



Εάν μάθετε τα παιδιά σας να φροντίζουν με τον κατάλληλο τρόπο το στόμα τους, τους προσφέρετε μια σημαντική περιουσία για όλη τους τη ζωή. Μπορείτε να αρχίσετε δίνοντας το καλό παράδειγμα: εάν εσείς φροντίζετε τα δόντια σας, τους στέλνετε το μήνυμα ότι η στοματική υγεία είναι κάτι πολύτιμο. Βουρτσίστε τα δόντια σας μαζί τους ή αφήστε τα να διαλέξουν οδοντόβουρτσα για να μοιάζει η φροντίδα του στόματος με παιχνίδι.

Για να βοηθήσετε τα παιδιά σας να προστατεύουν τα δόντια και τα ούλα τους και να μειώνουν τον κίνδυνο της τερηδόνας, μάθετέ τους να κάνουν τα εξής απλά πράγματα:

- Να βουρτσίζουν τα δόντια τους δύο φορές την ημέρα με μια οδοντόπαστα με fluoride για να απομακρύνουν την πλάκα, το επίμονο επίστρωμα που προκαλεί την τερηδόνα.
- Να καθαρίζουν τα δόντια τους με νήμα, μια φορά την ημέρα, για να απομακρύνουν την πλάκα που συσσωρεύεται ανάμεσα στα δόντια και κάτω από την παρυφή των ούλων, ώστε να μη σκληραίνει και μετατρέπεται σε πέτρα. Η πέτρα απομακρύνεται μόνο με καθαρισμό από τον οδοντίατρο.
- Να έχουν μια ισορροπημένη διατροφή χωρίς πολλά άμυλα και ζάχαρη, τα οποία παράγουν τα οξέα της πλάκας και προκαλούν την τερηδόνα. Όταν τρώνε τέτοιες τροφές είναι προτιμότερο να τις τρώνε με τα γεύματά τους και όχι ενδιάμεσα γιατί το επιπλέον σάλιο που παράγεται κατά τη διάρκεια των γευμάτων καθαρίζει το στόμα από τις τροφές.
- Να χρησιμοποιούν προϊόντα με fluoride για τον καθαρισμό του στόματος.
- Να πηγαίνουν το παιδί σας στον οδοντίατρο για τακτικούς ελέγχους.

Πώς να Μάθω το Παιδί μου να Βουρτσίζει τα Δόντια του;

Θα ήταν χρήσιμο να παρακολουθήσετε τα παιδιά σας μέχρι να μάθουν τα εξής απλά πράγματα:

- Να χρησιμοποιούν μια ποσότητα οδοντόπαστας fluoride, σε μέγεθος μπιζελιού και να μην την καταπίνουν.
- Με μια μαλακή οδοντόβουρτσα να βουρτσίζουν με παλινδρομικές κινήσεις πρώτα την εσωτερική επιφάνεια των δοντιών, γιατί εκεί συσσωρεύεται περισσότερη πλάκα.
- Να βουρτσίζουν την εξωτερική επιφάνεια κάθε δοντιού τοποθετώντας την οδοντόβουρτσα στην παρυφή των ούλων και κινώντας την παλινδρομικά.
- Να βουρτσίζουν τη μασητική επιφάνεια κάθε δοντιού με μαλακές παλινδρομικές κινήσεις.
- Με τη μύτη της οδοντόβουρτσας να καθαρίζουν την εσωτερική επιφάνεια των μπροστινών δοντιών και των επάνω και των κάτω.
- Να βουρτσίζουν τη γλώσσα, είναι πολύ ευχάριστο!

Πότε πρέπει να αρχίσει το καθάρισμα με νήμα;



Το νήμα απομακρύνει τα κατάλοιπα των τροφών και την πλάκα, που βρίσκονται ανάμεσα στα δόντια, εκεί όπου δεν εισχωρεί η οδοντόβουρτσα. Γι αυτό πρέπει να αρχίσετε να καθαρίζετε τα δόντια των παιδιών σας με νήμα από τα τέσσερα χρόνια τους και από τα οκτώ και μετά πρέπει να το κάνουν μόνο τους.

