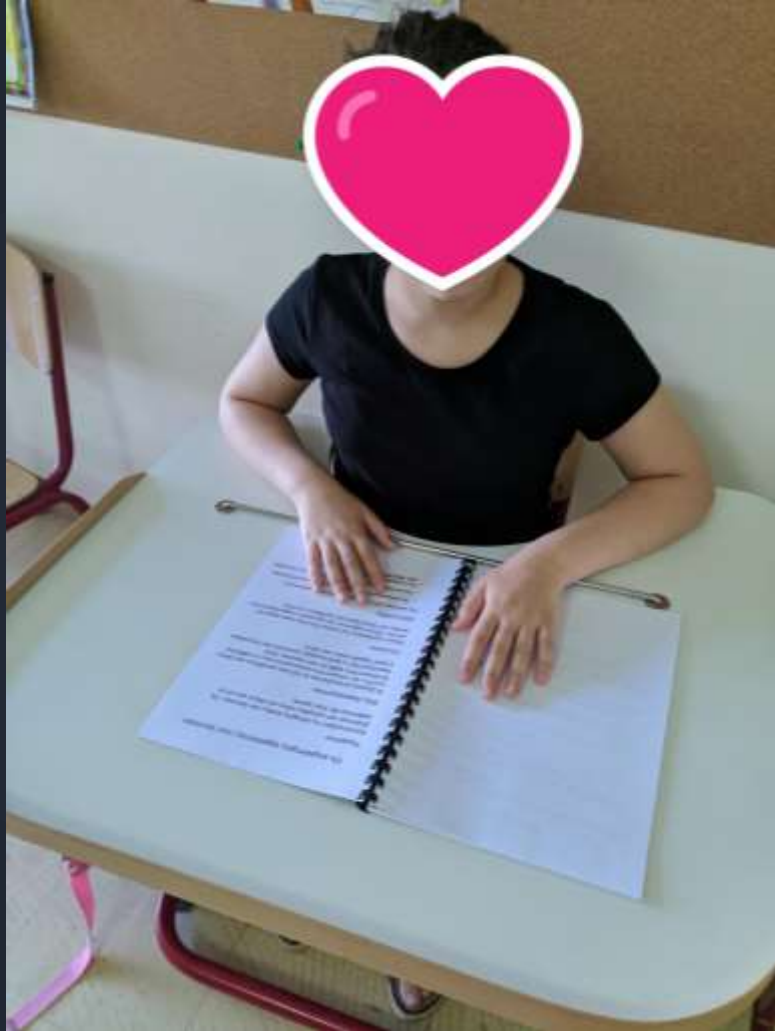
Ανατομική  
μύλη

- **Ρίζα**

Ανατομική  
Κλινική







## ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΛΕΞΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΟΝΤΙ



δόντι

+



βούρτσα

→



οδοντόβουρτσα



δόντι

+



γιατρός

→



οδοντίατρος



δόντι

+



κρέμα

→



οδοντόκρεμα



δόντι

+



τεχνίτης

→



οδοντοτεχνίτης



πόνος

+



δόντι

→



πονόδοντος



# Πρόληψη

Να διατηρούμε πολύ καλή υγιεινή της στοματικής κοιλότητας.

Η διάρκεια του βουρτσίσματος να είναι δύο με τρία λεπτά τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα.

Μαλακή οδοντόβουρτσα την οποία αλλάζουμε κάθε τρεις με τέσσερις μήνες.

Χρησιμοποίηση φθοριούχας οδοντόπαστας και φθοριούχου διαλύματος.

Χρήση οδοντικού νήματος.

Καθαρισμός των δοντιών δύο φορές τον χρόνο.

Εμβόλιο κατά της τερηδόνας.





Όνομα :

Ημερομηνία :



Υγιεινή των Δοντιών : Αντιστοίχισε την εικόνα με τη λέξη στα πεζά και στα κεφαλαία γράμματα.

