

# Για ένα ωραίο χαμόγελο!



Οδοντιατρικές Υπηρεσίες  
Υπουργείο Υγείας

Το παιδί σας έχει σήμερα διδαχθεί από το προσωπικό του Τομέα Πρόληψης των Οδοντιατρικών Υπηρεσιών πόσο σημαντική είναι η στοματική υγεία καθώς και τις ενέργειες που πρέπει να κάνει για να διατηρεί το στόμα του υγιές. Βοηθώντας το παιδί σας να εφαρμόζει αυτά τα οποία έχει διδαχθεί θα διασφαλίσετε ότι το παιδί σας θα έχει ένα λαμπερό και υγιές χαμόγελο για όλη του τη ζωή.



Τα παιδιά σας θα πρέπει να βουρτσίζουν τα δόντια τους 3 φορές την ημέρα μετά από το φαγητό.

Για τον σκοπό αυτό θα πρέπει να χρησιμοποιούν:

- Φθοριούχα οδοντόκρεμα
- Μαλακή οδοντόβουρτσα που θα αλλάζουν κάθε 3 μήνες

Βεβαιώνεστε ότι τα παιδιά σας βουρτσίζουν όλα τους τα δόντια, όλες τις επιφάνειες των δοντιών καθώς και τη γλώσσα τους. **Μέχρι την ηλικία των 8 ετών τα παιδιά χρειάζονται βοήθεια και επίβλεψη στο βούρτσισμα.**



## Επίσκεψη στον οδοντίατρο

Για τη διατήρηση της στοματικής υγείας των παιδιών σας είναι απαραίτητο όπως αυτά επισκέπτονται τον οδοντίατρο **2 φορές τον χρόνο**. Συνιστάται όπως η πρώτη επίσκεψη στον οδοντίατρο γίνει όχι αργότερα από την ηλικία των **3 ετών**. Ο οδοντίατρος, πέρα από την εξέταση, θα τοποθετήσει πάνω στα δόντια φθόριο με τη μορφή τζελ (**φθορίωση**) που θα τα προστατεύσει από την τερηδόνα. Η φθορίωση είναι καλό να επαναλαμβάνεται κάθε 6 μήνες. Στην ηλικία των **6-7 ετών** θα κάνει και προληπτικές εμφράξεις στους πρώτους γομφίους. **Οι προληπτικές εμφράξεις** είναι ειδικό λευκό σφράγισμα που τοποθετείται στις αύλακες των πίσω δοντιών με αποτέλεσμα αυτές να γεμίζουν ώστε να μην κατακρατούνται τροφές κατά τη μάσηση και να καθαρίζονται ευκολότερα τα δόντια. Όσο βρίσκονται πάνω στο δόντι το προστατεύουν 100% από την τερηδόνα.



## Σωστή διατροφή

Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνετε στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών σας.

Φροντίζετε να τρώνε πολλά φρούτα, λαχανικά και γαλακτοκομικά προϊόντα, ενώ θα πρέπει να αποφεύγουν τις τροφές που περιέχουν ζάχαρη.

Ιδιαίτερα, θα πρέπει να αποφεύγουν να πίνουν αναψυκτικά ή χυμούς επειδή εκτός από τερηδόνα αυτά τα ποτά προκαλούν και διάβρωση στα δόντια.

Αν το παιδί σας φάει κάτι γλυκό φροντίστε αμέσως μετά να πλύνει τα δόντια του.



**Αγαπητοί γονείς,  
η στοματική υγεία των παιδιών σας  
είναι και δική σας υπόθεση και  
ευθύνη....**



*Δρ. Χριστίνα Γιαννάκη,  
Τέως Διευθύντρια Οδοντιατρικών Υπηρεσιών*

*Δρ. Χρυστάλλα Χαραλάμπους,  
Οδοντιατρικός Λειτουργός Α΄ Τάξης*



Γ.Τ.Π. 211/2017 – 5.000

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών  
Εκτύπωση: Zavallis Litho Ltd