



Λευκωσία, 5 Οκτωβρίου 2021

Θέμα: Ενημέρωση για εκστρατεία οδοντιατρικής πρόληψης στα παιδιά προσχολικής ηλικίας - Μήνας οδοντιατρικής πρόληψης

Αγαπητοί νηπιαγωγοί,

Σας ενημερώνουμε ότι η Παιδοδοντιατρική Εταιρεία Κύπρου σε συνεργασία με την Παιδιατρική Εταιρεία Κύπρου και την Οδοντιατρική Σχολή του Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου διοργανώνουν εκστρατεία ενημέρωσης η οποία απευθύνεται σε παιδιά προσχολικής ηλικίας, τους γονείς τους αλλά και τους εκπαιδευτικούς τους, και αφορά στην επιβλαβή κατανάλωση χυμών, αναψυκτικών και διαφόρων άλλων σνακ που περιέχουν υψηλές ποσότητες σακχάρων. Η εκστρατεία έχει τεθεί υπό την αιγίδα των Υπουργείων Υγείας και Παιδείας.

Στόχος μας είναι η ευαισθητοποίηση της οικογένειας αλλά και του νηπιαγωγείου αναφορικά με το πιο πάνω θέμα και η επισήμανση των κινδύνων που κρύβονται πίσω από την υπερκατανάλωση αυτών των ποτών και τροφών, τόσο για τα δόντια όσο και γενικότερα για την υγεία του παιδιού. Σύμφωνα με διάφορες στατιστικές η τερηδόνα προσβάλλει το 50% των παιδιών προσχολικής ηλικίας, πολλά εκ των οποίων υποφέρουν από πόνο και μολύνσεις, δυσφαγία και απώλεια βάρους, ενώ ο παιδικός διαβήτης και η παχυσαρκία καλπάζουν. Η άγνοια των γονέων αποτελεί σημαντικό προδιαθεσικό παράγοντα για την εκδήλωση των παθήσεων αυτών και για το σκοπό αυτό, με την πολυεπίπεδη εκστρατεία που προγραμματίζουμε, στοχεύουμε μέσω της ενημέρωσης των παιδιών, των γονέων και των εκπαιδευτικών, στην ουσιαστική πρόληψη τους.

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η όλη ιδέα ξεκίνησε με αφορμή την ομόφωνη απόφαση και σύσταση από την Αμερικανική Ακαδημία Παιδοδοντιατρικής, την Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής, την Αμερικανική Ένωση Καρδιολόγων και την Αμερικανική Ακαδημία Διατροφής και Διαιτολογίας σε σχέση με τις υγιεινές επιλογές ποτών για μικρά παιδιά. Μπορείτε να δείτε πιο κάτω την σχετική δημοσίευση:

<https://healthyeatingresearch.org/wp-content/uploads/2019/09/HER-HealthyBeverage-ConsensusStatement.pdf>

Η εκστρατεία θα πραγματοποιηθεί τον Νοέμβριο, ο οποίος έχει καθοριστεί ως «Μήνας οδοντιατρικής πρόληψης» και θα περιλαμβάνει ενημέρωση όλων των νηπιαγωγείων και σχολείων προδημοτικής εκπαίδευσης της Κύπρου τόσο στο δημόσιο όσο και στον ιδιωτικό τομέα.

Στηριζόμαστε στη δική σας συνεργασία και βοήθεια για την επιτυχία αυτής της εκστρατείας.

Τα βασικά μηνύματα που επιθυμούμε να μεταδώσουμε στα παιδιά και στους γονείς με τη δική σας βοήθεια είναι τα ακόλουθα:

1. **Το νερό είναι το καλύτερο ρόφημα.**

Το νερό έχει ουδέτερο pH 7 και δεν περιέχει ζάχαρη. Όπως θα δείτε στα διάφορα έντυπα που θα σας αποσταλούν ακόμη και ο φρέσκος χυμός περιέχει μεγάλη ποσότητα ζάχαρης, έχει όξινο pH (pH 4) και ως γνωστόν pH κάτω του 5.5 διαλύει το ασβέστιο των δοντιών.