ΟΔΟΝΤΙΚΟ ΝΗΜΑ



οδοντόβουρτσα

ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΖΑ



δόντι

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ



οδοντόκρεμα

ΔΟΝΤΙ



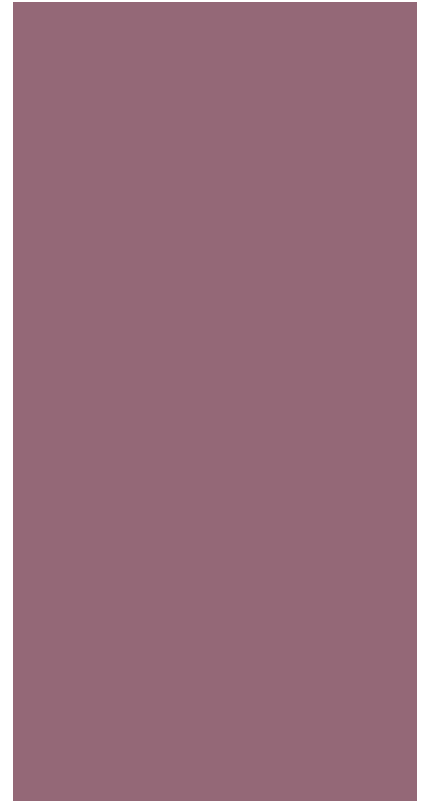
οδοντικό νήμα

ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑ

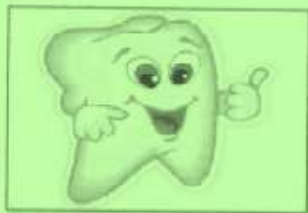


οδοντίατρος





# Υγιεινή των δοντιών



**δόντι**



**οδοντίατρος**



**οδοντόβουρτσα**



**οδοντόκρεμα**



# ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ



ΔΟΝΤΙ



ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑ



ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑ



ΟΔΟΝΤΙΚΟ ΝΗΜΑ



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ



ΠΟΝΟΔΟΝΤΟΣ

## Συμβουλές

Για να ζηλεύουν το χαμόγελο σου και να ζητάνε το φιλί σου θυμήσου:

- Βούρτσισμα σωστό μετά από κάθε γεύμα και οπωσδήποτε πριν από τον ύπνο.
- Λιγότερη ζάχαρη
- Περισσότερο φθόριο
- Συχνές επισκέψεις στον οδοντίατρο

## Σωστό βούρτσισμα

- Βουρτσίζω κάθε δόντι με προσοχή και επιμέλεια, με την κατάλληλη οδοντόβουρτσα
- Βουρτσίζω μετά το φαγητό
- Βουρτσίζω πάντα το βράδυ πριν από τον ύπνο

## Σωστή οδοντόβουρτσα

- Μικρό κεφάλι
- Τρίχες μεσαίες και νάιλον
- Αλλαγή κάθε τρεις μήνες

## Οι κυριότερες αρρώστιες των δοντιών

### Τερηδόνα

Καταστρέφει τις σκληρές ουσίες των δοντιών. Τη βλέπουμε σαν μαυράκι πάνω στο δόντι που αν το αφήσουμε θα γίνει τρύπα.

### Πώς δημιουργείται

Η ζάχαρη μετατρέπεται σε οξύ που επιτίθεται στο δόντι. Διαλύει την αδαμαντίνη απομακρύνοντας το ασβέστιο. Η αδαμαντίνη τρίβεται σαν κιμωλία. Εκεί δημιουργείται η πρώτη μικρή τρυπούλα σαν ένα μαύρο ή καφέ σημάδι πάνω στο δόντι.

### Ουλίτιδα

Είναι ο ερεθισμός των ούλων. Τα ούλα στην αρχή δεν πονάνε. Μετά πρήζονται και ματώνουν. Δημιουργούνται ουσίες σαν δηλητήρια που ερεθίζουν τα ούλα.

### ΠΡΟΛΗΨΗ

Να κάνουμε κάτι πριν εμφανιστούν οι αρρώστιες:

- Να απομακρύνουμε την πλάκα ΑΡΑ ΒΟΥΡΓΙΣΙΣΜΑ
- Να μειώσουμε τη ζάχαρη ΑΡΑ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
- Να αυξήσουμε την αντοχή των δοντιών ΑΡΑ ΦΘΟΡΙΟ