

ΔΙΔΑΞΤΕ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ ΣΩΣΤΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ



Το στόμα του παιδιού σας αλλάζει συνεχώς. Μεταξύ 5 και 12 ετών, τα νεογιλά δόντια δίνουν σταδιακά τη θέση τους στα μόνιμα· πρόκειται για τη φάση της μικτής οδοντοφυΐας, κατά την οποία είναι απαραίτητο να υιοθετηθούν σωστές συνήθειες στοματικής υγιεινής!

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΤΕΡΗΔΟΝΑ;

Η **τερηδόνα** είναι μια οδοντική νόσος που προκαλείται από την παρουσία **οδοντικής πλάκας** —ενός μείγματος **βακτηρίων** και **υπολειμμάτων τροφών**. Τα υπολείμματα τροφών περιέχουν σάκχαρα και **υδατάνθρακες**, τα οποία τα βακτήρια μετατρέπουν ταχύτατα σε οξέα. Αυτά τα φαινόμενα είναι γνωστά ως **επιθέσεις οξέων**. Προκαλούν **απομετάλλωση**, η οποία μπορεί να οδηγήσει στον σχηματισμό **κοιλοτήτων στην αδαμαντίνη**. Η τερηδόνα εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από παράγοντες του τρόπου ζωής, όπως η διατροφή, η στοματική υγιεινή και η **χρήση φθορίου**· κατά συνέπεια, είναι δυνατόν να προληφθεί.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΕΡΗΔΟΝΑ

- Επισκεφθείτε τον οδοντίατρο τουλάχιστον μία φορά τον χρόνο
- Περιορίστε τα γεύματα σε τέσσερα την ημέρα για να μειώσετε τη συσσώρευση πλάκας: τρία κύρια γεύματα και ένα σνακ
- Περιορίστε την κατανάλωση τροφών με ζάχαρη, καθώς ευθύνονται για τις επιθέσεις οξέων
- Βουρτσίστε τα δόντια δύο φορές την ημέρα για δύο λεπτά, χρησιμοποιώντας οδοντόκρεμα με φθόριο κατάλληλη για την ηλικία του παιδιού σας
- Ξεκινήστε νωρίς! Όσο πιο νωρίς ξεκινήσετε το σωστό βούρτσισμα, τόσο περισσότερο μετατρέπεται σε αυτόματο αντανακλαστικό και συνήθεια



ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΦΘΟΡΙΟ & ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ

Κάτω των 3 ετών: 1000ppm
(ποσότητα ίση με κόκκο ρυζιού)

Ηλικίες 3-6 ετών: 1000ppm
(ποσότητα μεγέθους μπιζελιού)

Ηλικίες 6 ετών και άνω: 1450 ppm
(ποσότητα μεγέθους μπιζελιού)

ΜΕΘΟΔΟΣ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑΤΟΣ



Βουρτσίστε ξεχωριστά τα πάνω και τα κάτω δόντια.



Χρησιμοποιήστε κυκλικές κινήσεις ή κινήσεις με φορά από τα ούλα προς τα δόντια (από το ροζ στο λευκό).



Γωνία: Τοποθετήστε την οδοντόβουρτσα υπό γωνία 45° ως προς τη γραμμή των ούλων.



Ακολουθήστε μια διαδρομή ώστε να καλύψετε όλα τα δόντια, φροντίζοντας να μην παραλείψετε τις μασητικές επιφάνειες.



ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΝΑ ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΤΕΙ ΜΕ ΤΟ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ;

1. Εντάξτε το στη διαδικασία από νωρίς!

Άφησέ το να διαλέξει τη δική του οδοντόβουρτσα, ώστε να ανυπομονεί για το βούρτσισμα των δοντιών του. Μπορείς επίσης να χρησιμοποιήσεις έναν πίνακα για να σημειώνεις κάθε φορά που ολοκληρώνεται το βούρτσισμα, τόσο το πρωί όσο και το βράδυ.

2. Βουρτσίστε τα δόντια σας μαζί.

Μετάτρεψε το βούρτσισμα σε οικογενειακή δραστηριότητα: Δώσε το καλό παράδειγμα βουρτσίζοντας κι εσύ τα δόντια σου μαζί του! Ο χρόνος που περνάτε μαζί στην αρχή και στο τέλος της ημέρας κάνει τη διαδικασία πιο ευχάριστη και λιγότερο σαν αγγαρεία.

3. Κάντε το βούρτσισμα πιο διασκεδαστικό.

Υπάρχουν πολλές διαθέσιμες επιλογές για να απασχολείς ευχάριστα τα παιδιά και να περνάει γρήγορα η ώρα του βουρτσίσματος. Για παράδειγμα, ακούστε παιδικά τραγουδάκια ή διηγηθείτε διασκεδαστικές ιστορίες, διάρκειας δύο λεπτών η καθεμία, που μπορούν να ακούν τα παιδιά την ώρα που βουρτσίζουν τα δόντια τους!



**Ανακαλύψτε όλο το εκπαιδευτικό υλικό
για παιδιά της elmex®**



ή επισκεφθείτε τη διεύθυνση:
www.colgateprogramforkids.gr

Η elmex® ΔΕΣΜΕΥΕΤΑΙ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΤΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η elmex® υποστηρίζει τη διδασκαλία σωστών συνηθειών στοματικής υγιεινής, μέσω του προγράμματος «Υγιή Δόντια, Χαρούμενα Δόντια».

Η πρωτοβουλία αυτή περιλαμβάνει τη διανομή δωρεάν εκπαιδευτικών πακέτων που περιέχουν υλικά επίδειξης, εκπαιδευτικό υλικό και δείγματα οδοντόκρεμας για τα παιδιά.

