

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ, ΤΟΜΕΑΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

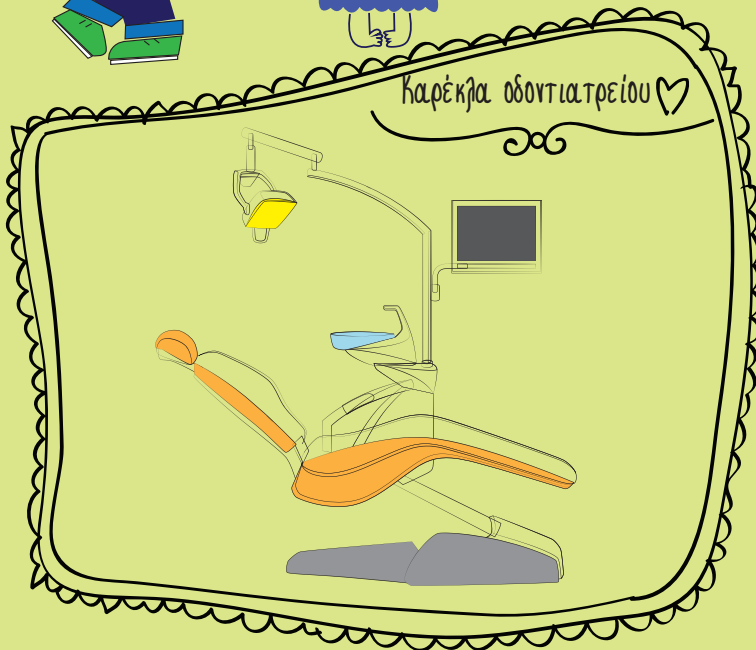
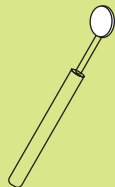


ΕΓΩ
ΚΑΙ ΤΑ
ΔΟΝΤΑΚΙΑ
ΜΟΥ



ΕΓΩ ΚΑΙ ΤΑ ΔΟΝΤΑΚΙΑ ΜΟΥ





Καρέκλα οδοντιατρείου ♥

1. Επίσκεψη στον οδοντίατρο

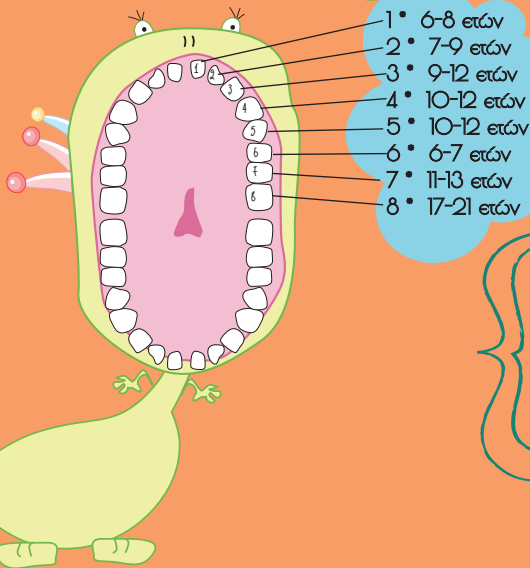
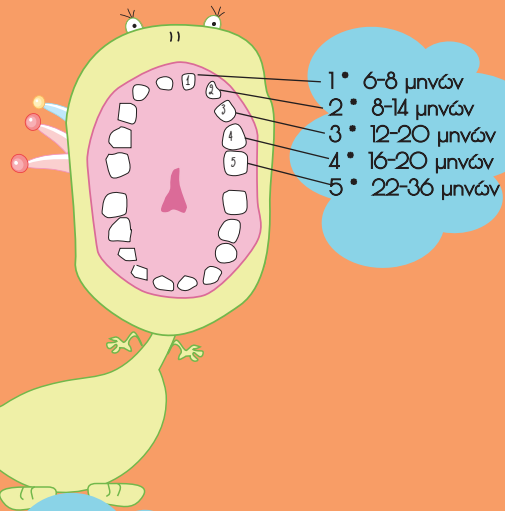
Γεια σας φίλοι μου! Με λένε Μάριο και χθες έκλεισα τα τρία μου χρόνια. Η μικρή μου αδελφή λέγεται Έλινα και σύντομα θα γίνει ενός έτους.

