

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΕΡΗΔΟΝΑΣ ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΙ

- Εμφάνιση τερηδόνας τα τελευταία 3 χρόνια: Είναι ο πιο σημαντικός δείκτης τερηδονικού κινδύνου γιατί αποδεικνύει ότι υπάρχουν οι συνθήκες για την ανάπτυξη τερηδόνας.
- Κακή στοματική υγιεινή: Καθόλου βούρτσισμα των δοντιών ή λιγότερο από 2 φορές την ημέρα, περιορισμένη χρήση φθοριούχων προϊόντων π.χ. φθοριούχου οδοντόκρεμας και μη χρήση οδοντικού νήματος για τον καθαρισμό των μεσοδόντιων περιοχών.
- Μη τακτική οδοντιατρική φροντίδα: Απουσία τακτικών ελέγχων (1-2 φορές το χρόνο) και επαγγελματικής φροντίδας από τον οδοντίατρο, όπως π.χ. η τοπική φθορίωση των δοντιών στο οδοντιατρείο.
- Διατροφή πλούσια σε ζάχαρη: Η κατανάλωση τροφών και και ροφημάτων πλούσιων σε ζάχαρη, και ιδιαίτερα μεταξύ των κύριων γευμάτων, αυξάνει την έκθεση των δοντιών στα οξέα και τον κίνδυνο για τερηδόνα.
- Για τα βρέφη, παρατεταμένη χρήση μπιμπερό με ζαχαρούχα ροφήματα (γάλα, ζαχαρόνερο, νερό με μέλι) για πολλές ώρες π.χ. όταν το παιδί κοιμάται.
- Ορθοδοντική θεραπεία: Οι ορθοδοντικοί μηχανισμοί δυσχαιρένουν την απομάκρυνση της μικροβιακής πλάκας από τα δόντια κι έτσι αυξάνεται ο τερηδονικός κίνδυνος.
- Ιστορικό κακής στοματικής υγείας της οικογένειας: Γονείς με προβλήματα στοματικής υγείας και ανεπαρκή στοματική υγιεινή μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο εμφάνισης τερηδόνας στα παιδιά τους.
- Νοητική ή σωματική υστέρηση: Άτομα που δυσκολεύονται να βουρτσίσουν αποτελεσματικά τα δόντια τους και έχουν αυξημένο κίνδυνο για τερηδόνα.

elmex®

Duraphat®

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Τα πρώτα δόντια: Είναι πολύ σημαντικά, και το βούρτσισμα των δοντιών είναι μια βασική συνήθεια που πρέπει να ξεκινάει πολύ νωρίς στη ζωή του παιδιού.

Βουρτσίστε τα δόντια του παιδιού σας 2 φορές την ημέρα για 2 λεπτά με φθοριούχο οδοντόκρεμα και ειδικά πριν τον ύπνο. Το τελευταίο πράγμα που θα πρέπει να αγγίζει τα δόντια του παιδιού σας πριν τον ύπνο είναι η οδοντόβουρτσα (ή η ειδική γάζα για τα μωρά).

Σας προτείνουμε να βοηθάτε ή να επιβλέπετε το παιδί σας κατά το βούρτσισμα, μέχρι την ηλικία των 7 ετών. Μετά μπορεί να τα βουρτσίζει αποτελεσματικά μόνο του.

Χρησιμοποιείτε την κατάλληλη για κάθε ηλικία φθοριούχο οδοντόκρεμα:
0-2 ετών → 1000ppm φθόριο (ποσότητα μεγέθους κόκκου ρυζιού)
2-6 ετών → 1000ppm φθόριο (ποσότητα μεγέθους μπιζελιού)
6+ ετών → 1450ppm φθόριο (ποσότητα μεγέθους μπιζελιού)

Διαλέξτε οδοντόβουρτσα με μικρή κεφαλή και μαλακούς θυσάνους, μη μοιράζετε ποτέ την οδοντόβουρτσα και αντικαταστήστε την κάθε 3 μήνες ή νωρίτερα αν έχει φθαρεί και πάντα μετά από κρυολόγημα.

Μετά την ηλικία των 8-10 ετών, δείξτε στο παιδί σας πώς να χρησιμοποιεί το οδοντικό νήμα, για τον καθαρισμό των μεσοδόντιων διαστημάτων.

elmex®

Duraphat®

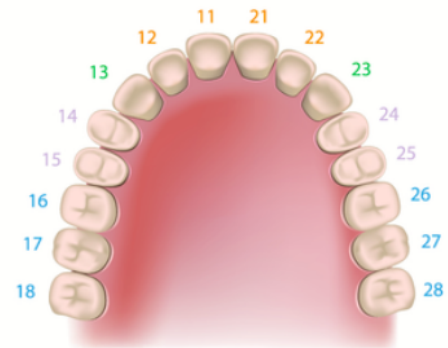
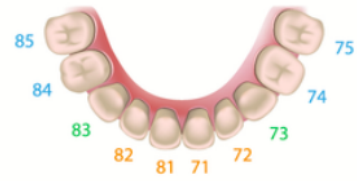
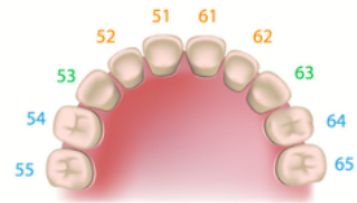
ΒΙΒΛΙΑΡΙΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΕΡΗΔΟΝΑΣ

ΟΝΟΜΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ



ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΤΕΡΗΔΟΝΑΣ



ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

ΦΘΟΡΙΩΣΗ

ΕΠΟΜΕΝΗ ΦΘΟΡΙΩΣΗ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