

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕ ΤΑ ΣΝΑΚ

για να προλάβετε τις επιθέσεις της πλάκας



Γιατί είναι σημαντικό:

- Όλοι μας έχουμε βακτήρια της πλάκας στο στόμα μας. Τα βακτήρια αυτά διασπούν τα σάκχαρα από τις τροφές και παράγεται ένα οξύ που διαρκεί 20 λεπτά, κι επιτίθεται στα δόντια και τα κάνει ευάλωτα στην τερηδόνα.
- Κάθε φορά που το παιδί σας τρώει κάτι, το οξύ που παράγεται από τα μικρόβια, διαλύει τα δόντια! Γι' αυτό θα πρέπει το παιδί να μην τρώει πολλές φορές μέσα στην ημέρα σνακ πλούσια σε σάκχαρα και σνακ που κολλάνε στα δόντια, και να μην «μασουλάει» διάφορα σνακ όλη τη μέρα.



Κατανάλωση σνακ μία φορά:

5 καραμέλες καταναλώνονται 1 φορά = ΜΙΑ επίθεση της πλάκας / 20 λεπτά επίθεσης



Κατανάλωση σνακ πολλές φορές:

5 καραμέλες καταναλώνονται σε 5 διαφορετικές χρονικές στιγμές = ΠΕΝΤΕ επιθέσεις της πλάκας / 100 λεπτά επίθεσης

Συμβουλές από τον «Φρουρό των Δοντιών»

- Βοηθήστε το παιδί σας να επιλέξει θρεπτικά σνακ όπως φρέσκα λαχανικά, φρούτα, τυρί και γιαούρτι. Αυτές είναι καλύτερες επιλογές για υγιή δόντια και υγιές σώμα. Κάντε μια οικογενειακή «γευσηγνωσία» για να δείτε ποιά φρούτα και λαχανικά προτιμάει το παιδί σας!
- Ρυθμίστε ένα χρονόμετρο για 20 λεπτά για να δείξετε την επίθεση των οξέων της πλάκας μετά την κατανάλωση σνακ που είναι κολληώδη και πλούσια σε σάκχαρα. Βάλτε στοίχημα με το παιδί σας να προλάβει να βουρτσώσει τα δόντια του πριν τελειώσει το χρονικό διάστημα των 20 λεπτών.

ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟΝ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟ

Γιατί είναι σημαντική:

- Ο οδοντίατρος είναι ο σύμμαχος του παιδιού σας για καλή στοματική υγεία. Στις τακτικές επισκέψεις, ελέγχει τα δόντια και τα ούλα του παιδιού για να βοηθήσει στην πρόληψη οδοντιατρικών προβλημάτων.
- Κατά τον έλεγχο, ο οδοντίατρος μπορεί:
 - Να καθαρίσει και ασπρίσει τα δόντια
 - Να κάνει τοπική φθορίωση
 - Να κάνει ακτινογραφία
 - Να καθαρίσει τα δόντια με νήμα
 - Να απαντήσει σε όποιες ερωτήσεις μπορεί να έχετε εσείς ή το παιδί σας
- Ο οδοντίατρος μπορεί επίσης να τοποθετήσει καλύψεις οπών και οπισμών στα μόνιμα δόντια.



Συμβουλές από τον «Φρουρό των Δοντιών»

- Μετατρέψτε τις επισκέψεις στον οδοντίατρο σε διασκέδαση για το παιδί σας. Για παράδειγμα καθιερώστε μια «παράδοση» μετά από κάθε έλεγχο όπως μία βόλτα ή αγορά ενός βιβλίου.
- Θυμηθείτε: εσείς αποτελείτε πρότυπο μίμησης όσον αφορά στον φόβο επίσκεψης στον οδοντίατρο. Πείτε στο παιδί σας πόσο υγιή, καθαρά, γυαλιστερά θα δείχνουν τα δόντια του μετά την επίσκεψη!

ΓΙΑ ΕΝΑ ΛΑΜΠΕΡΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ

Μάθετε τι είναι
σημαντικό...
Και Αναλάβετε
Δράση Μαζί!



Ός γονιός, μπορείτε να συμβάλλετε στην εδραίωση καλών συνηθειών από μικρή ηλικία και να αποτελέσετε επίσης ένα θετικό πρότυπο.

Δίνοντας σημασία στην πρόληψη, μπορείτε να βοηθήσετε να έχει το παιδί σας υγιή δόντια και ούλα και ένα λαμπερό χαμόγελο, το οποίο θα αισθάνεται περήφανο να μοιράζεται!



Η καλή στοματική υγεία είναι σημαντική για τη γενική υγεία του παιδιού σας.

Βρείτε στο έντυπο αυτό βασικές πληροφορίες για τη στοματική υγεία και συμβουλές από τον Δρ Σκληροδόνη και τους Φρουρούς των Δοντιών

Ξεκινήστε σήμερα... και βοηθήστε το παιδί σας να έχει ένα λαμπερό χαμόγελο για μια ολόκληρη ζωή!

10182789

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: www.oral-health.gr

«ΥΠΕΡΔΥΝΑΜΕΙΣ» ΓΙΑ ΛΑΜΠΕΡΑ ΧΑΜΟΓΕΛΑ



Πληροφορίες για εσάς... Έμπνευση για το παιδί σας!

