



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ
ΤΟΜΕΑΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

προς τους γονείς

για τα δόντια των
παιδιών τους

M

πορείς να μάθεις πολλά για το στόμα του παιδιού καθώς το κοιτάζεις. Θα πρέπει όμως να ξέρεις τι πρέπει να κοιτάζεις, τι πρέπει να ψάχνεις. Μια μικρή άσπρη κηλίδα στο δόντι του παιδιού μπορεί να είναι η αρχή μιας τρύπας (τερηδόνα), μπορεί όμως να είναι και κάτι που ανέκαθεν υπήρχε εκεί.

Υπάρχουν πολλές απορίες σε σχέση με τα παιδιά και τα δόντια τους.

Σ' αυτό το έντυπο θα προσπαθήσουμε να δώσουμε απαντήσεις σε ερωτήματα που θέτουν συχνά οι γονείς όταν επισκέπτονται τον οδοντίατρο. Ελπίζουμε ότι το βιβλίο αυτό θα αποτελέσει έναν χρήσιμο οδηγό για την υγεία των δοντιών των παιδιών σας.



ΠΟΤΕ ΚΑΙ ΠΩΣ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ;



Τα δόντια αρχίζουν να δημιουργούνται από τον καιρό που το παιδί βρίσκεται στην κοιλιά της μητέρας του. Στην αρχή είναι σαν μικρά μαλακά εξογκώματα. Σιγά-σιγά μαζεύονται όλα τα απαραίτητα συστατικά για τον σχηματισμό των δοντιών.



ΠΟΤΕ ΕΡΧΟΝΤΑΙ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ;



Όταν το παιδί είναι μεταξύ 6 και 8 μηνών αρχίζουν τα παιδικά (νεογιλά) δόντια να ανατέλλουν.

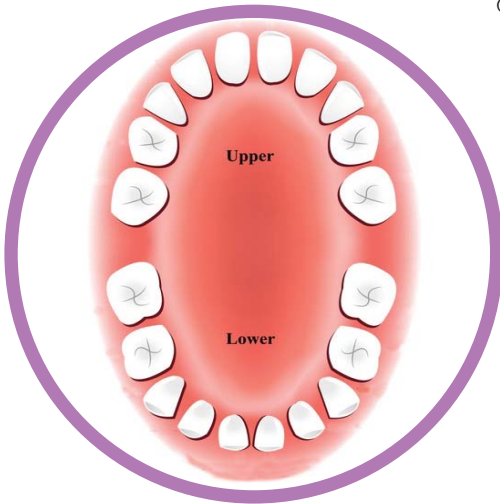
Συχνά χρειάζεται να περιμένουμε μέχρι το παιδάκι να γίνει ενός έτους για να εμφανιστούν τα πρώτα δόντια στο στόμα.

Πρώτα έρχονται τα μπροστινά δόντια στην κάτω γνάθο και στη συνέχεια τα δόντια στην άνω γνάθο που ονομάζονται τομείς. Μετά ακολουθούν οι κυνόδοντες και στο τέλος τα πίσω δόντια που ονομάζονται γομφίοι. Όταν το παιδί είναι περίπου τριών ετών συνήθως έχει όλα τα νεογιλά δόντια στο στόμα. Τα παιδικά δόντια στο στόμα είναι 20.

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΥ ΓΕΝΝΙΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΔΟΝΤΙΑ;

Ένα στα χίλια μωρά έχει ήδη το πρώτο του δοντάκι στο στόμα όταν γεννηθεί.

Αυτό μπορεί να δημιουργήσει δυσκολίες στον θηλασμό. Σε τέτοιες περιπτώσεις μπορεί να αφαιρεθεί.



ΑΡΡΩΣΤΑΙΝΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΟΤΑΝ ΒΓΑΖΟΥΝ ΔΟΝΤΑΚΙΑ:

Πολλοί γονείς πιστεύουν ότι τα παιδιά έχουν πυρετό ή διάρροια κάθε φορά που έρχεται ένα καινούργιο δόντι. Αυτό μπορεί να ισχύει, όμως δεν είναι απαραίτητο ότι με κάθε δόντι που βγαίνει στο στόμα, το παιδί θα αρρωσταίνει.

