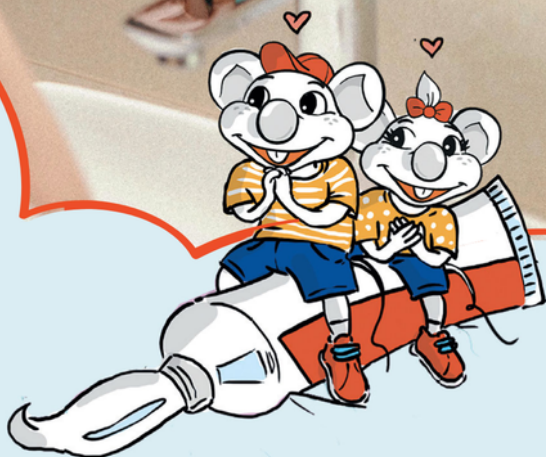


elmex®

Οδηγός για γονείς



Όλες οι συμβουλές
των **Elmy & Mexy**
για να γίνει το βούρτσισμα
των παιδικών δοντιών
παιχνιδάκι... και για
τους **ΓΟΝΕΙΣ!**





ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΤΟΥΣ ΔΟΝΤΙΑ ΑΞΙΖΟΥΝ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥΣ ΣΕ ΧΡΥΣΟ!

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΟΛΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΔΟΝΤΙΑ!.....	4
ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΔΟΝΤΙΑ: ΗΛΙΚΙΕΣ 3 ΕΩΣ 6.....	5
ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΖΩΗ ΧΩΡΙΣ ΤΕΡΗΔΟΝΑ.....	6
ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ ΣΤΟ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ.....	8
ELMY & MEXY: ΟΙ ΣΟΥΠΕΡ-ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ.....	9
ΤΟ ΣΕΤ ΤΩΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΩΝ.....	12
«ΣΩΣΤΟ Η ΛΑΘΟΣ» ΜΕ ΤΗΝ ELMY ΚΑΙ ΤΟΝ MEXY.....	13
ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ.....	15

Αγαπητοί γονείς,

Η καθιέρωση **μιας ρουτίνας βουρτσίσματος των δοντιών** από πολύ μικρή ηλικία είναι σαν να **θέτει τα θεμέλια για μια σωστή συνήθεια**: ανοίγει τον δρόμο για ένα μέλλον χωρίς τερηδόνα και με υγιή δόντια.

Αν και προσωρινά, τα νεογιλά δόντια διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο. **Πέρα από τη λειτουργία τους στη μάσηση της τροφής, λειτουργούν ως οδηγοί για τα μόνιμα δόντια.**

Το σμάλτο τους είναι εύθραυστο, **γι' αυτό και τα νεογιλά δόντια είναι ιδιαίτερα επιρρεπή στην τερηδόνα** — έναν τρομερό εχθρό για τα μικρά παιδιά. Γι' αυτόν τον λόγο, **είναι απαραίτητο να ακολουθούνται οι σωστές πρακτικές βουρτσίσματος από τη στιγμή που εμφανίζονται τα πρώτα δόντια.**

Λοιπόν... Στις θέσεις σας, έτοιμοι; Βουρτσίστε!

elmy + mexy



ΟΛΑ ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΑ ΝΕΟΓΙΛΑ ΔΟΝΤΙΑ!

Αν και είναι ανθεκτικά, **τα δόντια χρειάζονται προσοχή και φροντίδα για να διαρκέσουν μια ζωή.** Αυτό ξεκινά από τα νεογιλά δόντια, τα οποία προετοιμάζουν το έδαφος για καλή στοματική υγεία στο μέλλον.



ΤΑ ΝΕΟΓΙΛΑ ΔΟΝΤΙΑ

αρχίζουν να βγαίνουν γύρω
ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ 6 ΕΤΩΝ.