Με τη μαμά μου πήγαμε χθες για πρώτη φορά στον οδοντίατρο. Είχα λίγη αγωνία αλητά τελικά είχε πλάκα! Πρώτα από όλα κάθισα σε μια καρέκλα που μοιάζει σαν παιχνίδι στο λούνα παρκ και με ανέβασε ψηλά, ψηλά, ψηλά! Είχε ωραία μουσική και ο οδοντίατρος μου έμαθε ποηλιά ενδιαφέροντα πράγματα για τα δόντια.

Μετά πήρε ένα καθρεφτάκι (μοιάζει λίγο σαν αυτό που έχει η μαμά μου στην τσάντα της) και κοίταξε τα δόντια μου. Μου είπε ότι έχω όμορφα και καθαρά δόντια. Όταν φύγαμε μου έδωσε και δώρο μια οδοντόκρεμα και μια οδοντόβουρτσα. Ανυπομονώ να ξαναπάω σε 6 μήνες που θα είναι το νέο μου ραντεβού!

Όπως σας είπα στον οδοντίατρο έμαθα ποηλιά πράγματα για τα δόντια και θέλω να τα μοιραστώ μαζί σας.

ΗΛΙΚΙΑ ΑΝΑΤΟΛΗΣ ΤΩΝ ΝΕΩΤΙΛΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ



ΗΛΙΚΙΑ ΑΝΑΤΟΛΗΣ ΤΩΝ ΜΟΝΙΜΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ

2. Η ανατογή των παιδικών (νεογιλών) και μόνιμων δοντιών

Ο οδοντίατρος μου είπε ότι τώρα που είμαι 3 χρονών στο στόμα μου υπάρχουν 20 παιδικά δοντάκια. Αυτά τα δοντάκια έχουν μια ιδιαίτερη ονομασία. Λέγονται νεογιλά.

Όμως τα δοντάκια αυτά όταν μεγαλώσω και γίνω 6 χρονών θα αρχίσουν να κουνιούνται ένα ένα με τη σειρά και τη θέση τους θα πάρουν τα καινούρια μου δόντια, τα μόνιμα. Τα μόνιμα δόντια είναι περισσότερα και είναι 32. Αυτά θα τα έχω για πάντα και γι' αυτό θα πρέπει να τα προσέχω πάρα πολύ γιατί κινδυνεύουν από έναν μεγάλο εχθρό... Ποιος είναι αυτός ο εχθρός λοιπόν;



3. Τα δόντια και η τερηδόνα

Φίλοι μου, ο οδοντίατρος μου είπε αυτό το μυστικό: Ο μεγάλος εχθρός των δοντιών λέγεται ΤΕΡΗΔΟΝΑ. Εγώ δεν ήξερα τι είναι, εσείς; Θα σας πω αμέσως. Όταν τρώμε γλυκές τροφές όπως καραμέλες, σοκολάτες, παγωτά, ή όταν πίνουμε αναψυκτικά και χυμούς, τότε κάποια κακά μικρόβια έρχονται στο στόμα μας και αρχίζουν να τρυπάνε τα δόντια μας στα σημεία που υπάρχει ζάχαρη. Και από όμορφα, άσπρα και γυαλιστερά δοντάκια γίνονται μαύρα, αποκτούν τρυπούλες και πονάνε... πονάνε πολύ.

Όμως φίλοι μου μη φοβάστε! Ο οδοντίατρος μου έδωσε κάποιες συμβουλές για το πώς μπορούμε να νικήσουμε την τερηδόνα και να προστατεύσουμε τα δόντια μας ώστε να είναι πάντα γερά και υγιή.



