

The collage features several images related to toothbrush design:

- A close-up of a blue and white toothbrush head.
- A black and white toothbrush with a standard head.
- A black and white toothbrush with a circular head.
- A black and white toothbrush with a long handle.
- A black and white toothbrush with a long handle.
- A black and white toothbrush with a long handle.
- A black and white toothbrush with a long handle.

- **Υγιεινή Στοματικής Κοιλότητας:**
Βούρτσισμα 2 φορές / ημερησίως
- **Επίσκεψη στο οδοντιατρείο:**
Προετοιμασία του παιδιού.
- **Φθορίωση Sealants** - προληπτικά σφραγίσματα
- **Συχνές επανεξετάσεις**



- Ακολουθείτε μια ισορροπημένη διατροφή, με πολλά **φρέσκα φρούτα** και **λαχανικά**.
- **Αποφεύγετε** τα **αναψυκτικά** και τους χυμούς με **ζάχαρη**, ειδικά μεταξύ των γευμάτων.
- Είναι προτιμότερο ότι γλυκό δίνετε να καταναλώνεται **με το γεύμα**, και μετά να ξεπλένετε το στόμα ή να πίνετε **καθαρό νερό**.
- Ειδικά τα **γλυκά** με **κολλώδη υφή** (όπως καραμέλες, μπισκότα, κ.α.) μπορούν να κολλήσουν στα πίσω δόντια και να παραμένει η επίδραση της ζάχαρης στο στόμα **για πολλές ώρες**.

**ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ
ΥΓΙΕΙΝΗ
ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ &
ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ
ΑμεΑ**



Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας

7^{ης} ΥΠΕ

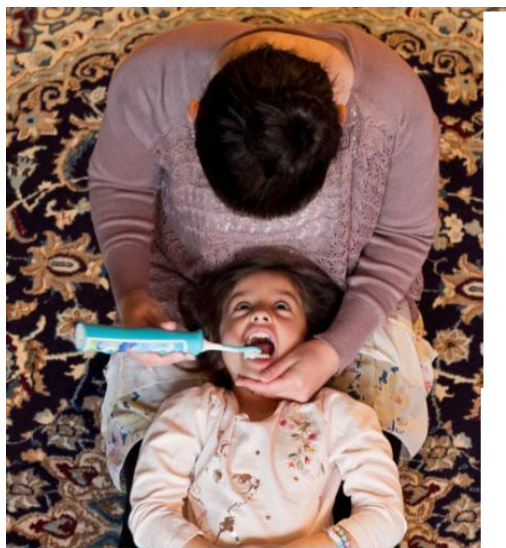


ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
7^Η ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

ΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΥΡΤΣΙΣΩ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

ΣΤΑΘΕΙΤΕ ΟΡΘΟΙ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟ ΑΜΑΞΙΔΙΟ

- Τοποθετήστε το σώμα σας σαν αντίβαρο για το αμαξίδιο
- Χρησιμοποιήστε το χέρι σας για να στηρίζετε το κεφάλι του παιδιού.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα μαξιλάρι ανάμεσα σας.



ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΤΟ ΠΑΤΩΜΑ ΣΕ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ

- Καθίστε πίσω από το παιδί, κρατώντας το κεφάλι του στα πόδια σας.
- Για στήριξη μπορεί το παιδί να κρατιέται από τα πόδια σας.

ΞΑΠΛΩΜΕΝΟ ΣΤΟ ΠΑΤΩΜΑ

Τοποθετήστε το παιδί στο πάτωμα ξαπλωμένο, με το κεφάλι πάνω σε ένα μαξιλάρι

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΤΟ ΠΑΤΩΜΑ ΣΕ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ

- Καθίστε πίσω από το παιδί, κρατώντας το κεφάλι του στα πόδια σας.
 - Για στήριξη μπορεί το παιδί να κρατιέται από τα πόδια σας.

ΚΑΘΙΣΤΕ ΣΕ ΚΑΡΕΚΛΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟ ΑΜΑΞΙΔΙΟ

- Κλειδώστε τους τροχούς του αμαξιδίου.
- Γυρίστε το αμαξίδιο προς τα πίσω στην αγκαλιά σας.
- Στηρίξτε το κεφάλι του παιδιού.

ΚΑΘΙΣΜΕΝΟ ΣΤΟ ΠΑΤΩΜΑ

- Τοποθετήστε το παιδί στο πάτωμα σε καθιστή θέση
- Καθίστε πίσω από το παιδί, κρατώντας το κεφάλι του στα πόδια σας.
- Για στήριξη μπορεί το παιδί να κρατιέται από τα πόδια σας.

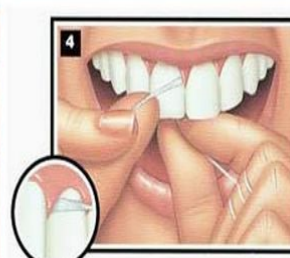
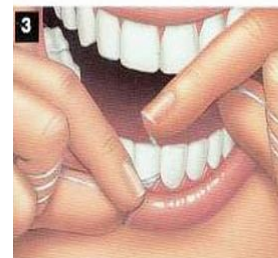
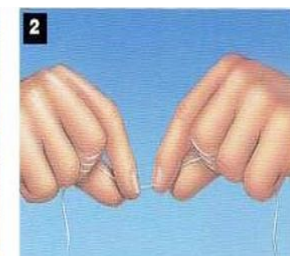
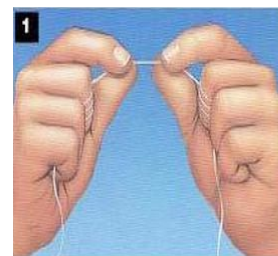
ΣΕ ΚΑΡΕΚΛΑ Ή ΚΑΝΑΠΕ

- Καθίστε σε ένα κρεβάτι ή καναπέ και ξαπλώστε το παιδί με το κεφάλι στα πόδια σας.



ΠΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΤΟ ΟΔΟΝΤΙΚΟ ΝΗΜΑ;

- Περάστε το νήμα ανάμεσα σε δύο δόντια και «αγκαλιάστε» περιμετρικά το ένα.
- Μετακινήστε το νήμα προς τα ούλα και καθαρίστε την περιοχή προσέχοντας να μην τραυματίσετε τα ούλα.
- Βγάλτε το λίγο προς τα έξω και «αγκαλιάστε» το άλλο δόντι.



ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ:

- Εάν υπάρχει κάποιος χώρος ανάμεσα στα δόντια, μπορούν να χρησιμοποιηθούν μεσοδόντια βουρτσάκια.
- Το σωστό μέγεθος μεσοδόντιου είναι αυτό που μπαίνει στο μεσοδόντιο χώρο και «στέκεται», χωρίς μεγάλη πίεση και χωρίς να «περισσεύει».