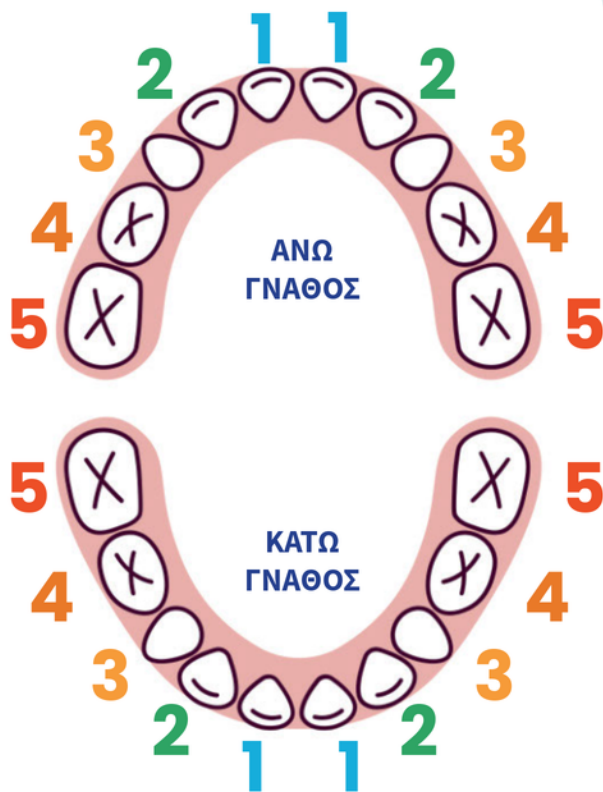
ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ

είναι συνήθως **ΟΙ ΤΟΜΕΙΣ**,
ακολουθούμενοι από
τους **ΚΥΝΟΔΟΝΤΕΣ**,
τους **ΠΡΟΓΟΜΦΙΟΥΣ** και
τέλος τους **ΓΟΜΦΙΟΥΣ...**



Η απόκτηση της
ΠΛΗΡΟΥΣ ΟΔΟΝΤΟΣΤΟΙΧΙΑΣ
γίνεται γύρω στους **33 μήνες**
(μεταξύ 2,5 και 3 ετών)

ΔΙΑΤΑΞΗ ΤΩΝ ΝΕΟΓΙΛΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ ΜΕΤΑΞΥ 3 ΚΑΙ 6 ΕΤΩΝ



ΑΝΩ ΓΝΑΘΟΣ

- 1** 8-12 μήνες
- 2** 9-13 μήνες
- 3** 16-22 μήνες
- 4** 13-19 μήνες
- 5** 25-33 μήνες

ΚΑΤΩ ΓΝΑΘΟΣ

- 1** 6-10 μήνες
- 2** 10-16 μήνες
- 3** 17-23 μήνες
- 4** 14-18 μήνες
- 5** 23-31 μήνες

ΟΝΟΜΑΣΙΕΣ ΔΟΝΤΙΩΝ:

Κεντρικοί τομείς

Πλάγιοι τομείς

Κυνόδοντες

1οι προγόμφιοι

2οι προγόμφιοι

ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΖΩΗ ΧΩΡΙΣ ΤΕΡΗΔΟΝΑ

Όχι όχι...μια Τερηδόνα!

Μια τερηδόνα σε ένα νεογιλό δόντι **μπορεί να προκαλέσει την πρόωρη απώλειά του**, διαταράσσοντας ενδεχομένως τη διάταξη των μόνιμων δοντιών, καθώς περιορίζει τον διαθέσιμο χώρο για αυτά.

Η κατάσταση αυτή μπορεί να οδηγήσει σε **δόντια που δεν είναι σωστά ευθυγραμμισμένα ή αλληλοεπικαλύπτονται**, περιπλέκοντας την ανάπτυξη των δοντιών του παιδιού σας.



Η καλύτερη άμυνα είναι... η πρόληψη!

Η τακτική επίσκεψη στον οδοντίατρο μοιάζει με την προετοιμασία για έναν μααραθώνιο: **είναι προτιμότερο να προετοιμαστείτε και να αποφύγετε τυχόν προβλήματα.**

Η Ελληνική Οδοντιατρική Ομοσπονδία συνιστά να επισκεφθείτε τον οδοντίατρο με το παιδί σας εντός έξι μηνών από την εμφάνιση του πρώτου του δοντιού και οπωσδήποτε, πριν συμπληρώσει το πρώτο έτος της ηλικίας του.