Μέχρι σήμερα δεν έχει επιβεβαιωθεί ότι οποιαδήποτε προβλήματα, όπως είναι ο πυρετός και η διάρροια, μπορεί να οφείλονται στην ανατολή των δοντιών. Σίγουρα, όμως, προκαλείται έντονη σιελιόρροια και μπορεί να υπάρχει και πόνος.



ΠΟΝΑΝΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΟΤΑΝ ΒΓΑΖΟΥΝ ΔΟΝΤΙΑ;

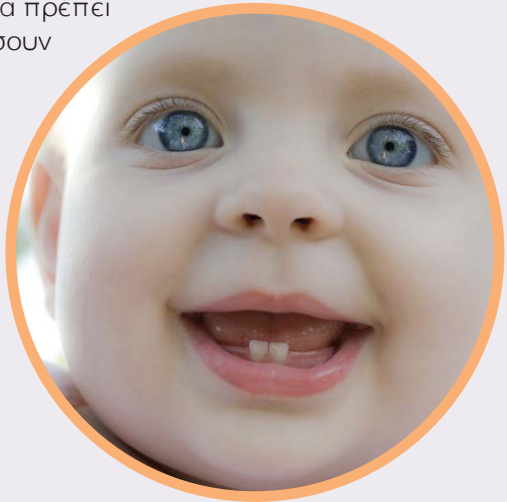
Κανείς δεν ξέρει ακριβώς πώς νιώθουν τα μωρά. Γνωρίζουμε, όμως, ότι τα ούλα δεν κόβονται καθώς το δόντι ανατέλλει στο στόμα. Ειδικά κύτταρα που υπάρχουν πάνω στα δόντια, καθώς επίσης και στην επιφάνεια των ούλων, ενώνονται όταν το δόντι έρχεται σε επαφή με τα ούλα και έτσι δεν δημιουργείται πληγή αλλιώς το δόντι συνεχίζει να μεγαλώνει και να εμφανίζεται στο στόμα. Αν το παιδί πονά μπορείτε να του δώσετε κάποιο παυσίπονο.



ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΡΧΙΣΟΥΜΕ ΝΑ ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ;

Είναι καλό να αρχίσουμε όταν εμφανιστεί το πρώτο ή το δεύτερο δοντάκι στο στόμα. Αυτό θα πρέπει να γίνεται κάθε βράδυ. Από την αρχή είναι πολύ σημαντικό το παιδί να εξοικειωθεί με το βούρτσισμα των δοντιών. Γι' αυτό αφήστε πρώτα το παιδί σας να παίξει με την οδοντόβουρτσα και μετά βουρτσίστε του εσείς τα δόντια.

Οι οδοντόβουρτσες για τα παιδιά θα πρέπει να έχουν μικρό κεφαλάκι και μαλακές τρίχες. Η οδοντόβουρτσα πρέπει να αλλιάζεται όταν οι τρίχες αρχίσουν να χαλάνε.



ΠΩΣ ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ ΔΟΝΤΙΑ;

Καθίστε πίσω από το παιδί μπροστά από έναν καθρέφτη. Έτσι θα μπορείτε και 'σεις και το παιδί σας να βλέπετε καλύτερα και άρα να βουρτσίσετε πιο αποτελεσματικά και ευκολότερα όλα τα δόντια με μια κίνηση, ώστε να μην κουράζεται το μωρό. Όλα τα δόντια του παιδιού θα πρέπει να καθαρίζονται προσεκτικά και ιδιαίτερα τα πίσω δόντια που έχουν βαθιές αύλακες και κατακρατούν τροφές.



ΠΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΝΕΟΓΙΛΑ ΔΟΝΤΙΑ;

Μπορεί τα νεογιλά δόντια να μην παραμένουν για πάντα στο στόμα αλλήλα είναι πολύ σημαντικό το παιδί να μάθει να τα διατηρεί γερά.

Τα παιδιά χρειάζονται τα νεογιλά τους δόντια για να μπορούν να τρώνε, να μιλούν ορθά, αλλήλα σίγουρα και για να έχουν ένα ωραίο χαμόγελο.

Αν το στόμα του παιδιού σας είναι γεμάτο χαλασμένα δόντια τότε θα πονάει και δεν θα μπορεί να φάει το φαγητό του, γεγονός που θα επηρεάσει την ανάπτυξή του.

Περαιτέρω, ο στοματικός πόνος θα επηρεάσει το παιδί στα μαθήματά του αλλήλα και στις κοινωνικές του δραστηριότητες.



ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΗΛΙΚΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΑΡΧΙΣΕΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΝΑ ΠΛΕΝΕΙ ΜΟΝΟ ΤΟΥ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΤΟΥ ΚΑΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ ΦΘΟΡΙΟΥΧΑ ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑ

Αφήστε το παιδί από την αρχή σχεδόν να δοκιμάζει μόνο του με την οδοντόβουρτσα ώστε να μαθαίνει σιγά-σιγά. Όμως οι γονείς θα πρέπει να βοηθούν τα παιδιά τους στο βούρτσισμα και να ελέγχουν τα δόντια ώστε να είναι πάντα καθαρά.

Οκτώ με δέκα ετών είναι η ιδανική ηλικία για να μπορεί να αρχίσει να πλένει τα δόντια του τελείως μόνο του.

Φθοριούχα οδοντόκρεμα μπορούν να χρησιμοποιούν τα παιδιά όταν ανατείλουν οι πρώτοι κυνόδοντες (στην ηλικία των 2 ετών).

Με την οδοντόκρεμα το στόμα του παιδιού μυρίζει ευχάριστα.

Παράλληλα, όμως, με το φθόριο που περιέχουν οι οδοντόκρεμες τα δόντια δυναμώνουν και δεν χαλούν. Στην αγορά υπάρχουν και παιδικές οδοντόκρεμες.

Στην αρχή η ποσότητα της οδοντόκρεμας πρέπει να είναι τόση όσο το μικρό νυχάκι του παιδιού.

Η ποσότητα αυξάνει όσο το παιδί μεγαλώνει, αλλά και πάλι δεν θα πρέπει να ξεπερνά το μέγεθος ενός μπιτζελιού.

Θα πρέπει να μάθετε στα παιδιά σας να μην καταπίνουν την οδοντόκρεμα.

ΠΩΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝΤΑΙ ΤΡΥΠΕΣ ΣΤΑ ΔΟΝΤΙΑ;

Στο στόμα υπάρχουν πολλή μικρόβια. Όταν το παιδί φάει τροφές που περιέχουν ζάχαρη τα μικρόβια αυτά επεξεργάζονται τη ζάχαρη και παράγουν οξέα. Τα οξέα δρουν πάνω στο δόντι και αρχίζουν σιγά-σιγά να το διαλύουν. Έτσι δημιουργούνται οι τρύπες (τερηδόνα) στα δόντια. Αν όμως αμέσως μετά βουρτσίσουμε τα δόντια μας τότε η ζάχαρη δεν θα προλάβει να μετατραπεί σε οξύ και έτσι δεν θα προκληθεί τερηδόνα. Να ξέρετε ότι το σάλιο προστατεύει τα δόντια μας αφού μπορεί να εξουδετερώσει τα οξέα και έτσι μπορεί να σταματήσει την καταστροφή του δοντιού.



ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΤΙ ΠΙΝΕΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΑΣ

Δυστυχώς παρατηρείται παιδιά να έχουν συνεχώς μέσα στο στόμα τους ένα μπιμπερό με χυμό ή άλλο γλυκαντικό υγρό ή ακόμη να πίνουν συνεχώς χυμούς και αναψυκτικά.

Με αυτόν τον τρόπο δεν αφήνουν τα δόντια τους να ξεκουραστούν και τα οξέα συνεχίζουν να καταστρέφουν τα δόντια προκαλώντας τερηδόνα.

Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας αποφεύγει να πίνει υγρά που περιέχουν ζάχαρη ιδιαίτερα πριν από τον ύπνο.

Τότε διατρέχει πολύ μεγαλύτερο κίνδυνο να χαλάσουν τα δόντια του, και ακόμη μεγαλύτερο αν το παιδί δεν έχει βουρτσίσει τα δόντια του.



ΣΦΡΑΓΙΣΜΑ ΣΕ ΝΕΟΓΙΛΑ ΔΟΝΤΙΑ;

//////
Αν το νεογιλό δόντι τερηδονιστεί τότε ο οδοντίατρος, αφού προσεγγίσει κατάλληλα το παιδί και του εξηγήσει τι θα κάνει στο στόμα και για ποιον λόγο, θα προχωρήσει να του το σφραγίσει. Είναι πολύ σημαντικό να μην αγχώσετε το παιδί σας και να συνεργαστείτε με τον οδοντίατρό σας.



ΜΠΟΡΕΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΙ ΠΕΤΡΑ;

Παρόλο που βουρτσίζετε τα δόντια του παιδιού σας είναι δυνατόν να δημιουργηθεί πέτρα. Αυτή εντοπίζεται ιδιαίτερα στο εσωτερικό μέρος των κάτω πρόσθιων δοντιών.

Επισκεφθείτε τον οδοντίατρο κι εκείνος μπορεί να την αφαιρέσει.



ΠΟΤΕ ΑΠΟΚΤΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΧΡΩΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΣΤΑ ΔΟΝΤΙΑ;

Τα παιδικά δόντια μπορεί να αποκτήσουν χρωστικές ουσίες, οι οποίες προέρχονται από το σάλιο. Αυτές δεν είναι μόνιμες και εξαφανίζονται με σχολιαστικό βούρτσισμα και αν χρειαστεί με καθαρισμό από τον οδοντίατρο. Σε περίπτωση όμως που η μητέρα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης λαμβάνει φάρμακα είτε το ίδιο το παιδί χρειαστεί να λάβει αρκετές φορές αντιβίωση, τότε μπορεί να δημιουργηθούν χρωστικές ουσίες στα δόντια που δυστυχώς δεν φεύγουν με τον απλό καθαρισμό.



ΧΡΗΣΗ ΠΙΠΙΛΑΣ Η' ΜΠΙΜΠΕΡΟ

Αν το παιδί σας χρησιμοποιεί πιπίλα θα πρέπει εσείς να το βοηθήσετε να σταματήσει. Το παιδί τη βάζει στο στόμα του χωρίς να σκέφτεται.

Όταν το παιδί χρησιμοποιεί την πιπίλα ή μπιμπερό ή θηλάζει τον αντίχειρα για αρκετό καιρό υπάρχει κίνδυνος να αποκτήσει πρόβλημα στα δόντια του και να δημιουργηθεί το λεγόμενο «ανοιχτό δάγκωμα» (open bite).

Η ΠΙΠΙΛΑ ΚΑΛΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ ΟΤΑΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΕΙΝΑΙ ΜΕΤΑΞΥ ΕΝΟΣ ΚΑΙ ΔΥΟ ΕΤΩΝ

Όταν το παιδί δεν έχει σταματήσει την πιπίλα ή τον θηλασμό του αντίχειρα ακόμη και όταν τα μόνιμα δόντια έχουν ανατείλει, ίσως χρειαστεί ορθοδοντικό. Ο ορθοδοντικός θα βάλει ειδικά σιδεράκια στα δόντια του παιδιού ώστε να διορθωθούν.



**ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ΟΤΑΝ ΤΟ
ΠΑΙΔΙ ΧΤΥΠΗΣΕΙ
ΚΑΙ ΧΑΣΕΙ ΚΑΠΟΙΟ
ΝΕΟΓΙΛΟ ΔΟΝΤΙ:**

Αν το παιδί χτυπήσει και χάσει κάποιο νεογιλό δόντι ποτέ δεν επιχειρούμε να το ξαναβάλουμε στη θέση του γιατί τότε μπορεί να κάνουμε κακό στα μόνιμα δόντια που θα βγουν αργότερα. Αντίθετα, αν η απώλεια αφορά ΜΟΝΙΜΟ δόντι, τότε είτε προσπαθούμε να το επανατοποθετήσουμε στο στόμα (αν είναι καθαρό το δόντι) ή το βάζουμε σ' ένα ποτήρι γάλα ή νερό και παίρνουμε το παιδί ΑΜΕΣΩΣ στον οδοντίατρο.



**ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ΑΝ ΕΝΑ
ΜΙΚΡΟ ΚΟΜΜΑΤΑΚΙ ΤΟΥ
ΔΟΝΤΙΟΥ ΣΠΑΣΕΙ:**

Δεν είναι σοβαρό αν ένα κομματάκι του δοντιού φύγει. Παρ' όλη αυτά πηγαίνετε στον οδοντίατρο για να ελέγξει μήπως υπάρχουν άλλες κακώσεις. Η εξέταση είναι απαραίτητη αν αλλιάξει χρωματισμό (γίνει σκούρο). Τότε σίγουρα έχει πάθει βλάβη το νεύρο του δοντιού και χρειάζεται αξιολόγηση.



ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ

Όλες γενικά οι τροφές που βοηθούν τον οργανισμό να δυναμώσει κάνουν καλό και στα δόντια. Τα καρότα και ιδιαίτερα τα φρούτα είναι αναγκαία επειδή βοηθούν στην παραγωγή σάλιου. Το σάλιο όπως έχουμε πει εξουδετερώνει τα οξέα στο στόμα.

Το νερό είναι το μόνο ποτό που κάνει καλό στα δόντια. Ιδιαίτερη προσοχή να δίνεται στους χυμούς, οι οποίοι μπορεί να προκαλέσουν τερηδόνα στα δόντια και καλό είναι να αποφεύγονται.



ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΜΑΘΟΥΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΝΑ ΤΡΩΕΙ ΣΩΣΤΑ;

Προσπαθήστε να ρυθμίσετε την ημέρα σας ώστε να τρώτε μαζί με το παιδί σας όσο το δυνατόν τις ίδιες σταθερές ώρες. Έτσι θα ελέγχετε τη διατροφή του και θα δίνετε το καλό παράδειγμα. Ιδιαίτερη σημασία έχουν τα **ενδιάμεσα γεύματα που θα πρέπει να περιορίζονται σε 2** (δεκατιανό και απογευματινό).

Το καλύτερο για ένα **ενδιάμεσο γεύμα** είναι κάποιο φρούτο ή λαχανικό. Να θυμάστε ότι τα παγωτά ή τα γλυκά δεν κάνουν καλό στα δόντια.



ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΟΣΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΑΝΑΖΗΤΟΥΝ ΤΑ ΓΛΥΚΑ;

Η καλύτερη λύση για να μην αναζητούμε γλυκό, μικροί και μεγάλοι, είναι να τρώμε επιδόρπιο.

Γι' αυτό μάθετε στο παιδί σας να τελειώνει το γεύμα με ένα φρούτο ή με φρουτοσαλάτα.

Προσπαθήστε να περιορίσετε όσο το δυνατόν περισσότερο τα γλυκά στη διατροφή του παιδιού σας (π.χ. μια φορά την εβδομάδα).

Πρέπει, όμως, να γνωρίζετε και να διδάξετε και στο παιδί σας ότι αφού φάει κάτι γλυκό θα πρέπει οπωσδήποτε να βουρτσίζει τα δόντια του.



ΠΡΩΤΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΤΟΝ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟ

Όλα τα παιδιά όταν είναι τριών ετών, μόλις δηλαδή βγουν στο στόμα τα νεογιλά δόντια, πρέπει να αρχίσουν να πηγαίνουν στον οδοντίατρο. Εσείς ως γονείς δεν πρέπει να φαίνεστε ανήσυχoi. Σκεφτείτε ότι δεν πρέπει να κάνετε το παιδί να νιώσει άσχημα. Μην λέτε για παράδειγμα «δεν είναι επικίνδυνο» ή «δεν θα πονέσεις», γιατί τότε το παιδί θα σκεφτεί ότι θα μπορούσε να είναι επικίνδυνο ή ότι μπορεί να πονέσει κι έτσι θα αρχίσει να σκέφτεται αρνητικά και να φοβάται.

Κινήστε του το ενδιαφέρον λέγοντάς του πόσο ωραία είναι η καρέκλα του οδοντίατρου που ανεβοκατεβαίνει και πόσο

συναρπαστικό είναι να πάει στον οδοντίατρο με τόσα καινούρια πράγματα που θα γνωρίσει. Πείτε επίσης στο παιδί σας ότι ο οδοντίατρος θα του δείξει την παιδική οδοντόβουρτσα και πώς να βουρτσίζει τα δόντια του. Φροντίστε να είναι ευχάριστη η πρώτη επίσκεψη στον οδοντίατρο και η αρχή μιας μακρόχρονης φιλίας!!





Και μην ξεχνάτε: Τα δόντια με τερηδόνα δεν είναι ωραία. Γι' αυτό το παιδί σας θα πρέπει από μικρό να πλένει τα δόντια του πρωί και βράδυ και να έχει σωστές διατροφικές συνήθειες, ώστε να διατηρήσει για πάντα γερά δόντια.





Γ.Τ.Π. 185/2017-2.000

ISBN 978-9963-50-324-7

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Εκτύπωση: Zavallis Litho Ltd

Σχεδιασμός: Μαργαρίτα Μιτέλλη

WWW.KALEIDOSCOPIO-DESIGN.COM