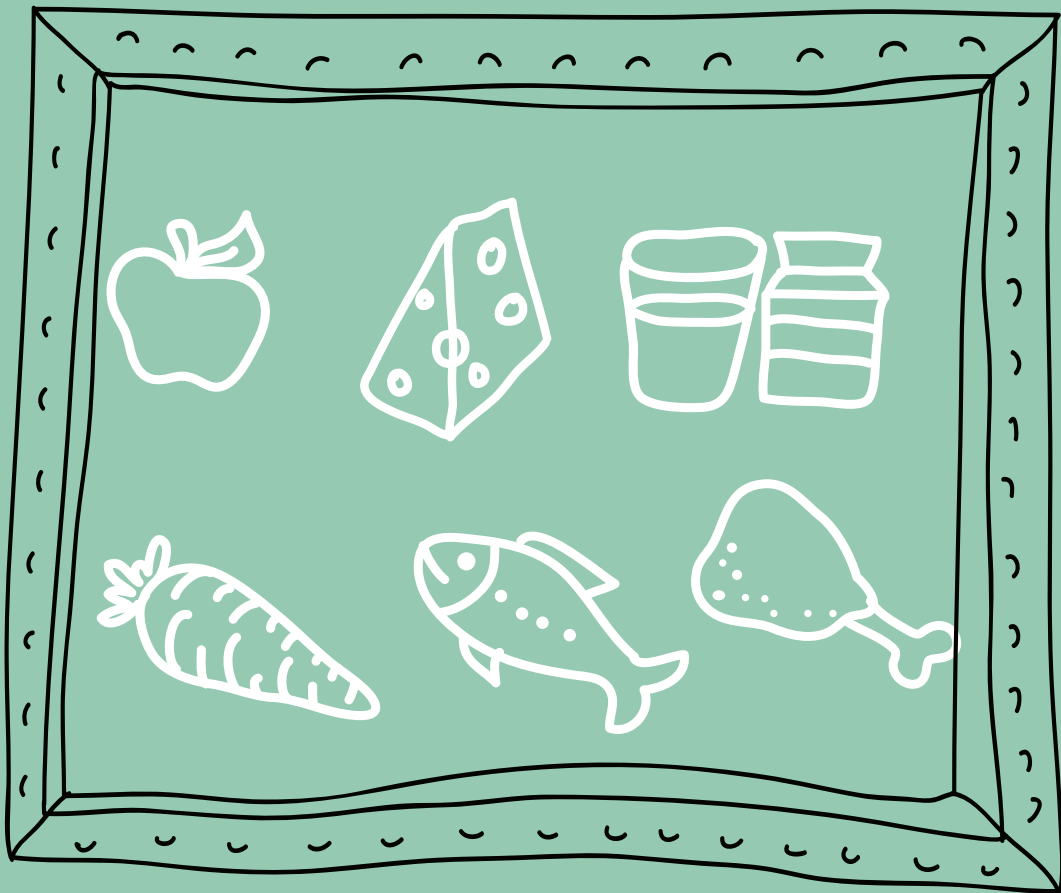


4. Φροντίδα των δοντιών

Λοιπόν, έχουμε και λέμε:

- Για να έχουμε γερά δόντια πρέπει να τα βουρτσίζουμε τρεις φορές την ημέρα (πρωί, μεσημέρι, βράδυ) μετά από κάθε φαγητό.
- Ο καθένας μας πρέπει να έχει τη δική του οδοντόβουρτσα. Η δική μου έχει πορτοκαλί χρώμα και της αδελφής μου πράσινο και οι τριχούλες της είναι μαλακές για να μην τραυματίζουν τα δόντια και τα ούλια μου όταν τα βουρτσίζω. Βέβαια τώρα που είμαι μικρός με βοηθά η μαμά ή ο μπαμπάς στο βούρτσισμα των δοντιών. Ο οδοντίατρος μου είπε ότι όταν γίνω 8 χρονών θα μπορώ εντελώς μόνος μου να βουρτσίζω τα δόντια μου!
- Κάθε φορά που η μαμά μου, μου βουρτσίζει τα δόντια βάζει λίγη ποσότητα οδοντόκρεμας στην οδοντόβουρτσα (τόση όσο ένα μικρό μπιζελάκι). Ο οδοντίατρος μου είπε ότι η οδοντόκρεμα είναι το μυστικό μου όπλο που προστατεύει τα δόντια από την τερηδόνα! Ξέρετε γιατί; Η οδοντόκρεμα περιέχει μέσα **φθόριο** που δυναμώνει τα δόντια και διώχνει μακριά τα κακά μικρόβια...