>>> Είναι μια ευκαιρία να **ελέγξετε αν τα δόντια του αναπτύσσονται σωστά** και να λύσετε τυχόν απορίες σχετικά με τη στοματική υγιεινή του παιδιού. Στη συνέχεια, συνιστάται η επίσκεψη σε παιδοδοντίατρο **τουλάχιστον μία φορά τον χρόνο για προληπτικό έλεγχο.**

Γιατί είναι τόσο σημαντικό να πηγαίνετε το παιδί σας στον οδοντίατρο;

Η έναρξη των επισκέψεων σε μικρή ηλικία **επιτρέπει στο παιδί σας να εξοικειωθεί με το οδοντιατρείο** και σας δίνει τη δυνατότητα να λάβετε συμβουλές από έναν επαγγελματία υγείας, **ώστε να προλάβετε πιθανούς κινδύνους εμφάνισης τερηδόνας.**

ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ;

Αν μια τερηδόνα εντοπιστεί έγκαιρα, η θεραπεία είναι γρήγορη, ανώδυνη και οικονομική. Έτσι, καθώς το παιδί σας μεγαλώνει, δεν θα φοβάται αυτά τα ραντεβού, τα οποία θα αποτελούν απλώς μέρος της ρουτίνας για τη στοματική του υγεία.

**ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ
ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ
ΣΤΟ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ!**

ΟΙ ELMY & MEXY σας καθοδηγούν σε κάθε βήμα
με **εξατομικευμένες συμβουλές και τεχνικές**,
κάνοντας το βούρτσισμα των δοντιών παιχνιδάκι.

**Προετοιμάστε τον πρωταθλητή σας για να κερδίσει το
χρυσό μετάλλιο στη στοματική υγιεινή!**



ELMY & MEXY: ΟΙ ΣΟΥΠΕΡ-ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΓΙΑ ΥΓΙΗ ΔΟΝΤΙΑ

Η αποστολή τους; Να μετατρέψουν τον μικρό σας πρωταθλητή σε πραγματικό ειδικό στο βούρτσισμα.

Η Elmy και ο Mexy αποφάσισαν να αφιερώσουν όλη τους την ενέργεια και την εμπειρία στη στοματική υγεία των παιδιών σας.

Παρατηρώντας ότι πολλοί νεαροί πρωταθλητές στο βούρτσισμα αντιμετώπιζαν οδοντικά προβλήματα λόγω ασυνεπούς ή λανθασμένης τεχνικής, **δημιούργησαν ένα διασκεδαστικό και ενθαρρυντικό πρόγραμμα για να βοηθήσουν τα παιδιά να βγουν νικητές στη μάχη για την προστασία των δοντιών τους.**



Συνεργασία μαζί σας, γονείς!

Βήμα-βήμα, το παιδί σας θα μάθει τα πάντα για τη φροντίδα των νεογιλών δοντιών του και θα ανακαλύψει τις καλύτερες τεχνικές βουρτσίσματος, διατηρώντας παράλληλα το ενδιαφέρον του **χάρη σε διασκεδαστικά, διαδραστικά εργαλεία.**

Αφού μάθει να βουρτσίζει τα δόντια του με την Elmy και τον Mexy, θα είναι έτοιμο να δώσει τις πιο δύσκολες μάχες ενάντια στην πλάκα!

ΟΙ ΜΕΛΜΟΝΤΙΚΟΙ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ ΣΤΟ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ

Πριν από την ηλικία των 6 ετών, το παιδί σας δεν διαθέτει ακόμη την επιδεξιότητα να βουρτσίζει τα δόντια του με τον τρόπο που το κάνετε εσείς. Είναι καθοριστικής σημασίας να συνεχίσετε να το βοηθάτε κατά το βούρτσισμα, ώστε να του δείχνετε τις κινήσεις που μπορεί σταδιακά να μάθει να εκτελεί μόνο του.

Πρόγραμμα εκμάθησης βουρτσίσματος δοντιών για παιδιά ηλικίας 3 έως 6 ετών:



ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Χρησιμοποιήστε οδοντόκρεμα με την κατάλληλη περιεκτικότητα σε φθόριο και οδοντόβουρτσα κατάλληλη για την ηλικία του παιδιού σας (η ποσότητα της οδοντόκρεμας πρέπει να είναι όσο ένα μπιζέλι).

Ανακαλύψτε τη σειρά elmex®

ΕΝΑ, ΔΥΟ!

Βούρτσισε τα δόντια σου για 2 λεπτά, δύο φορές την ημέρα — πρωί και βράδυ, μετά τα γεύματα.