Τι Είναι η Προληπτική Έμφραξη και Πώς θα Ξέρω ότι το Παιδί μου τη Χρειάζεται;

Η προληπτική έμφραξη δημιουργεί ένα εξαιρετικά αποτελεσματικό εμπόδιο για την τερηδόνα. Γίνεται με εμφρακτικές πλαστικές ουσίες, οι οποίες καλύπτουν τις μασητικές επιφάνειες των πίσω μόνιμων δοντιών των παιδιών, εκεί όπου εμφανίζεται συχνότερα η τερηδόνα. Η τοποθέτησή τους είναι ανώδυνη και μπορεί να γίνει σε μια και μόνη επίσκεψη

στον οδοντίατρο. Ο οδοντίατρός σας θα σας πεί αν τα παιδιά σας μπορούν να επωφεληθούν από την προληπτική έμφραξη.

Τι Είναι το Fluoride και πώς θα Ξέρω ότι το Παιδί μου Παίρνει την Κατάλληλη Ποσότητα;

Το fluoride είναι η καλύτερη ασπίδα των δοντιών εναντίον της φθοράς. Είναι φυσικό φθοριούχο ασβέστιο, συνενώνεται με το σμάλτο των δοντιών και τα ενισχύει. Για τα περισσότερα παιδιά η τακτική χρήση μιας οδοντόπαστας με fluoride αρκεί για να προστατεύσει τα δόντια τους. Για τα παιδιά που έχουν μεγαλύτερη τάση φθοράς των δοντιών και δεν πίνουν νερό ή γάλα με fluoride, ο παιδίατρος ή ο οδοντίατρός σας μπορεί να σας υποδείξει να τους δώσετε σταγόνες fluoride ή κάποιο στοματικό διάλυμα με fluoride σε συνδυασμό με την οδοντόπαστα.

Τι Ρόλο Παίζει η Διατροφή στη Στοματική Υγεία του Παιδιού μου;



Η ισορροπημένη διατροφή είναι απαραίτητη για να αποκτήσει το παιδί σας γερά και ανθεκτικά δόντια. Η διατροφή ενός παιδιού πρέπει να περιλαμβάνει όλη την κλίμακα των βιταμινών και των μετάλλων, μεγάλες ποσότητες ασβεστίου και φωσφόρου καθώς και τις κατάλληλες δόσεις fluoride.

Το fluoride είναι ο καλύτερος σύμμαχος για την προστασία των δοντιών του παιδιού σας. Ο μεγαλύτερος εχθρός τους είναι τα μπισκότα, οι καραμέλες, τα αναψυκτικά, τα τσίπς. Η ζάχαρη και το άμυλο που περιέχουν, συνδυάζονται με την πλάκα των δοντιών και δημιουργούν οξέα. Τα οξέα αυτά επιτίθενται στο σμάλτο των δοντιών και προκαλούν την

τερηδόνα.

Η επίθεση στο σμάλτο των δοντιών μπορεί να διαρκέσει μέχρι και 20 λεπτά της ώρας μετά το τέλος ενός γεύματος ή ενός μικρογεύματος. Ακόμα και το παραμικρό τσιμπολόγημα μπορεί να δημιουργήσει τα οξέα. Θα ήταν λοιπόν ιδανικό να περιοριστούν τα ενδιάμεσα μικρογεύματα.

Τι Πρέπει να Κάνω αν το Παιδί μου Σπάσει ή Χάσει κάποιο Δόντι του;

Για οποιονδήποτε τραυματισμό στο στόμα του παιδιού σας πρέπει να επικοινωνήσετε αμέσως με τον οδοντίατρό σας, ο οποίος θα εξετάσει το πρόβλημα και θα αποφασίσει για τη θεραπεία του.

Αν το παιδί σας πονάει μετά από τραυματισμό στα δόντια πρέπει να το πάτε αμέσως στον οδοντίατρο. Μπορεί να χρειαστεί κάποιο παυσίπονο πριν από το ραντεβού σας. Αν είναι δυνατόν, φυλάξτε το τμήμα του δοντιού που έχει σπάσει και πάρτε το μαζί σας στον οδοντίατρο.

Αν κάποιο δόντι έχει βγει από τραυματισμό πηγαίνετε το δόντι αυτό στον οδοντίατρο το ταχύτερο δυνατόν. Μην το καθαρίσετε και διατηρήσετε το σε νερό ή γάλα μέχρι να το πάτε. Δεν αποκλείεται να μπορεί να επανατοποθετηθεί το δόντι στο στόμα του παιδιού σας. Η διαδικασία αυτή ονομάζεται αναφύτευση.