

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΕΕΣ
ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ

ΣΩΣΤΗ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Δόντια καθαρά, χωρίς υπολείμματα

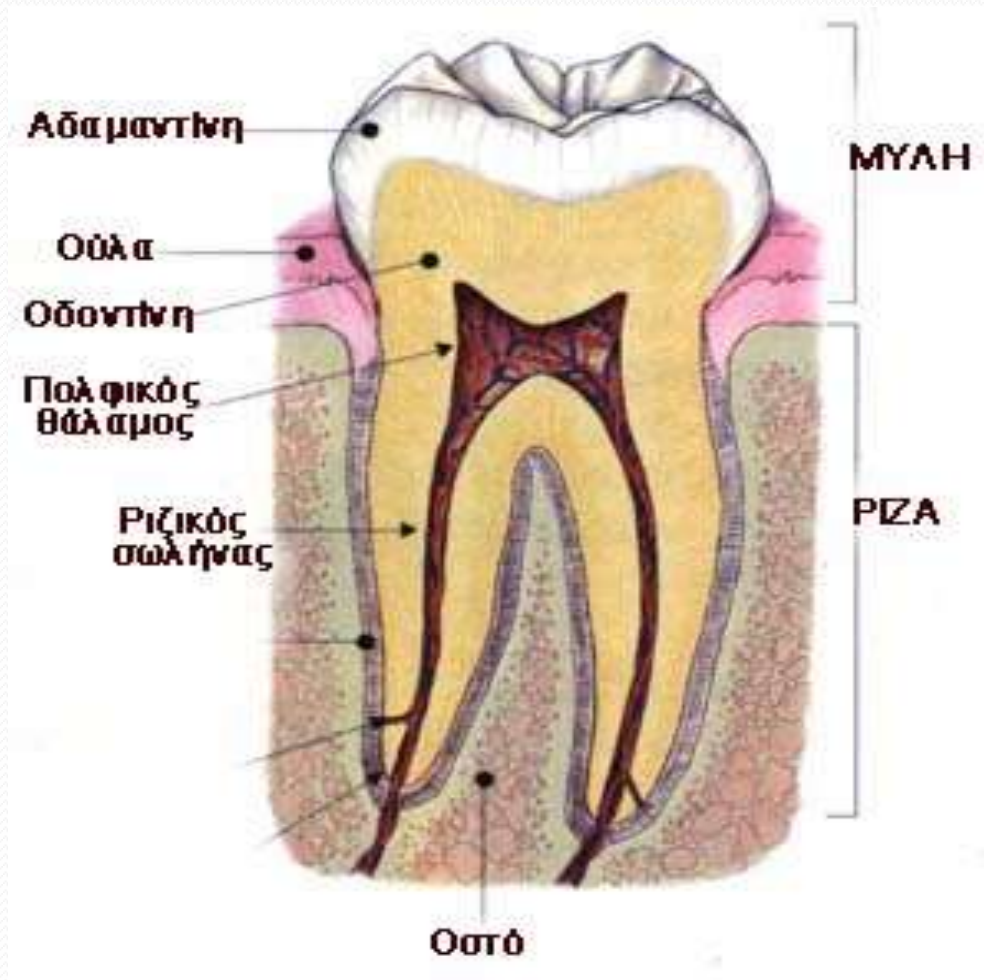
Ροζ ούλα, που δεν ματώνουν

Δροσερή αναπνοή, χωρίς

δυσάρεστη οσμή



ΟΔΟΝΤΙΚΗ ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ



Ποιοι κίνδυνοι απειλούν τα δόντια μου?

- ΠΛΑΚΑ
- ΤΕΡΗΔΟΝΑ
- ΟΥΛΙΤΙΔΑ

ΤΕΡΗΔΟΝΑ

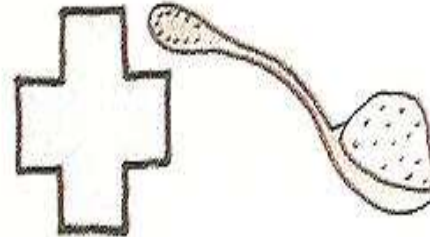
**ΕΙΝΑΙ Η ΚΥΡΙΑ ΑΙΤΙΑ
ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ
ΔΟΝΤΙΩΝ**

• ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΤΑΙ ΑΠΟ:

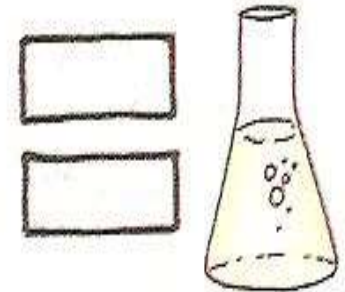
- τα μικρόβια του στόματος
- Τα ακατάλληλα τρόφιμα
- Την κακή στοματική υγιεινή