2. **Τα σνακ που περιέχονται στην σχολική τσάντα δεν πρέπει να περιέχουν επιπρόσθετη ζάχαρη και κατά προτίμηση να είναι πρωτεϊνούχες τροφές όπως το τυρί, το γιαούρτι και το αυγό.**

Η μελέτη του υλικού που θα σας αποσταλεί αλλά και η μελέτη του υφιστάμενου γενικού υλικού που βρίσκεται ήδη αναρτημένο στην ιστοσελίδα της ΠΑΙΔΕΚ μπορεί να λειτουργήσει υποβοηθητικά για την προετοιμασία σας, ενώ το νέο υλικό που θα αναρτηθεί περί τα τέλη Οκτωβρίου σχετίζεται άμεσα με την εκστρατεία.

Η εκστρατεία μας θα περιλαμβάνει τις πιο κάτω ενέργειες:

- Διοργάνωση διάσκεψης τύπου με σκοπό την ενημέρωση του κοινού
- Ετοιμασία και διάχυση ενημερωτικών εντύπων.
- Τα ενημερωτικά έντυπα και η αφίσα που θα διανεμηθούν σε εσάς μπορούν να αναρτηθούν στην είσοδο ή τους κοινόχρηστους χώρους του σχολείου.
- Δίφυλλο έντυπο με βασικό θέμα «Υγιή ποτά, Σωστή διατροφή, Υγιή παιδιά» το οποίο κι επισυνάπτουμε ηλεκτρονικά για μία προκαταρκτική ενημέρωσή σας, προς τοποθέτηση στις τσάντες όλων των παιδιών. Μεγάλη έμφαση πρέπει να δοθεί στο τι πρέπει να περιέχει η τσάντα κολατσιού. Εσείς κατά την κρίση σας μπορείτε να δημιουργήσετε «διαδραστικές τσάντες», έτσι ώστε το παιδί μέσα από το παιχνίδι να αντιληφθεί και να εκπαιδευθεί ως προς το τι πρέπει να τοποθετεί στην σχολική του τσάντα.
- Δημιουργία υποσελίδας με τίτλο **Εκστρατεία Οδοντιατρικής Πρόληψης** στις ιστοσελίδες των εταιρειών. Η υποσελίδα θα περιλαμβάνει:
 - Ηλεκτρονικό έντυπο με τον Προκόπη το γαϊδουράκι, τον βασικό ήρωα της εκστρατείας μας.
 - Ηλεκτρονική διασκευή του παραμυθιού με τον Προκόπη το γαϊδουράκι, το οποίο θα έχει ως θέμα την στοματική και σωματική υγεία σε σχέση με τη διατροφή. Μπορείτε να προβάλετε το παραμυθάκι στα παιδιά με διασκεδαστικό τρόπο και να το συζητήσετε.

- Ηλεκτρονική κυκλοφορία του παραμυθιού «Το πάρτι και η τερηδόνα» με θέμα το βούρτσισμα των δοντιών πριν από τον ύπνο.
- Δημιουργία ενημερωτικού βίντεο για δασκάλους και γονείς για την τερηδόνα.
- Επιπρόσθετα ενημερωτικά / βοηθητικά βιντεάκια με παραμυθάκια ως ενισχυτικό υλικό για την μετάδοση των μηνυμάτων της εκστρατείας μας κατά τις εκπαιδευτικές σας δραστηριότητες.

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για την συνεργασία.

Είμαστε στη διάθεσή σας για οποιοσδήποτε απορίες ή εισηγήσεις.

Με εκτίμηση,



Νίκη Κόκκινου
Πρόεδρος
Παιδοοδοντιατρικής
Εταιρείας Κύπρου



Μιχάλης Αναστασιάδης
Πρόεδρος
Παιδιατρικής Εταιρείας
Κύπρου



Καθ. Αθανάσιος Ε. Αθανασίου
Εκτελεστικός Κοσμήτορας
Τμήματος Οδοντιατρικής
Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο
Κύπρου