



## ΜΗΝΑΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2021

### ΒΑΣΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑΣ

1. Το νερό είναι το καλύτερο ποτό
2. Επιλέγουμε σωστά και υγιεινά σνακ για τις σχολικές τσάντες των παιδιών μας.

### ΥΛΙΚΟ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΤΟΥΣ

- Μπορείτε να αναρτήσετε την **αφίσσα** της εκστρατείας
- Έντυπο «Το γαϊδουράκι που έτρωγε γιαουρτί»
- Στις ιστοσελίδες των εταιρειών ([www.cspd.com.cy](http://www.cspd.com.cy) / [www.child.org.cy](http://www.child.org.cy)) θα βρείτε σε ειδικό παράθυρο στην αρχική σελίδα με το όνομα εκστρατεία οδοντιατρικής πρόληψης, ενημερωτικά βίντεο και παραμύθια σχετικά με την εκστρατεία.
- **Sugar Awareness Week 2021 - Action on Sugar**: σε αυτή την ιστοσελίδα μπορείτε να βρείτε διαδραστικά παιχνίδια για τα παιδιά που αφορούν την διατροφή. **Food Flips**
- **British Society of Paediatric Dentistry (BSPD) > Kids kids**: μπορείτε να βρείτε βίντεο που αφορούν την στοματική υγιεινή
- <https://mouthmonsters.mychildrensteeth.org/1-2-know/>: στην ιστοσελίδα της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδοδοντιατρικής μπορείτε να βρείτε χρήσιμες και παιγνιώδεις πληροφορίες

### ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ Η ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

- ✓ **Υγιή παιδικά δόντια**
  - Καλή μάσηση και χωρίς περιορισμούς καλή διατροφή, καθαρή ομιλία, λαμπρό παιδικό χαμόγελο, ανέμελο παιχνίδι και καλή ποιότητα ζωής του παιδιού και της οικογένειάς του.
  - Τα πρόσθια δόντια τα αλλάζουμε περίπου στην ηλικία των 6 χρονών
  - Τα οπίσθια δόντια τα αλλάζουμε μεταξύ 9-12 χρονών
- ✓ **Η τερηδόνα είναι η πιο συχνή παιδική νόσος αν και υπάρχουν τρόποι πρόληψής της.**
  - 5 φορές πιο συχνή από το άσθμα
  - 4 φορές πιο συχνή από την παχυσαρκία
  - 20 φορές πιο συχνή από τον διαβήτη
- ✓ **Η φτωχή στοματική υγεία επηρεάζει την γενικότερη υγεία των παιδιών αλλά και την ποιότητα ζωής τους και των οικογενειών τους.**
  - Ο πονόδοντος είναι η πιο συχνή αιτία που τα παιδιά χάνουν σχολικές ώρες. Οι γονείς πολλές φορές χρειάζεται να πάρουν άδεια για να πάρουν το παιδί στο ζεδοντίατρο.
  - Ο πονόδοντος μπορεί να οδηγήσει σε νύκτες χωρίς ύπνο, κακουχία, περιορισμένη διατροφή που οδηγεί πολλές φορές σε απώλεια βάρους και αδυναμία ανάπτυξης, κακή διάθεση (κακόκεφο παιδί), μειωμένη συγκέντρωση και απόδοση στο σχολείο.

*Σας ευχαριστούμε για την συνεργασία. Ελπίζουμε του χρόνου να μπορούμε να τα πούμε και από κοντά.*