3, 2, 1... ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ!

Για να βοηθήσετε το παιδί σας να βουρτσίσει τα δόντια του, ανακαλύψτε τα 3 απλά βήματα των Elmy & Mexy:



Πίσω - Μπροστά



Κυκλικά



Ζιγκ-Ζαγκ

Οι συμβουλές και τα μυστικά της Mexy για να κατακτήσετε την κορυφή του βάρθρου στο βούρτσισμα:

Αλλάζετε την οδοντόβουρτσά σας κάθε 3 μήνες:

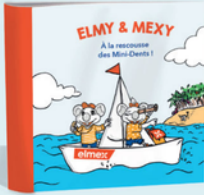
για τη διατήρηση της καλής στοματικής υγιεινής και τη διασφάλιση της μέγιστης αποτελεσματικότητας της οδοντόβουρτσας.

Αποφύγετε τα γλυκά:

δώστε προτεραιότητα στα λαχανικά, τα φρούτα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα και μην τρώτε σνακ ανάμεσα στα γεύματα.



Το Σετ των Πρωταθλητών:



Παραμύθι

Ανακαλύψτε και διαβάστε

το παραμύθι των Elmy & Mexy!

Η Elmy και ο Mexy σπεύδουν να σώσουν τα Μίνι-Δόντια! Ακολουθήστε τους σούπερ-προπονητές σε αυτή την περιπέτεια μέσα από ένα αστειό και συναρπαστικό παραμύθι. Αυτό το παραμύθι, το οποίο είναι διαθέσιμο για λήψη, έχει σχεδιαστεί για να ευαισθητοποιήσει τα παιδιά σχετικά με τη στοματική υγιεινή και να κάνει το βούρτσισμα των δοντιών πιο ελκυστικό και εκπαιδευτικό.



Ημερολόγιο

Το εβδομαδιαίο πρόγραμμα βουρτσίσματος!

Αυτό το εβδομαδιαίο ημερολόγιο βοηθά το παιδί σας να κατανοήσει τη σημασία των δύο βουρτσισμάτων την ημέρα, μετά από κάθε γεύμα, παρακολουθώντας παράλληλα την πρόοδό του καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας. Μετά το βούρτσισμα των δοντιών του, το παιδί σας μπορεί να σημειώσει με ένα τικ ή να ζωγραφίσει στο κουτάκι της ημέρας. Αυτός ο οπτικός πίνακας έχει σχεδιαστεί για την υιοθέτηση μιας τακτικότητας στο βούρτσισμα των δοντιών.



και άλλα...

Εκπαιδευτικά υλικά!

Προσαρμοσμένα στην ηλικία του παιδιού σας, για να μετατρέψουν το βούρτσισμα των δοντιών σε μια ευχάριστη στιγμή. Σχεδιασμένα για να εκπαιδεύσουν το παιδί σας να αποκτήσει μια σωστή ρουτίνα στοματικής φροντίδας.

«ΣΩΣΤΟ Η ΛΑΘΟΣ» ΜΕ ΤΗΝ ELMY ΚΑΙ ΤΟΝ ΜΕΧΥ

Ήρθε η ώρα να μπει τέλος στις λανθασμένες αντιλήψεις σχετικά με το βούρτσισμα των παιδικών δοντιών!

«ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑ ΜΕ ΦΘΟΡΙΟ ΜΟΛΙΣ ΑΡΧΙΣΟΥΝ ΝΑ ΒΟΥΡΤΣΙΖΟΥΝ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΤΟΥΣ.»

