



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη συνεργασία του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης  
και του Υπουργείου Παιδείας, Δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων



Ε.Ο.Ο.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ



Αγωγή Στοματικής Υγείας  
σε 800 ολοήμερα Δημοτικά Σχολεία  
και 150 Σχολεία απομακρυσμένων περιοχών





Ο οδοντίαρός μου με μαθαίνει πώς να βουρτσίζω τα δόντια μου σωστά και μου κάνει φθορίωση



Χρησιμοποιούμε οδοντόκρεμα με φθόριο και αλλάζουμε οδοντόβουρτσα κάθε τρεις με τέσσερις μήνες

Επισκεφθείτε το site μας **www.geradontia.gr** εκεί θα βρείτε ακόμα περισσότερες πληροφορίες για γερά δόντια, παιχνίδια, video και πολλές εκπλήξεις!

**Γερά Δόντια Χαρούμενα Παιδιά**  
Αγάπη Στοιχειώδη Υγείας σε 800 ομοήμερα Δημόσια Σχολεία και 150 Σχολεία απομακρυσμένων περιοχών

Αρχή | Το πρόγραμμα | Χάρτες | Gallery | Επικοινωνία

**Νέα του προγράμματος**

- Έκθεση Έργων στην "Τεχνόπολις"**  
Ολοκληρώθηκε με μεγάλη επιτυχία στις 28 Μαΐου στον χώρο της "Τεχνόπολις" στο Γκάζι, (Διδυμικές Καθարιστές), η σχολογαστική εκδήλωση για το Πρόγραμμα.

**Περισσότερα Νέα**

- Υλικό για τους οδοντίαρους**
- Υλικό για τους εκπαιδευτικούς**
- Υλικό για τους γονείς και τα παιδιά**
- Υποστήριξη εκπαιδευτικών και Οδοντιατρών**  
Για οποιαδήποτε απορία σχετικά με το πρόγραμμα πατήστε εδώ για να βρείτε όλους τους διαθέσιμους τρόπους επικοινωνίας με τους συντονιστές του προγράμματος.

**Γίνε εθελοντής Οδοντίαρος**  
Εάν είστε Οδοντίαρος και θέλετε να συμμετέχετε στο πρόγραμμα κάντε κλικ εδώ για να συμπληρώσετε τη φόρμα αίτησης συμμετοχής.

**Ποιήματα**  
Πατήστε εδώ για να δείτε όλα τα ποιήματα που έλαβαν μέρος στο διαγωνισμό

**Gallery**

**Newsletter**  
Εγγραφείτε στο newsletter του προγράμματος και μέντε ενημερωμένοι για όλα τα τελευταία νέα

**Λίστα με τα σχολεία που συμμετέχουν**  
Δείτε όλα τα σχολεία που συμμετέχουν στο πρόγραμμα στήλης στοματικής υγείας.

**Social Media**  
Facebook, Twitter, YouTube



## Τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο

Η πρώτη επίσκεψη του παιδιού στον οδοντίατρο / παιδοδοντίατρο πρέπει να γίνει μέχρι τα πρώτα του γενέθλια, επειδή η έγκαιρη ενημέρωση των γονέων είναι καθοριστική για την υγεία των δοντιών των παιδιών. Η επαφή του παιδιού με τον οδοντίατρο / παιδοδοντίατρο στο πλαίσιο της προληπτικής αγωγής, είναι πολύτιμη (α) για να προληφθεί κάθε πιθανό πρόβλημα του στόματος, (β) να εξοικειωθεί το παιδί με τη σωστή στοματική υγιεινή και με τον ίδιο τον οδοντίατρο και (γ) για να συνεχίζονται οι τακτικές επισκέψεις σε όλη του τη ζωή.

## Προστασία των δοντιών από τους τραυματισμούς

Τα παιδιά συχνά πέφτουν και τραυματίζουν τα δόντια τους. Αυτό γίνεται κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών ή των αθλημάτων. Εάν το παιδί πέσει και χτυπήσει τα δόντια του οι γονείς θα πρέπει να διατηρήσουν την ψυχραιμία τους και να επικοινωνήσουν άμεσα με τον οδοντίατρο/ παιδοδοντίατρο ανεξαρτήτως της σοβαρότητας της κατάστασης. Η όσο το δυνατόν ταχύτερη διάγνωση και αντιμετώπιση μειώνει την πιθανότητα επιπλοκών.

Σε περίπτωση που ένα μόνιμο δόντι βγει από τη θέση του λόγω τραυματισμού, πρέπει, αφού πλυθεί με νερό, να τοποθετηθεί ξανά στη θέση του ή αν αυτό δεν είναι εύκολο, να διατηρηθεί σε γάλα μέχρι την αντιμετώπιση από τον οδοντίατρο / παιδοδοντίατρο.

Για τα παιδιά που αθλούνται συστηματικά ο οδοντίατρος / παιδοδοντίατρος μπορεί να συστήσει, ανάλογα με το άθλημα, προστατευτικό νάρθηκα των δοντιών.



