



## Βασικές πληροφορίες για τη στοματική υγεία

- **Επιβλέπετε τις πρακτικές στοματικής υγιεινής των παιδιών σας μέχρι την ηλικία των 8 ετών.** Έτσι διασφαλίζεται η σωστή φροντίδα και η προσοχή που χρειάζονται.
- **Ξεκινήστε τη στοματική φροντίδα του παιδιού σας όταν είναι ακόμη βρέφος.** Τα πρώτα δόντια είναι πολύ σημαντικά, και το βούρτσισμα των δοντιών είναι μια σημαντική συνήθεια που πρέπει να ξεκινάει μόλις ανατείλει το πρώτο δόντι του παιδιού. Ρωτήστε τον παιδοδοντίατρο.
- **Βουρτσίστε τα δόντια του παιδιού σας για 2 λεπτά 2 φορές την ημέρα.** Αυτό θα βοηθήσει το παιδί σας να αποφύγει προβλήματα στοματικής υγείας στο μέλλον. 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).

## Στοματική υγεία και γενική υγεία

- **Η στοματική υγεία είναι σημαντική για τη γενική υγεία.** Προβλήματα στοματικής υγείας μπορεί να έχουν επίδραση στην ανάπτυξη και την ευεξία του παιδιού σας, όπως για παράδειγμα προβλήματα στη μάσηση και την κατάποση, πόνο και δυσφορία, ανήσυχες νύχτες, κόπωση και ελλιπή συγκέντρωση, χαμηλή αυτοεκτίμηση και αποφυγή χαμόγελου.

Στοιχεία οδοντιάτρου



Ένας οδηγός για τη φροντίδα της στοματικής υγείας των παιδιών σας

Colgate

Ο ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΣΑΣ ΣΤΗΝ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

[www.colgateprofessional.gr](http://www.colgateprofessional.gr)



## Η διατροφή του παιδιού είναι πολύ σημαντική για τα δόντια

Διακόψτε τη χρήση μπιμπερό όσο πιο νωρίς είναι δυνατό και εκπαιδέυστε το παιδί σας να πίνει από το ειδικό για παιδιά ποτηράκι. Βουρτσίζετε πάντοτε τα δόντια του παιδιού μετά τη χρήση μπιμπερό.

- Περιορίστε τα γεύματα των παιδιών σε 3 κυρίως γεύματα και 2 σνακ την ημέρα.

Αποφεύγετε τις τροφές με πολύ ζάχαρη, ή να προσθέτετε ζάχαρη στην τροφή ή το γάλα του παιδιού σας.

Προτιμήστε υγιεινά σνακ, όπως φρούτα και λαχανικά. Το τυρί είναι επίσης μια καλή επιλογή.

- **Να πίνει νερό!**

Αποφύγετε να αφήνετε το παιδί σας να πίνει αναψυκτικά και χυμούς.

## Βούρτσισμα

- Τα δόντια του παιδιού πρέπει να βουρτσίζονται δύο φορές την ημέρα με φθοριούχο οδοντόκρεμα και ειδικά πριν πάνε για ύπνο.
- Το βούρτσισμα είναι σημαντικό γιατί αφαιρεί την πλάκα από την επιφάνεια των δοντιών.

Η πλάκα δημιουργείται από τη διαρκώς αυξανόμενη συσσώρευση βακτηρίων.

Αν δεν απομακρύνεται, η πλάκα μπορεί να παράγει οξέα που οδηγούν σε τερηδόνα. Η οδοντική πλάκα είναι επίσης η κύρια αιτία της ουλίτιδας.

Το σωστό βούρτσισμα με φθοριούχο οδοντόκρεμα είναι ένας αποδεδειγμένος τρόπος για την πρόληψη της τερηδόνας και της ουλίτιδας.

- Ξεκινήστε να βουρτσίζετε τα δόντια των παιδιών σας αμέσως μόλις εμφανιστεί το πρώτο δόντι.

Αντιμετωπίστε το βούρτσισμα σαν μια καθημερινή συνήθεια, και βεβαιωθείτε ότι βουρτσίζετε όλα τα δόντια χωρίς να ξεχνάτε τα πίσω δόντια (γομφίοι).

Σας προτείνουμε να βοηθάτε το παιδί σας κατά το βούρτσισμα, γιατί τα παιδιά δεν μπορούν να βουρτσίσουν σωστά μέχρι την ηλικία των 7-8 ετών.

- Διαλέξτε οδοντόβουρτσα με μικρή κεφαλή και μαλακές τρίχες.

Μη μοιράζεστε ποτέ την οδοντόβουρτσα, και αντικαταστήστε τη κάθε 3 μήνες ή νωρίτερα αν έχει φθαρεί.

- Χρησιμοποιείτε την κατάλληλη για κάθε ηλικία φθοριούχο οδοντόκρεμα.

Ρωτήστε τον οδοντίατρό σας ποια οδοντόκρεμα να χρησιμοποιήσετε για το παιδί σας.

## Οδοντικό νήμα

- Η χρήση οδοντικού νήματος βοηθάει στην απομάκρυνση της οδοντικής πλάκας από τις περιοχές ανάμεσα στα δόντια που η οδοντόβουρτσα δεν μπορεί να καθαρίσει.

Η τακτική χρήση νήματος μπορεί να συμβάλει στην εδραίωση καλών συνηθειών για το μέλλον.

Ζητήστε σχετικές συμβουλές από τον οδοντίατρό σας.

Ένας ενήλικας θα πρέπει να βοηθάει παιδιά μικρότερα των 8 ετών.

## Τακτικοί οδοντιατρικοί έλεγχοι

- Ιδανικά, τα παιδιά πρέπει να κάνουν την πρώτη τους επίσκεψη στον οδοντίατρο στην ηλικία του ενός έτους.

Αυτό θα τα βοηθήσει να εξοικειωθούν με το περιβάλλον του οδοντιατρείου κι εσείς θα πάρετε σημαντικές πληροφορίες και συμβουλές.

Συζητήστε με τον οδοντίατρό σας πως να παρέχετε τη σωστή στοματική φροντίδα στο παιδί σας, και ζητήστε πληροφορίες για τις οδοντόκρεμες, τις οδοντόβουρτσες, το οδοντικό νήμα και τις καλύψεις οπών και σχισμών (sealants).