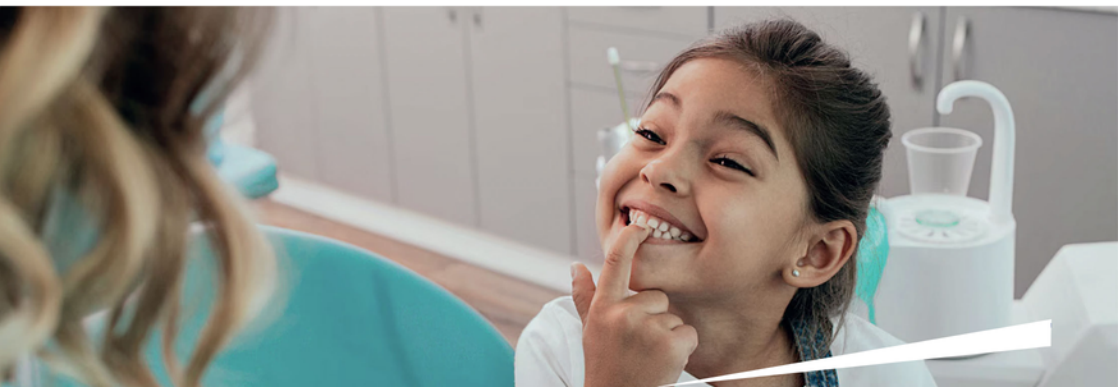
>>> **ΣΩΣΤΟ.** Οι οδοντίατροι συνιστούν τη **χρήση οδοντόκρεμας με φθόριο μόλις τα παιδιά αρχίσουν να βουρτσίζουν τα δόντια τους**, για την πρόληψη της τερηδόνας. Το φθόριο συμβάλλει στον σχηματισμό ενός προστατευτικού στρώματος φθοριούχου ασβεστίου και ενισχύει την αδαμαντίνη των δοντιών, καθιστώντας τα νεογιλά δόντια πιο ανθεκτικά. Ωστόσο, είναι πολύ σημαντικό να **χρησιμοποιείτε οδοντόκρεμα κατάλληλη για την ηλικία του παιδιού σας.**

«ΤΑ ΝΕΟΓΙΛΑ ΔΟΝΤΙΑ ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΙΔΙΟ ΤΡΟΠΟ ΟΠΩΣ ΤΑ ΜΟΝΙΜΑ ΔΟΝΤΙΑ, ΕΠΕΙΔΗ ΤΕΛΙΚΑ ΘΑ ΠΕΣΟΥΝ.»

>>> **ΛΑΘΟΣ.** Τα νεογιλά δόντια είναι πιο λεπτά και πιο εύθραυστα από τα μόνιμα, γεγονός που τα καθιστά **πιο επιρρεπή στην τερηδόνα**. Η τερηδόνα στα νεογιλά δόντια έχει συνέπειες, καθώς μπορεί να **οδηγήσει σε φθορά των μόνιμων δοντιών και σε προβλήματα με τη διάταξη των δοντιών.**

«ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΣΗ ΜΕΓΑΛΩΝ ΠΟΣΟΤΗΤΩΝ ΦΘΟΡΙΟΥ, ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΣΕ ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΔΙΑ.»

>>> **ΛΑΘΟΣ.** Η κατάποση μεγάλης ποσότητας φθορίου **μπορεί να είναι επικίνδυνη**, ειδικά για τα μικρά παιδιά. Μπορεί να οδηγήσει σε **οδοντική φθορίωση, η οποία χαρακτηρίζεται από κηλίδες και αποχρωματισμό της αδαμαντίνης των δοντιών**. Για να το αποφύγετε, επιλέξτε οδοντόκρεμα κατάλληλη για την ηλικία του παιδιού σας, **περιορίστε την ποσότητα που χρησιμοποιείται στο μέγεθος ενός μπιζελιού** και μάθετέ το να τη **φτύνει** μετά το βούρτσισμα. Για περισσότερες πληροφορίες, συμβουλευτείτε τον οδοντίατρό σας.



«ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 6 ΕΤΩΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΠΙΒΛΕΠΟΝΤΑΙ ΠΑΝΤΑ ΚΑΤΑ ΤΟ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ ΤΟΥΣ.»

>>> **ΣΩΣΤΟ.** Τα παιδιά κάτω των έξι ετών πρέπει να επιβλέπονται, ώστε να διασφαλίζεται ότι βουρτσίζουν σωστά τα δόντια τους και φτύνουν την περίσσεια οδοντόκρεμας.

«ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΡΕΧΕΙΣ ΤΗΝ ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑ ΣΟΥ ΠΡΙΝ ΒΑΛΕΙΣ ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑ. »

>>> **ΛΑΘΟΣ.** Οι επαγγελματίες της στοματικής υγείας συνιστούν **να μην βρέχουμε την οδοντόβουρτσα πριν από την εφαρμογή της οδοντόκρεμας.** Αυτό επιτρέπει στην οδοντόκρεμα να προσκολλάται καλύτερα στις τρίχες και να είναι πιο αποτελεσματική κατά το βούρτσισμα.

