



ΤΑ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΑΡΙΣΤΗ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

- ✓ Ξεκινάτε **βούρτσισμα** με την ανατολή του 1ου δοντιού
- ✓ **1^η επίσκεψη** στον οδοντίατρο με την ανατολή του πρώτου δοντιού και όχι αργότερα από την ηλικία του ενός έτους
 - ❖ Για την εξοικείωση του παιδιού
 - ❖ Για την ενημέρωση των γονέων
 - ❖ Για έγκαιρη διάγνωση
- ✓ **Βουρτίζετε για 2 λεπτά, 2 φορές την ημέρα** πρωί και βράδυ **με φθοριούχο οδοντόκρεμα**
 - ❖ Η μείωση σε παγκόσμιο επίπεδο της τερηδόνας ξεκίνησε με την χρήση των φθοριούχων οδοντόκρεμων
 - ❖ Η χρήση φθοριούχας οδοντόκρεμας σε συγκεκριμένη ποσότητα και περιεκτικότητα από την βρεφική ηλικία και πάντοτε υπό την επίβλεψη των γονέων ενδείκνυται και είναι επιστημονικά αποδεδειγμένη και απόλυτα ασφαλής για το παιδί.
 - ❖ Χρησιμοποιείτε την κατάλληλη σε ποσότητα και περιεκτικότητα φθορίου οδοντόκρεμα σύμφωνα τις οδηγίες του οδοντιάτρου σας.
- ✓ **Χρησιμοποιείτε οδοντικό νήμα** ή μεσοδόντια βουρτσάκια για να καθαρίζετε ανάμεσα στα δόντια σας τουλάχιστον μία φορά την ημέρα
- ✓ Αλλάζετε την οδοντόβουρτσα σας κάθε 3 μήνες
- ✓ Διατηρείστε μια ισορροπημένη **διατροφή** που θα συμπεριλαμβάνει 3 βασικά γεύματα και όχι περισσότερα από 2-3 ενδιάμεσα γεύματα.
 - ❖ Δεν είναι τόσο η ποσότητα των σακχάρων που καταναλώνουμε αλλά η **συχνότητα** τους
 - ❖ Αποφύγετε τα αναψυκτικά και τους χυμούς. Όχι περισσότερους από ένα φυσικό χυμό την ημέρα και πιείτε τον με καλαμάκι.
 - ❖ Να τρώτε τυρί και χωρίς ζάχαρη τσίχλες μετά τα γεύματα. Το τυρί εξουδετερώνει τα οξέα και οι τσίχλες καθαρίζουν κυρίως τις πολύ βαθιές σχισμές των δοντιών.
- ✓ **Να επισκέπτεστε τον οδοντίατρο σας συχνά**, σύμφωνα με τις δικές σας ανάγκες και οδηγίες του οδοντιάτρου σας.
- ✓ Να είστε παρατηρητικοί. Ελέγχετε το στόμα σας συχνά και αν παρατηρήσετε κάτι μη φυσιολογικό επισκεφτείτε τον οδοντίατρο σας.