

# Ας γνωρίσουμε τα δόντια μας



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
Οδοντιατρικές Υπηρεσίες



## Τα πρώτα σου δόντια και ο εχθρός τους

Είσαι τώρα **3 ετών** και στο στόμα σου έχουν εμφανιστεί και τα **20 νεογιλά (παιδικά) σου δόντια**. Τώρα πρέπει να προσέχεις πολύ τα δοντάκια αυτά, επειδή είναι πολύ ευαίσθητα στην τερηδόνα. Η τερηδόνα είναι η πιο συχνή αρρώστια των δοντιών. Ξέρεις πώς δημιουργείται;

Μέσα στο στόμα μας υπάρχουν μικρόβια τα οποία κολλάνε πάνω στα δόντια και σχηματίζουν την **οδοντική μικροβιακή πλάκα**.

Όταν μετά το φαγητό δεν πλένουμε τα δόντια μας, τα μικρόβια αυτά μετατρέπουν τα υπολείμματα από τις τροφές και κυρίως της ζάχαρης, σε οξέα. Τα οξέα σιγά-σιγά καταστρέφουν το σκληρό μέρος των δοντιών μας με αποτέλεσμα να κάνουν μια μικρή τρύπα, την **τερηδόνα**.

Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να βουρτσίζουμε τα δόντια μας πάντα μετά από το φαγητό και η οδοντόβουρτσα να φτάνει πίσω-πίσω,

μέχρι το τελευταίο δοντάκι και φυσικά να αποφεύγουμε να τρώμε τροφές ή να πίνουμε ροφήματα που περιέχουν ζάχαρη! Ζήτα από τη μαμά ή τον μπαμπά να σε βοηθά για να τα βουρτσίζεις σωστά.

## Τα πρώτα μόνιμα δόντια

Είσαι τώρα **6 ετών** και έχεις αρχίσει να αποκτάς τα πρώτα **μόνιμα δόντια**.

Αυτά θα πρέπει να τα προσέχεις πολύ γιατί θα τα έχεις για μια ζωή.

Τα νέα μπροστινά δόντια τα βλέπεις εύκολα, έχεις ανακαλύψει όμως και τα πίσω;

Πίσω-πίσω στο βάθος ανατέλλουν 4 μόνιμα δόντια. Δύο πάνω και δύο κάτω. Τα δόντια αυτά είναι οι **πρώτοι μόνιμοι γομφίοι**.

Είναι πολύ σημαντικά αυτά τα δόντια, γιατί βοηθούν το πρόσωπό μας και τα δόντια μας να πάρουν το σωστό σχήμα.



Τα δόντια αυτά μπορούν εύκολα να χαλάσουν επειδή έχουν βαθιές αύλακες όπου εγκλωβίζονται τροφές και μικρόβια, γι' αυτό και πρέπει η οδοντόβουρτσα να φτάνει καλά πίσω και να τα καθαρίζει.

Να θυμάσαι ότι από την ηλικία των 6 ετών θα αρχίσεις να αλλάζεις τα παιδικά σου δόντια. Όταν γίνεις **12 ετών** στο στόμα θα έχεις μόνο μόνιμα δόντια. **Τα μόνιμα δόντια είναι 32.**

## Χρήσιμες συμβουλές για γερά δόντια!

- Βουρτσίζουμε τα δόντια μας **3 φορές την ημέρα** πρωί, μεσημέρι και βράδυ, πάντα μετά το φαγητό.
- Χρησιμοποιούμε **μαλακή οδοντόβουρτσα**, και οδοντόκρεμα που περιέχει **φθόριο**. Το φθόριο είναι μια ουσία που δυναμώνει τα δόντια και τα προστατεύει από την τερηδόνα.
- Βάζουμε λίγη οδοντόκρεμα πάνω στην οδοντόβουρτσα μας (μέγεθος μπιζελιού) και βουρτσίζουμε προσεκτικά όλα μας τα δόντια και όλες τις επιφάνειες των δοντιών.



- Θα πρέπει να αποφεύγουμε να τρώμε γλυκά και να πίνουμε αναψυκτικά ή χιμούς. Όταν πίνουμε πολλά αναψυκτικά ή χιμούς, τότε το σκληρό μέρος των δοντιών μας σιγά-σιγά διαλύεται από τα οξέα. Αυτό λέγεται **διάβρωση**. Όταν διψάμε, είναι καλύτερα να πίνουμε μόνο νερό.
- Είναι προτιμότερο να αποφεύγουμε να τρώμε συνέχεια. Τα δόντια μας για να είναι γερά θα πρέπει να τα ξεκουράζουμε.
- Δεν πρέπει να ξεχνάμε να πηγαίνουμε στον οδοντίατρο δύο φορές τον χρόνο για να εξετάζει τα δόντια μας.
- Ο οδοντίατρος θα βάζει μια ειδική κρέμα στα δόντια που περιέχει φθόριο για να τα δυναμώσει (φθορίωση). Η **φθορίωση** πρέπει να γίνεται από την ηλικία των 4 ετών.





*Δρ. Χριστίνα Γιαννάκη, τέως Διευθύντρια Οδοντιατρικών Υπηρεσιών*  
*Δρ. Χρυστάλα Χαραλάμπους, Οδοντιατρικός Λειτουργός Α' Τάξης*  
**Οδοντιατρικές Υπηρεσίες**  
**Υπουργείο Υγείας**



Γ.Τ.Π. 103/2024 - 6.000  
Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών  
Εκτύπωση: Τυπογραφείο Κυπριακής Δημοκρατίας