«ΣΤΗΝ ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑ ΕΝΟΣ ΠΑΙΔΙΟΥ, ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΒΑΖΕΤΕ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑΣ ΙΣΗ ΜΕ ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΕΝΟΣ ΜΠΙΖΕΛΙΟΥ.»

>>> **ΣΩΣΤΟ.** Μεταξύ των ηλικιών 3 και 6 ετών, τα δόντια πρέπει να καθαρίζονται δύο φορές την ημέρα με ποσότητα οδοντόκρεμας σε μέγεθος μπιζελίου, η οποία περιέχει 1.000 ppm φθορίου.

«ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΑΛΛΑΖΕΤΕ ΤΗΝ ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ ΚΑΘΕ ΤΡΕΙΣ ΜΗΝΕΣ.»

>>> **ΣΩΣΤΟ.** Οι οδοντόβουρτσες πρέπει να αντικαθίστανται **κάθε τρεις μήνες ή μόλις φθαρούν οι τρίχες τους.** Οι φθαρμένες τρίχες είναι λιγότερο αποτελεσματικές στην απομάκρυνση της πλάκας, γεγονός που μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης τερηδόνας. Επιπλέον, **μια φθαρμένη οδοντόβουρτσα μπορεί να συγκεντρώνει βακτήρια,** θέτοντας έτσι σε κίνδυνο τη στοματική υγιεινή.



ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ!

Είναι σημαντικά τα νεογιλά δόντια;

Πρέπει να καταρριφθεί ο μύθος ότι τα νεογιλά δόντια δεν χρειάζονται θεραπεία επειδή είναι προορισμένα να πέσουν! Στην πραγματικότητα, **η φροντίδα τους είναι απαραίτητη, καθώς προετοιμάζουν το έδαφος για τα μόνιμα δόντια**. Τα παιδιά με υγιή και καλά διατηρημένα νεογιλά δόντια είναι πιο πιθανό να αποκτήσουν μόνιμα δόντια που είναι σωστά τοποθετημένα και σε καλύτερη κατάσταση υγείας.

Σε ποια ηλικία πρέπει να αρχίσετε να βουρτσίζετε τα δόντια του παιδιού σας;

Είναι σημαντικό να παρέχεται η κατάλληλη φροντίδα **μόλις εμφανιστεί το πρώτο νεογιλό δόντι**, ώστε να διασφαλιστεί η προστασία από την τερηδόνα της πρώιμης παιδικής ηλικίας. Η έγκαιρη έναρξη συμβάλλει επίσης στην καθιέρωση καλών συνηθειών στοματικής υγιεινής, ήδη από τη στιγμή που ανατέλλουν τα πρώτα δόντια.

Ιδανικά, θα πρέπει να αξιοποιήσετε την τάση του παιδιού σας να μιμείται, δίνοντάς του μια οδοντόβουρτσα κατάλληλη για την ηλικία του μόλις είναι σε θέση να την κρατήσει. Το βούρτσισμα πρέπει να γίνεται υπό επίβλεψη μέχρι το παιδί να φτάσει την ηλικία των επτά ετών, ώστε να διασφαλίζεται ότι πραγματοποιείται σωστά.

Πόσες φορές πρέπει το παιδί μου να βουρτσίζει τα δόντια του;

Η Ελληνική Οδοντιατρική Ομοσπονδία συνιστά το βούρτσισμα των δοντιών **2 φορές την ημέρα** —μία το πρωί και μία το βράδυ— μετά από κάθε γεύμα.



Έχουν συνέπειες οι τερηδόνες στα νεογιλά δόντια;



Σε αντίθεση με την κοινή πεποίθηση, τα νεογιλά δόντια παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη του παιδιού σας (μάσηση, εκμάθηση ομιλίας) και στη διαμόρφωση του κατάλληλου χώρου για τα μόνιμα δόντια.

Η τερηδόνα στα νεογιλά δόντια έχει συνέπειες, καθώς μπορεί να οδηγήσει σε τερηδόνα στα μόνιμα δόντια και σε προβλήματα ευθυγράμμισης των δοντιών.