Το παιδί σας μαθαίνει πώς να είναι ένας «Φρουρός των Δοντιών» για υγιή και λαμπερά χαμόγελα για μια ολόκληρη ζωή



Οι Φρουροί των Δοντιών είναι συνηθισμένα παιδιά που ανακαλύπτουν τα μυστικά για υγιή και λαμπερά χαμόγελα. Με την καθοδήγηση του Δρ Σκληροδόντη απελευθερώνουν τις «Υπερδυνάμεις για Λαμπερά Χαμόγελα» και γίνονται υπερ-ήρωες!

- Υποστηρίξτε την εκπαίδευση του παιδιού σας μαθαίνοντας κι εσείς για τις «Υπερδυνάμεις για Λαμπερά Χαμόγελα».
- Συνεργαστείτε με το παιδί σας για να το βοηθήσετε να είναι για όλη του τη ζωή «Φρουρός των Δοντιών».



ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ ΔΟΝΤΙΩΝ

Γιατί είναι σημαντικό:

- Το παιδί σας πρέπει να βουρτσίζει τα δόντια του με φθοριούχο οδοντόκρεμα τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα, ιδιαίτερα αμέσως μετά τα γλυκά και πριν πάει για ύπνο.
- Το τακτικό βούρτσισμα βοηθάει να έχει το παιδί σας υγιή δόντια και ούλα.
- Το βούρτσισμα απομακρύνει την πλάκα, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε ουλίτιδα και τερηδόνα. Το φθόριο στην οδοντόκρεμα δυναμώνει τα δόντια και προστατεύει από την τερηδόνα.

Βουρτσίστε όλες τις επιφάνειες:



Συμβουλές από τον «Φρουρό των Δοντιών»

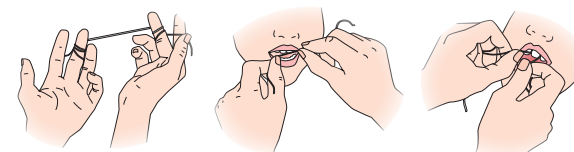
- Βουρτσίστε κι εσείς τα δόντια σας μαζί με το παιδί σας. Δείξτε του ότι είστε κι εσείς «Φρουρός των Δοντιών»!
- Βρείτε μαζί τρόπους για να θυμάστε να βουρτσίζετε τα ούλα και όλες τις επιφάνειες των δοντιών – και ιδιαίτερα τα δόντια στο πίσω μέρος του στόματος. Φτιάξτε ένα μικρό ποίημα ή ένα τραγουδάκι!
- Ζητήστε από το παιδί σας να σημειώσει στο οικογενειακό ημερολόγιο να αντικαθιστάτε τις οδοντόβουρτσές σας κάθε τρεις μήνες (ή και νωρίτερα αν έχουν φθαρεί).



ΟΔΟΝΤΙΚΟ ΝΗΜΑ

Γιατί είναι σημαντικό:

- Η καθημερινή χρήση οδοντικού νήματος απομακρύνει την πλάκα που μπορεί να μην έχει απομακρυνθεί με το βούρτσισμα.
- Καθαρίστε εσείς με νήμα τα δόντια του παιδιού σας μέχρι να γίνει 8 ετών – μετά μπορεί και μόνο του.



Συμβουλές από τον «Φρουρό των Δοντιών»

- Προσπαθήστε να βλέπει το παιδί σας στον καθρέφτη πώς καθαρίζετε με νήμα τα δικά του δόντια αλλά και τα δικά σας. Έτσι θα δει πώς χρησιμοποιείται το νήμα.
- Θυμιάστε στο παιδί σας ότι η πλάκα μπορεί να κρύβεται ανάμεσα στα δόντια. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικός ο καθαρισμός με νήμα!

ΣΤΟΜΑΤΙΚΟ ΔΙΑΛΥΜΑ

(χρήση από παιδιά άνω των 6 ετών)

Γιατί είναι σημαντικό:

- Το φθόριο δυναμώνει τα δόντια και βοηθάει στην προστασία από την τερηδόνα.
- Τα φθοριούχα στοματικά διαλύματα προσφέρουν επιπλέον προστασία, ενισχύοντας την προστατευτική δράση της φθοριούχου οδοντόκρεμας.

Φθόριο: Βασικές πληροφορίες

- Το φθόριο είναι ένα στοιχείο της φύσης, απόλυτα ασφαλές, που ενσωματώνεται στο σμάλτο των δοντιών και τα κάνει πιο δυνατά. Βοηθάει στην προστασία των δοντιών και καταπολέμα την τερηδόνα!
- Μερικά φθοριούχα προϊόντα δυναμώνουν τα δόντια «απ' έξω» – π.χ. Η οδοντόκρεμα και το στοματικό διάλυμα.
- Μερικά φθοριούχα προϊόντα δυναμώνουν τα δόντια «εκ των έσω» – π.χ. Το φθοριωμένο νερό, ορισμένα εμφιαλωμένα νερά, και τα συμπληρώματα φθορίου. Και οι δύο μορφές φθοριούχων είναι πολύ σημαντικές για την προστασία των δοντιών!
- Συζητήστε με τον οδοντίατρο σας πώς το φθόριο μπορεί να βοηθήσει την οικογένειά σας.