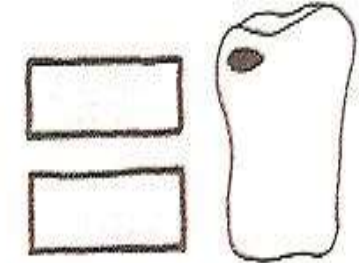
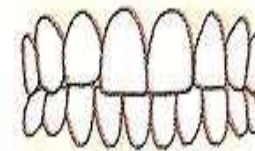
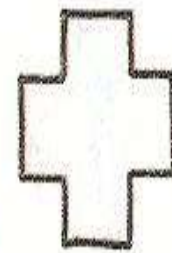
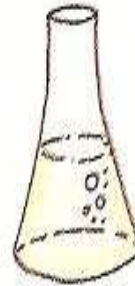
Μικροβιακή πλάκα



ζάχαρη



Οξύ



ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

- ΓΛΥΚΑ
- ΑΜΥΛΩΔΗ
- ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ
- Ο,ΤΙ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΖΑΧΑΡΗ



ΤΕΡΗΔΟΝΑ

- Στην αρχή εμφανίζεται σαν ένα καφέ ή μαύρο ή λευκό σημάδι
- Αν δεν πάμε γρήγορα στον οδοντίατρο, θα γίνει τρύπα που θα μεγαλώνει συνεχώς.
- Η θεραπεία της τερηδόνας είναι η έμφραξη(σφράγισμα)



Τί πρέπει να κάνω?

- Βούρτσισμα 2 φορές την ημέρα
- Καθάρισμα με νήμα ή μεσοδόντιο βουρτσάκι 1 φορά την ημέρα
- Όχι πολλά γλυκά
- Μετά το γλυκό, βούρτσισμα των δοντιών ή ξέπλυμα του στόματος με 2-3 γουλιές νερό
- Χρήση προϊόντων στοματικής υγιεινής με φθόριο, όπως σας έχει πει ο οδοντίατρος.



Σε τι βοηθά το βούρτσισμα?

- Το συστηματικό βούρτσισμα των δοντιών, απομακρύνει την οδοντική πλάκα και τα άλλα υπολείμματα από τα δόντια.
- το βούρτσισμα της γλώσσας, βοηθά στο φρεσκάρισμα της αναπνοής και στην απομάκρυνση των μικροβίων που προκαλούν την κακοσμία.



Ποιά οδοντόβουρτσα να χρησιμοποιώ?

