

Η πρώτη επίσκεψη στον οδοντίατρο

Η πρώτη επίσκεψη του παιδιού στον οδοντίατρο πρέπει να γίνει μέχρι τα πρώτα του γενέθλια, επειδή η έγκαιρη ενημέρωση των γονέων είναι καθοριστική για την υγεία των δοντιών του παιδιού.

Η επαφή του παιδιού με τον οδοντίατρο στο πλαίσιο της προληπτικής αγωγής είναι πολύτιμη:

1. Για να προληφθεί κάθε πιθανό πρόβλημα του στόματος.
2. Να εξοικειωθεί το παιδί με τη σωστή στοματική υγιεινή και με τον οδοντίατρο.
3. Για να συνεχίζονται οι τακτικές επισκέψεις σε όλη του τη ζωή.



**Καλύτερα δόντια,
καλύτερη υγεία!**

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-prwtobathmias-frontidas-ygeias/draseis-kai-progr-ammata-agwghs-ygeias/agwgh-ygeias/entypo-kai-optikoakoystiko-yliko/5842-stomatikh-ygeia>
<https://www.paidiatros.com/prolipsi/dontia/does-your-child-need-fluoride>
<https://slideplayer.gr/slide/14175291/>



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
7^η ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ



**Στοματική
υγιεινή**

**Δόντια καθαρά,
δόντια γερά!**



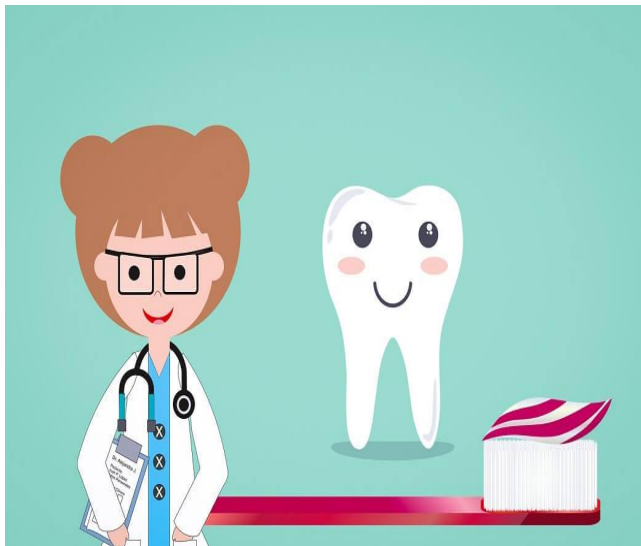
Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας

7^{ης} ΥΠΕ

Νοσηλευτική Ειδικότητα: «Νοσηλευτικής Δημόσιας
Υγείας / Κοινωνικής Νοσηλευτικής»



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
7^η ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ



**Φθορίωση: ενίσχυση των
δοντιών και προστασία από την
τερηδόνα**

Πρόληψη των νοσημάτων του στόματος

- Σωστό και τακτικό βούρτσισμα των δοντιών.
- Αποφυγή κατανάλωσης ζαχαρούχων τροφών και ποτών.
- Χρήση φθορίου.
- Τοποθέτηση προληπτικών καλύψεων οπών και σχισμών (sealants) στα πίσω δόντια.

Τι κάνει το φθόριο;

Με το φθόριο, η αδαμαντίνη των δοντιών γίνεται πιο ανθεκτική στα οξέα των μικροβίων του στόματος και προστατεύει τα δόντια από την ανάπτυξη τερηδόνας.

Επίσης το φθόριο μπορεί να φτάσει στην αδαμαντίνη μέσω του σάλιου, αλλά πιο αποτελεσματική είναι και η εναπόθεση φθορίου κατευθείαν στα δόντια, από τον οδοντογιατρό.

Τι είναι η φθορίωση των δοντιών;

Η μεγάλη αξία του φθορίου έγκειται στο γεγονός ότι μπορεί να επουλώσει πλήρως τερηδόνες της αδαμαντίνης που βρίσκονται στην αρχή τους και γι' αυτό πρέπει να χρησιμοποιείται καθημερινά φθοριούχος οδοντόκρεμα.

Επιπλέον ο οδοντίατρος εφαρμόζει στο ιατρείο τοπικά φθοριούχα βερνίκια και τζέλ ανάλογα με τις ανάγκες και την ηλικία των παιδιών.

Η φθορίωση μπορεί να χρησιμοποιηθεί προληπτικά και θεραπευτικά:

- προληπτικά, σε παιδιά που δεν έχουν εμφανίσει τερηδόνα
- θεραπευτικά, σε παιδιά που έχουν δόντια με αρχόμενη ή προχωρημένη τερηδόνα και με τη φθορίωση εμποδίζουμε τη δράση των τερηδογόνων μικροβίων.

Χρήσιμες συμβουλές

1. Μάθετε το παιδί να πλένει τα δόντια του **δυο φορές την ημέρα**.
2. Μάθετε το παιδί σας να **μη μοιράζεται** με κανένα **την οδοντόβουρτσά** του.
3. **Ξεπλένετε** καλά **την οδοντόβουρτσα** μετά από κάθε χρήση.
4. Να **αντικαθιστάτε** την **οδοντόβουρτσα** με καινούργια κάθε **3 – 4 μήνες**.
5. Προσπαθήστε να ακολουθείτε μια ισορροπημένη διατροφή, με πολλά **φρέσκα φρούτα** και **λαχανικά**.
6. Αποφεύγετε τα **αναψυκτικά** και τους χυμούς με ζάχαρη, ειδικά μεταξύ των γευμάτων, και προτιμάτε να χρησιμοποιείτε καλαμάκι.
7. Είναι προτιμότερο ότι **γλυκό** υπάρχει να καταναλώνεται **με το γεύμα**, και μετά να ξεπλένεται το στόμα ή να πίνετε **καθαρό νερό**.
8. Ειδικά τα **γλυκά με κολλώδη υφή** (όπως καραμέλες, μπισκότα, κ.α.) μπορούν να κολλήσουν στα πίσω δόντια και να παραμείνει η επίδραση της ζάχαρης στο στόμα για ώρες.