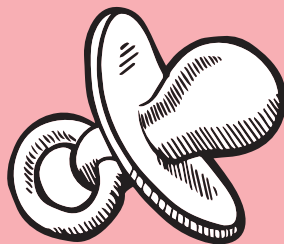
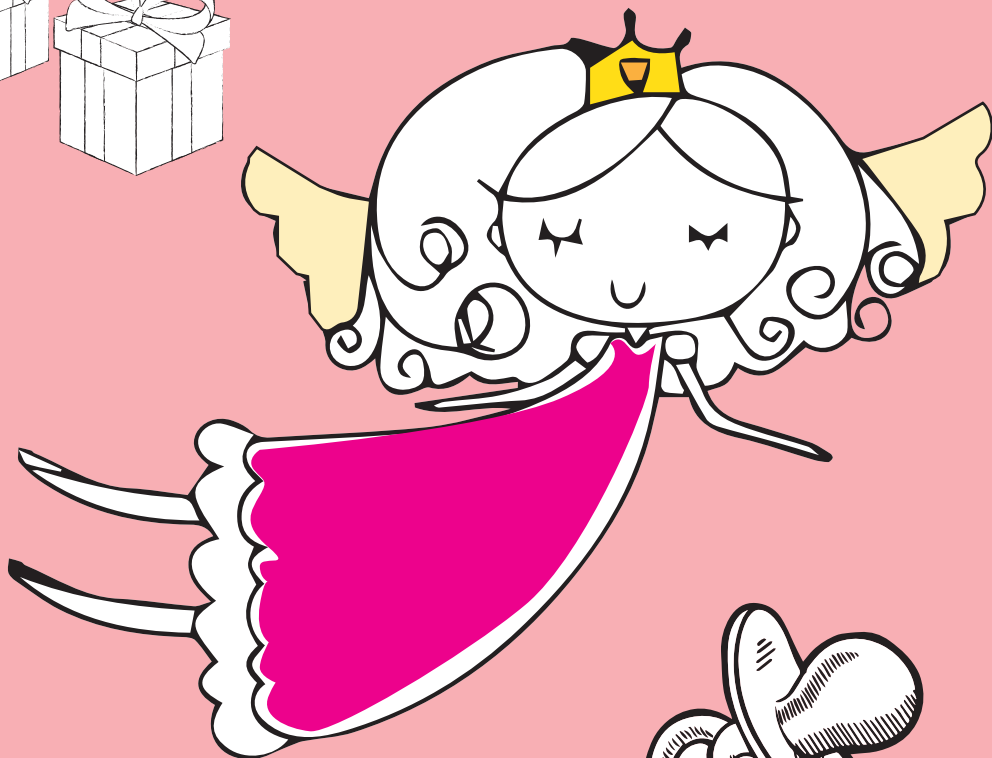