Ε.Ο.Ο.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ



Η ενημέρωση  
Το μεγαλύτερο όπλο  
για τους γονείς



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη συνεργασία του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης  
και του Υπουργείου Παιδείας, Δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων



## Μέχρι πότε να βοηθούν οι γονείς στο βούρτσισμα των δοντιών;

Το βούρτσισμα των δοντιών είναι ευθύνη των γονέων μέχρι την ηλικία των 7-8 ετών. Στόχος είναι πάντοτε η πλήρης απομάκρυνση των μικροβίων αλλά και η σταδιακή εκπαίδευση των παιδιών, έτσι ώστε να τα καταφέρνουν μόνο τους και να τους γίνει μία απαραίτητη καθημερινή συνήθεια. Με την ανατολή όλων των νεογιλών δοντιών και εφόσον δεν υπάρχουν αραιά διαστήματα μεταξύ των δοντιών, συνιστάται οπωσδήποτε η χρήση οδοντικού νήματος.



## Συμβουλές για την πρόληψη των νοσημάτων του στόματος

### Σωστό και τακτικό βούρτσισμα των δοντιών

Ο σκοπός του καθημερινού βουρτσίσματος είναι να απομακρυνθεί πλήρως η οδοντική μικροβιακή πλάκα από τα δόντια. Η παιδική οδοντόβουρτσα θα πρέπει να έχει μαλακές ευλύγιστες τρίχες με στρογγυλεμένα άκρα και να αντικαθίσταται συχνά (κάθε 3-4 μήνες).

### Πότε πρέπει να αρχίζει το βούρτσισμα των δοντιών του παιδιού;

Από τη στιγμή που θα ανατείλει το πρώτο δοντάκι στο στόμα του μωρού (6ο μήνα) θα πρέπει καθημερινά να καθαρίζεται με μια βρεγμένη γάζα, ιδίως πριν από τον βραδινό ύπνο. Όταν θα ανατείλουν και άλλα δόντια θα αρχίσει το βούρτσισμα με μια παιδική, μαλακή οδοντόβουρτσα και με φθοριούχο οδοντόκρεμα 2 φορές την ημέρα. Ο δοντίατρος/παιδοδοντίατρος θα σας εξηγήσει τον σωστό τρόπο βουρτσίσματος των δοντιών καθώς και την κατάλληλη ποσότητα φθοριούχου οδοντόκρεμας για κάθε ηλικία.

Επισκεφθείτε  
το site μας  
στη διεύθυνση  
[www.geradontia.gr](http://www.geradontia.gr)

## Αποφυγή συχνής κατανάλωσης ζαχαρούχων τροφών και ποτών

Θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι όσο συχνότερη είναι η κατανάλωση ζαχαρούχων τροφών και αναψυκτικών, τόσο αυξάνεται ο κίνδυνος για την εμφάνιση τερηδόνας. Επειδή, όμως, η ζάχαρη βλάπτει τα δόντια, δε σημαίνει ότι θα πρέπει να την αποκλείσουμε από τη διατροφή του παιδιού. Τα ζαχαρούχα είναι καλύτερο να τρώγονται μαζί με τα γεύματα (και όχι ως καλατσίδι στα μεσογεύματα) και να προτιμώνται φυσικές γλυκίες τροφές όπως είναι τα φρούτα.

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στις έτοιμες τροφές που περιέχουν κρυμμένη ζάχαρη. Οι γονείς πρέπει να διαβάσουν προσεκτικά τις ετικέτες στα βιομηχανοποιημένα τρόφιμα και ποτά. Εάν η ζάχαρη αποτελεί το πρώτο ή δεύτερο συστατικό τους, αυτό σημαίνει ότι η περιεκτικότητα σε ζάχαρη θα είναι μεγάλη.

## Χρήση φθορίου

Το φθόριο ενισχύει την ανθεκτικότητα των δοντιών στην επίθεση των οξέων. Η μεγάλη αξία του φθορίου έγκειται στο γεγονός ότι μπορεί να επουλώσει πλήρως τερηδόνες της αδαμαντίνης που βρίσκονται στην αρχή τους και γι' αυτό πρέπει να χρησιμοποιείται καθημερινά φθοριούχος οδοντόκρεμα.

Επιπλέον, ο οδοντίατρος συνιστάται να εφαρμόζει στο οδοντιατρείο τοπικά φθοριούχα βερνίκια και ζελέ ανάλογα με τις ανάγκες και την ηλικία των παιδιών. Τέλος, όταν χρειάζεται, μετά την ηλικία των 6 ετών ο οδοντίατρος μπορεί να συστήσει την καθημερινή χρήση φθοριούχου στοματικού διαλύματος.

## Πρόληψη της διάβρωσης των δοντιών

Για την πρόληψη της διάβρωσης συνιστάται ο περιορισμός της κατανάλωσης διαβρωτικών στερεών ή υγρών τροφών (αναψυκτικά, ενεργειακά ποτά, χυμοί φρούτων, όξινα φρούτα, ξύδι, πίκλες, κλπ). Επίσης προτείνεται η κατανάλωση των όξινων υγρών με καλαμάκι και η αποφυγή βουρτσίσματος των δοντιών για τουλάχιστον 1 ώρα μετά την κατανάλωση διαβρωτικών τροφών. Είναι σημαντικό τα παιδιά να πίνουν νερό στα ενδιάμεσα των γευμάτων και όχι αναψυκτικά ή χυμούς.