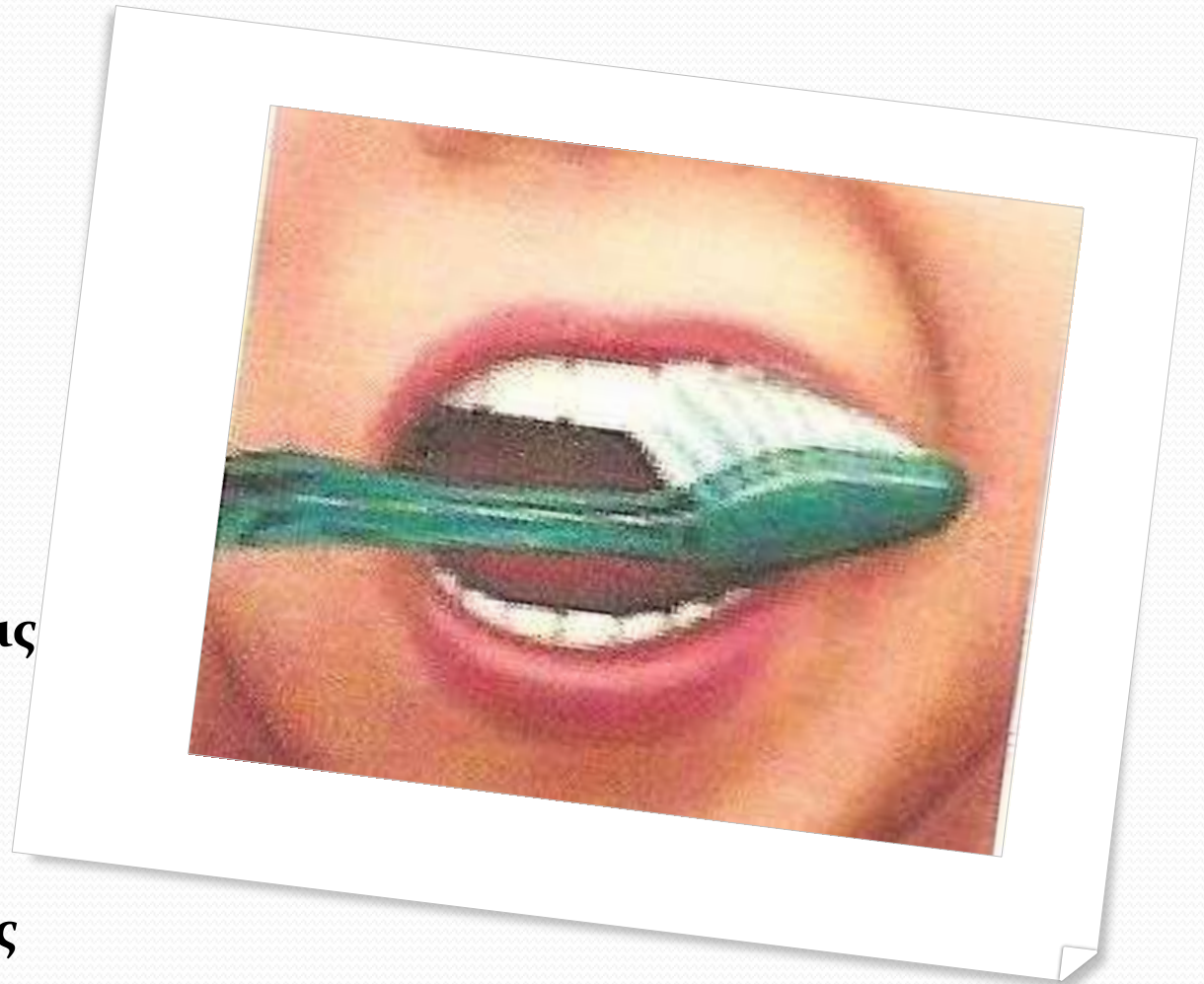
Μαλακή
οδοντόβουρτσα με
συνθετικές τρίχες και
κοντή κεφαλή!

Ηλεκτρική
οδοντόβουρτσα, αν
δυσκολεύομαι στο
χειρισμό της απλής.



Πως πρέπει να βουρτσίζω τα δόντια μου:

- Ακουμπώ την οδοντόβουρτσα οριζόντια πάνω στα δόντια, με κλίση προς τα ούλα
- Κάνω μικρές περιστροφικές κινήσεις πάνω σε κάθε δόντι
- Ολοκληρώνω το βούρτσισμα της εξωτερικής επιφάνειας των δοντιών πάνω και κάτω



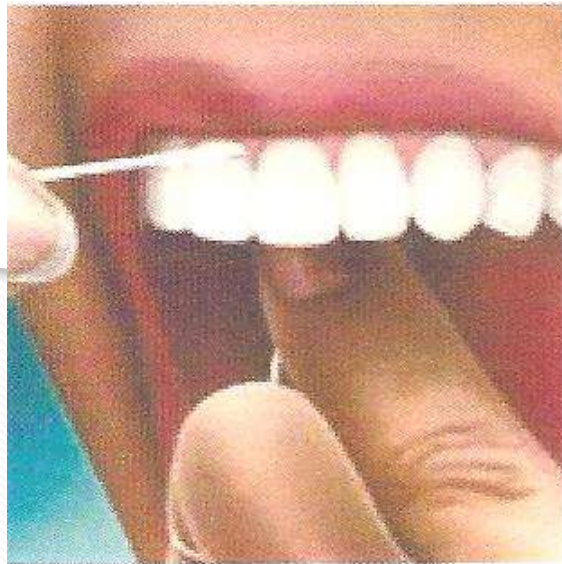
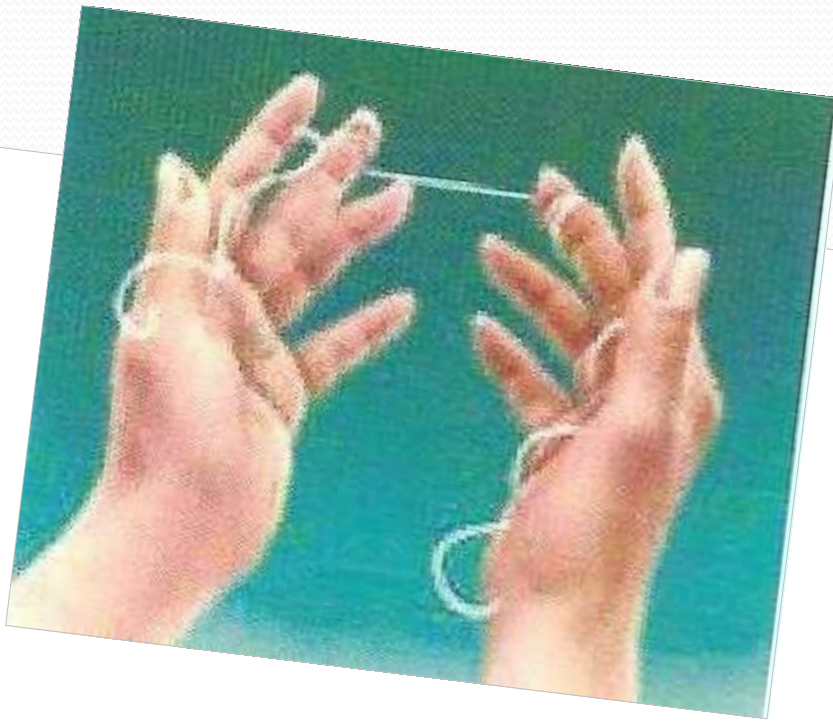
Πως πρέπει να βουρτσίζω τα δόντια μου:

