



**ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΔΗΜΗΤΣΑΝΑΣ**

6η ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

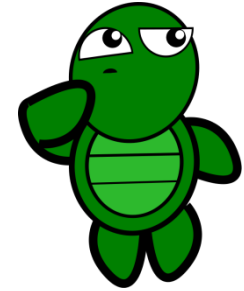
# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

**Ελένη Β. Αρτοπούλου**

**Ειδικευόμενη Καρδιολογίας**

**Ιατρός Υπόχρεη Υπηρεσίας Υπαιθρου ΠΙ Κανδήλας**

# ΑΣ ΣΚΕΦΤΟΥΜΕ...



**ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ  
ΕΝΕΡΓΕΙΑ!**

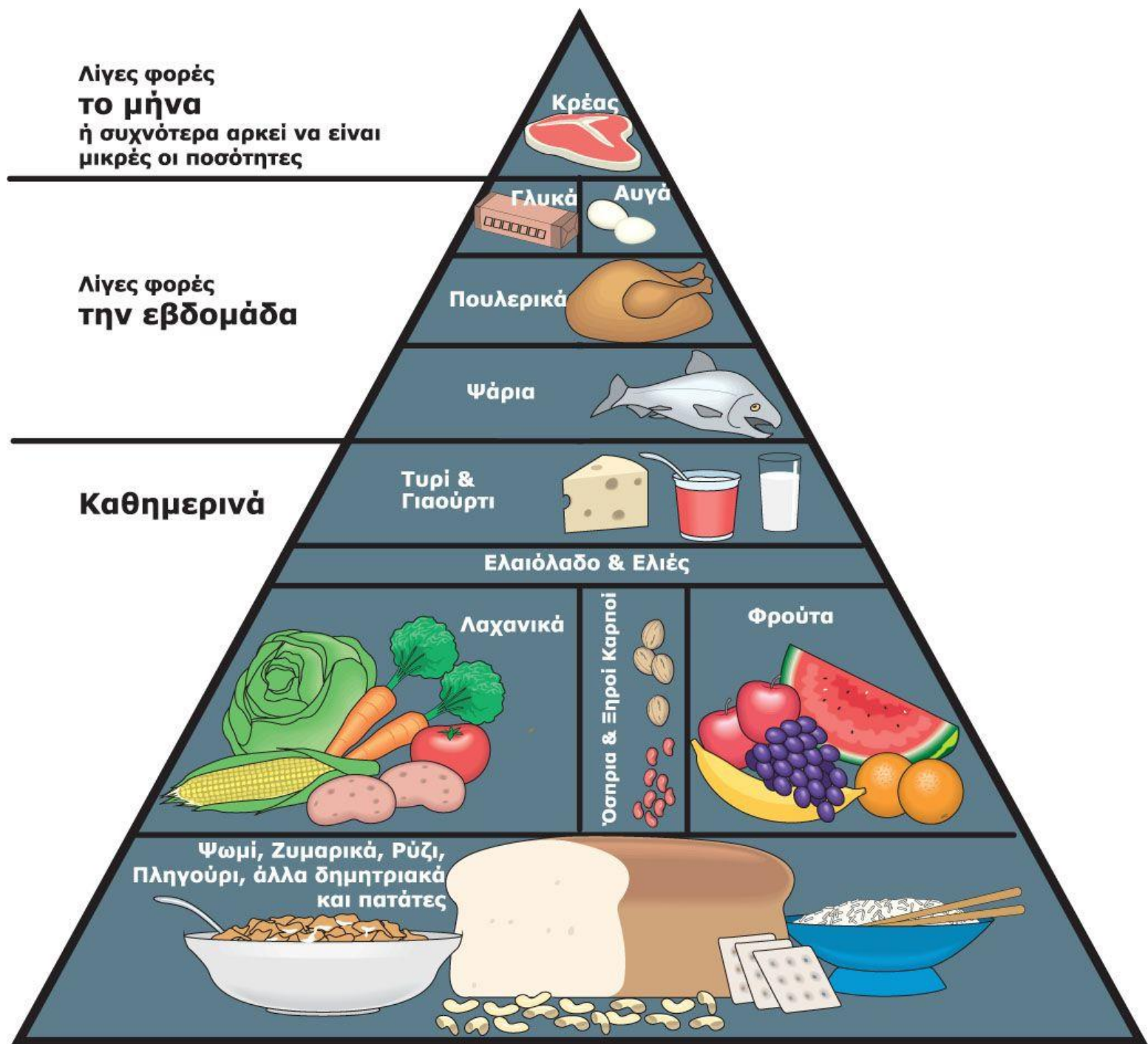


# ΑΠΟ ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΡΩ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ?





# ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ





# ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΘΥΜΑΜΑΙ





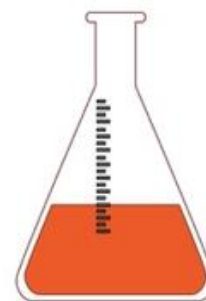
Πολλά βακτήρια

+

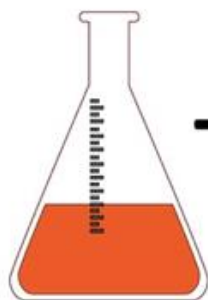


Ζάχαρη ή άμυλο

=



Οξύ



Οξύ

+



Ευαίσθητο δόντι

=



Απασβεστίωση

Τρύπα, Πόνος, Μόλυνση



# Πως να βουρτσίζεις σωστά τα δόντια σου



01  
Βάζουμε οδοντόκρεμα  
στην οδοντόβουρτσα μας



02  
Με κυκλικές κινήσεις  
πλένουμε τα μπροστινά  
δόντια



03  
Συνεχίζουμε το ίδιο και  
τα πλαινά μας δόντια



04  
Δεν ξεχνάμε να βουρτσίσουμε  
και την εσωτερική πλευρά των δοντιών



05  
06  
Βουρτσίζουμε καλά  
τη γλώσσα μας



07  
Ξεπλένουμε με  
άφθονο νερό



08  
Απολάυστε το  
χαμόγελο σας

# WASH YOUR HANDS

1

## Πλένουμε τα χέρια μας



ό

ίμη



Ανάμεσα στα δάχτυλα

4



Τους αντίχειρες

5



Από πάνω

6



Τους καρπούς



