

## Δόντια γερά, όμορφο χαμόγελο, χαρούμενα παιδιά



Αγαπητοί γονείς,

Η στοματική υγιεινή είναι σημαντική για την ανάπτυξη και την υγεία των παιδιών σας. Στην εκπαιδευτική διαδικασία του σχολείου μας, θέλουμε να εισάγουμε τρόπους προστασίας των δοντιών μας, για αυτό θα σας παρακαλούσαμε, να φέρετε στο νηπιαγωγείο μια οδοντόβουρτα, μια οδοντόκρεμα και ένα πλαστικό ποτήρι για να ακολουθούμε καθημερινά τη διαδικασία. Υπεύθυνες για τη δράση θα είναι η σχολική μας νοσηλεύτρια, Μαρία Βαγγέλη και η Φωτεινή Μπανδέλη, ΕΒΠ.

Μπορείτε και εσείς να βοηθήσετε σημαντικά στη διατήρηση της στοματικής υγείας του παιδιού σας, με τα ακόλουθα βήματα:

- ✚ Προτρέπετε το παιδί σας να βουρτσίζει τα δόντια του με οδοντόκρεμα 2 φορές την ημέρα. Η μία φορά θα πρέπει να είναι οπωσδήποτε το βράδυ πριν πάει για ύπνο.
- ✚ Να θυμάστε ότι τα γλυκά και τα ποτά που έχουν ζάχαρη (αναψυκτικά, χυμοί με ζάχαρη, σοκολατούχο γάλα ...), είναι βλαπτικά για τα δόντια αλλά και για τη γενική υγεία του παιδιού.
- ✚ Προτρέπεται τα παιδιά σας να τρώνε τα γλυκά μετά το φαγητό και ΟΧΙ ανάμεσα στα γεύματα.
- ✚ Να προτιμάτε τα φρέσκα φρούτα, παρά τους χυμούς του εμπορίου και τα αναψυκτικά.
- ✚ Όλα τα παιδιά χρειάζεται να επισκέπτονται τον οδοντίατρο κάθε χρόνο για προληπτική εξέταση και τοπική εφαρμογή φθορίου (Φθορίωση) στο ιατρείο.

Με εκτίμηση,

Η προϊσταμένη

Παναγιώτα Στράτη