- Βουρτσίζω τη γλωσσική επιφάνεια των μπροστινών δοντιών πάνω και κάτω, κρατώντας την οδοντόβουρτσα κάθετα, κάνοντας κινήσεις πάνω-κάτω
- Τελειώνω το βούρτσισμα, με το καθάρισμα των μασητικών επιφανειών των δοντιών, κάνοντας κινήσεις μπρός-πίσω



**Πως πρέπει να
βουρτσίζω τα
δόντια μου:**

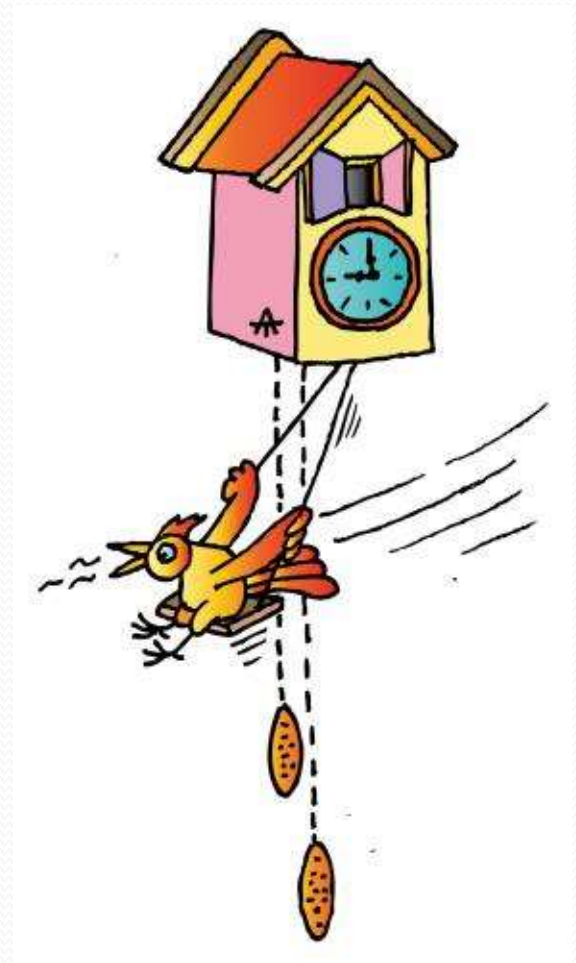
- **Χρησιμοποιώ
οδοντικό νήμα
μία φορά την
ημέρα**



Πότε και πόση ώρα
πρέπει να βουρτσίζω
τα δόντια μου?

- Βουρτσίζω τα δόντια μου 2 φορές την ημέρα , πρωί και βράδυ.
- Τα βουρτσίζω μετά από κάθε γεύμα, ιδίως μετά από γλυκό.
- Τα βουρτσίζω γύρω στα 3 με 4 λεπτά

*κάνω το βούρτσισμα συνειδητά
και όχι σαν αγγαρεία!*



Κάθε πότε επισκέπτομαι τον οδοντίατρο?

- για προληπτικό έλεγχο 2 φορές το χρόνο
- Όταν πονάνε τα δόντια μου στο ζεστό ή στο κρύο
- Όταν ματώνουν τα ούλα μου και με πονάνε
- Όταν δω κάποιο σημάδι καφέ ή μαύρο, πάνω στο δόντι μου.



*Οι καλές συνήθειες
στοματικής υγιεινής,
σημαίνουν*

*...ωραίο χαμόγελο και
υγιή δόντια!*