4. Υγιεινή διατροφή

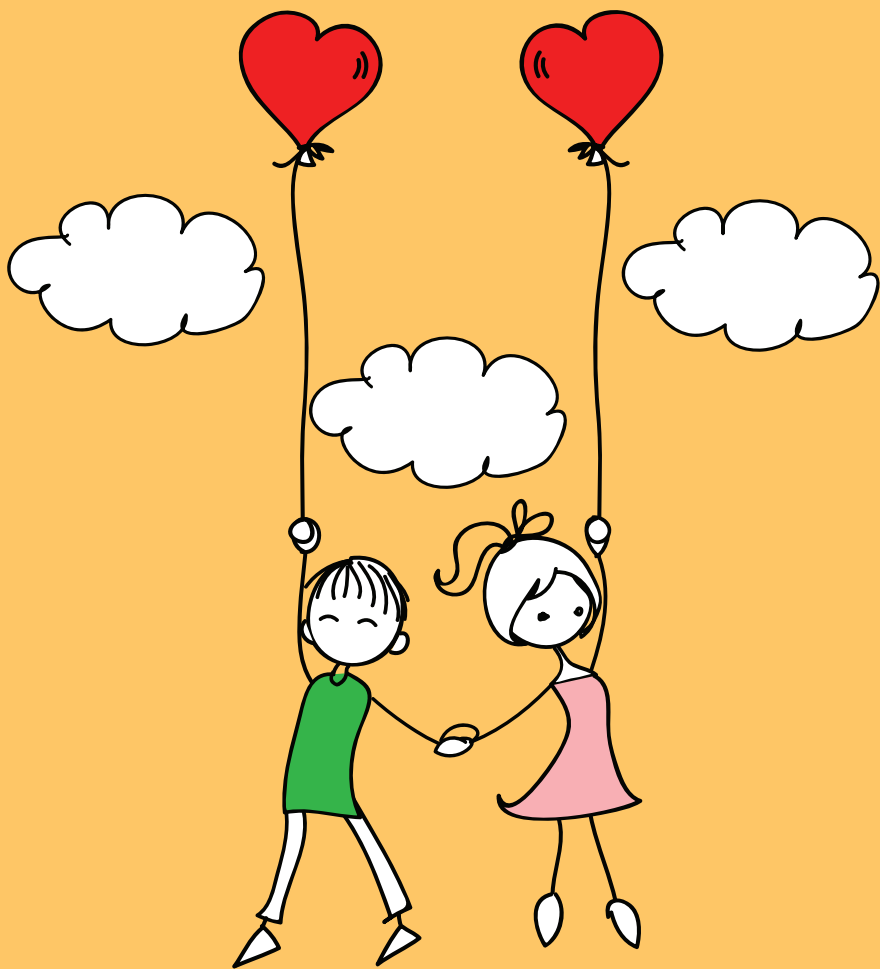
Όμως το σούπερ όπλο για να νικήσουμε την τερηδόνα και για να είμαστε γεροί και δυνατοί, έμαθα ότι είναι το φαγητό που τρώμε! Η διατροφή μας είναι πολύ σημαντική για να μεγαλώσουμε και να έχουμε γερά δόντια και κόκκαλα. Εγώ κάθε μέρα τρώω υγιεινές τροφές όπως φρούτα και λαχανικά, τυρί, κοτόπουλο, ψάρι και πίνω και πολύ γάλα. Αυτό μου δίνει ενέργεια για να διαβάζω και να αθλούμαι! Τα γλυκά, τα αναψυκτικά και οι χυμοί δεν είναι καλοί μας φίλοι γι' αυτό και τα αποφεύγω. Αν φάω κάτι γλυκό αμέσως μετά βουρτσίζω τα δόντια μου.





5. Η πιπίλα και η νεράιδα

Και κάτι που ξέχασα να σας πω! Πριν φύγουμε ο οδοντίατρος κοίταξε και τα δόντια της αδελφής μου. Η μαμά μου, της τα βουρτσίζει και αυτής από την πρώτη στιγμή που εμφανίστηκαν τα πρώτα παιδικά δοντάκια της στο στόμα. Ο οδοντίατρος συμβούλεψε τη μαμά μου ότι πρέπει σιγά σιγά να σταματήσει η αδελφή μου να βάζει πιπίλα στο στόμα γιατί αλλιώς τα δοντάκια της θα μετακινηθούν και θα στραβώσουν. Εγώ από μικρός σταμάτησα να βάζω πιπίλα στο στόμα και τα δοντάκια μου είναι ίσια και όμορφα. Η καλή νεράιδα που ήρθε και πήρε την πιπίλα, μού έφερε και ένα δώρο!



6. Γερά δοντάκια χαρούμενα παιδάκια

Αχ φίλοι μου καλοί εδώ πρέπει να σας αφήσω. Ήρθε ο ξάδελφος μου για να παίξουμε μπάλα στην αυλή. Τρέχω να μοιραστώ και με αυτόν αυτά που έμαθα.

Και μην ξεχνάτε!



TENDZ





ΓΤΠ 122/2024-3.000

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

ISBN 978-9963-50-672-9

Εκτύπωση: Τυπογραφείο Κυπριακής Δημοκρατίας

Σχεδιασμός: Μαργαρίτα Μιτέλλα - Kaleidoscopio Design