Γιατί ορισμένα παιδιά αντιμετωπίζουν προβλήματα στοματικής υγείας σε πολύ μικρή ηλικία;



Τα εξασθενημένα ή μη υγιή δόντια μπορεί να οφείλονται σε:

- Διατροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε **ζάχαρη** (και το γάλα περιέχει ζάχαρη).
- **Γενετικοί παράγοντες**.
- **Κακή στοματική υγιεινή**.
- Παρατεταμένη χρήση **μπιμπερό**.

Τι πρέπει να κάνω για να προλάβω την κακή στοματική υγεία του παιδιού μου;



Ξεκινήστε το βούρτσισμα **μόλις εμφανιστούν τα πρώτα δόντια**.

- Καθιερώστε σωστές συνήθειες βουρτσίσματος: **2 λεπτά, 2 φορές την ημέρα**
- Χρησιμοποιήστε **οδοντόκρεμα με φθόριο, κατάλληλη για την ηλικία** του παιδιού
- Επιβλέπετε το βούρτσισμα για να διασφαλίσετε τη σωστή τεχνική
- Περιορίστε την κατανάλωση ζάχαρης
- Εξετάστε το ενδεχόμενο θεραπειών με φθόριο, εάν κρίνεται απαραίτητο*.

*Συζητήστε με τον οδοντίατρό σας για να μάθετε αν το παιδί σας πρέπει να υποβληθεί σε αυτή τη θεραπεία.

Πόση οδοντόκρεμα με φθόριο πρέπει να χρησιμοποιώ για το παιδί μου;



Κάτω των 3 ετών: Βούρτσισμα 1 φορά την ημέρα με οδοντόκρεμα φθορίου (500–1000 ppm) σε μικρή ποσότητα (περίπου στο μέγεθος κόκκου ρυζιού).

Ηλικίες 3 έως 6 ετών: Βούρτσισμα 2 φορές την ημέρα με οδοντόκρεμα φθορίου (1000 ppm) σε μικρή ποσότητα (περίπου στο μέγεθος μπιζελιού).

Άνω των 6 ετών: Βούρτσισμα 2 φορές την ημέρα με οδοντόκρεμα φθορίου (1450 ppm).

Είναι το φθόριο επικίνδυνο για τη στοματική υγεία του παιδιού μου;



Το φθόριο υπάρχει φυσικά σε ορισμένες τροφές και στο νερό. Για τη στοματική υγεία, η οδοντόκρεμα με φθόριο αποτελεί την καλύτερη επιλογή για τα παιδιά και θεωρείται ασφαλής, εφόσον χρησιμοποιείται η κατάλληλη για την ηλικία ποσότητα φθορίου. **Είναι επίσης σημαντικό να διασφαλίσετε ότι το παιδί σας δεν καταπίνει την οδοντόκρεμα.**

Η κακή στοματική υγεία στα νεογιλά δόντια μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα στα μόνιμα δόντια· χωρίς θεραπεία, αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα σοβαρότερα προβλήματα γενικότερης υγείας.

Το παιδί μου φοβάται τον οδοντίατρο· τι μπορώ να κάνω για να το καθησυχάσω;



Ενθαρρύνετε το παιδί σας να κάνει ερωτήσεις και προτείνετε να ρωτήσετε μαζί τον οδοντίατρο.

Εξηγήστε τους τη διαδικασία εκ των προτέρων, συμπεριλαμβανομένων των αισθήσεων —ενίστε δυσάρεστων— που μπορεί να βιώσουν (θόρυβοι, οσμές, ζέστη, κρύο κ.λπ.), καθώς και του γεγονότος ότι το να κρατούν το στόμα τους ανοιχτό για κάποιο διάστημα μπορεί να τους φανεί πολύ χρονοβόρο. Ενημερώστε τους ότι, αν και οι αισθήσεις θα ποικίλλουν, δεν θα είναι απαραίτητα επώδυνες, και ότι αυτή η επίσκεψη είναι απαραίτητη για να βεβαιωθούμε ότι τα δοντάκια τους είναι υγιή!

**Έχετε άλλες ερωτήσεις για εμάς;
Μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας ή με τον οδοντίατρό σας!**



elmex®



www.colgateprofessional.gr