



## **ΧΑΡΙΣΤΕ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ ... ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΠΟΥ ΤΟΥΣ ΑΞΙΖΕΙ**

### **Η καλή στοματική υγεία των παιδιών αρχίζει από την εγκυμοσύνη!**

Η άριστη στοματική υγιεινή της μέλλουσας μητέρας αποτρέπει την εμφάνιση περιοδοντικών νόσων που σχετίζονται με τον πρόωρο τοκετό και το χαμηλό βάρος του νεογνού και συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης τετηδόνιας, η οποία μπορεί αργότερα να μεταδοθεί από τη μαμά στο βρέφος, με ένα κοινό φιλί ή με ένα χρησιμοποιημένο από την ίδια κουτάλι. Η ισορροπημένη διατροφή κατά την κύηση είναι εξίσου σημαντική, αφού αυτά που τρώει η μητέρα επηρεάζουν καθοριστικά την ανάπτυξη των δοντιών του εμβρύου. Η επαρκής λήψη θρεπτικών συστατικών, ιδιαίτερα βιταμινών Α, C και D, πρωτεϊνών, ασβεστίου και φωσφόρου είναι απαραίτητη. Η επίσκεψη στον οδοντίατρο είναι καθοριστική αρχικά για προληπτικό έλεγχο και διερωτήσεις συμβουλευτές τον πρώτο μήνα και για καθαρισμό και αποκατάσταση πιθανών τετηδόνιων, μετά τον τρίτο μήνα. Μετά τη γέννηση του παιδιού, η πρόληψη της καλής στοματικής υγείας των παιδιών πρέπει να περιλαμβάνει τα εξής:

#### **ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ**

- **επιλογή οδοντόβουρτσας:** μαλακή για να μην τραυματίζονται τα ούλα και με μικρή κεφαλή για να φτάνει και στις πιο δυσπρόσιτες περιοχές
- **επιλογή οδοντόκρεμας:** παιδική, από 6 μηνών με φθόριο, περιεκτικότητα έως 1000ppm για ηλικίες βμηνών έως 6 χρονών, και ποσότητα ίσους (επιχρημα στην οδοντόβουρσα) έως τα 3 χρόνια και αργότερα ενός μπιζελιού, σε κάθε πλύσιμο
- **πλύσιμο δοντιών:** πρωί-βράδυ με μακριές ταπικές κινήσεις, αρχικά εμπρός-πίσω και μετά από τα ούλα προς τη γλώσσα, σε όλες τις επιφάνειες των δοντιών.
- **πλύσιμο γλώσσας:** πρωί-βράδυ, χωρίς οδοντόκρεμα
- **χρήση οδοντικού νήματος:** σε παιδιά άνω των 8χρ. που μπορούν να το καταφέρουν (προσοχή να μην γίνονται οι κινήσεις μπροστά-πίσω, σαν πλύση και τραυματίζουν τα ούλα)
- **χρήση στοματικού διαλύματος:** μόνον εάν το σύστησε οδοντίατρος
- **χρήση οδοντοφυλάξιας:** απαγορεύεται-κίνδυνος κατάποσης
- **γίνονται παράδειγμα για το παιδί:** βουρτσίζω τα δόντια μου, φροντίζοντας το παιδί να με βλέπει και δείχνω να το απολαμβάνω, ή αφήνω το παιδί

δί να βουρτσίζει τα δικά μου πρώτα και μετά βουρτσίζω εγώ τα δικά του, τονίζοντας μετά πόσο ευχάριστη είναι η αίσθηση των καθαρών δοντιών.

#### **ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

- Αντικαθιστούμε τα διάφορα σνακ, με φρούτα, λαχανικά και γαλακτοκομικά που εκτός από τη στοματική, προάγουν και τη γενικότερη υγεία
- Δεν δίνουμε στο παιδί τροφές που περιέχουν ζάχαρη, μέσα σε σύντομα χρονικά διαστήματα. Για το σνακισμένο της τετηδόνιας που χλάει τα δόντια, δεν έχει τόσο σημασία η ποσότητα των γλυκών που καταναλώνουμε, όσο το πόσο συχνά γίνεται αυτό. Είναι προτιμότερο για παράδειγμα να φάμε δύο παγωτά το ένα μετά το άλλο, παρά με διαφορά μιας ώρας!
- Μειώνουμε την κατανάλωση σε αναμεικτά και ζαχαρώδη ροφήματα και αυξάνουμε την κατανάλωση νερού που καθαρίζει τα δόντια και διεγείρει τους σιελόγόνους αδένες
- Μειώνουμε το χρονικό διάστημα που τα δόντια των παιδιών έρχονται σε επαφή με τη ζάχαρη, όταν πίνουν αναμεικτά ή ζαχαρούχα ροφήματα, χρησιμοποιώντας καλαμάκι
- Αποσιμώμε το παιδί από το να πίνουν ενεργειακά ποτά, γιατί προκαλούν διάβρωση στα δόντια
- Επιτρέπουμε τις ταχύλες χωρίς ζάχαρη για 10 λεπτά την ημέρα, αλλά απογορεύουμε παντός είδους καραμέλες και γλειφιτζούρια
- Δεν βάζουμε ποτέ γάλα ή μέλι στις πιπίλες
- Δεν επιβραβεύουμε το παιδί με γλυκά-ένα παιχνίδι και μια αγκαλιά έχουν πάντα καλύτερα αποτελέσματα
- Δεν βάζουμε σε καμία περίπτωση το παιδί για ύπνο με το μπιμπερό στο στόμα, κυρίως αν έχει μέσα γάλα ή ρόφημα με γλυκαντικές ουσίες όπως το μέλι ή η ζάχαρη

#### **ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟΝ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟ**

- **Πρώτη επίσκεψη:** Μετά την ανατολή του πρώτου δοντιού και όχι αργότερα από τα πρώτα του γενέθλια, για προληπτικό έλεγχο, δδασκαλία του προγράμματος στοματικής υγιεινής που θα εφαρμοστεί στο παιδί, ενημέρωση σε διατροφικά ζητήματα και στοματικές συνήθειες (τη θηλασμός δα-

κτύλου) που σχετίζονται με τη στοματική υγεία, εξοικείωση με τον οδοντίατρο και το οδοντιατρείο σε συνθήκες ευχάριστες και εν απουσία πόνου.

- **Συστηματική επίσκεψη:** κάθε έξι μήνες για προληπτικό στοματολογικό και ορθοδοντικό έλεγχο, καθαρισμό, φθορίωση, χλοίμο εμπιστοσύνης, απόκτηση οδοντιατρικής συνείδησης. Μετά την εμφάνιση του πρώτου γομφίου, πρέπει να γίνει εκτίμηση από τον οδοντίατρο για το αν χρειάζονται καλύψεις σπών-σχαμών.
- **Άμεση επίσκεψη:** σε περίπτωση εμφάνισης στο παιδί ενός ή περισσότερων από τα παρακάτω συμπτώματα: τραύμα / πόνος/ δόγκωση ή πτελγές στο ούλα/ όγκος που προεξέχει/ αιμορραγία /φουσκάδα που περιέχει υγρό/ πληγή που δεν κλείνει / κάκωσια του στόματος

#### **ΠΡΟΛΗΨΗ ΟΔΟΝΤΙΚΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ**

- τήρηση κανόνων ασφαλείας, όπου ζει και κινείται το παιδί π.χ. απομάκρυνση ασημικών αντικαμμένων, χρήση ζώνης στο αυτοκίνητο
- κατασκευή εξομαλυσμένου αθλητικού νάρθηκα, για όλα τα παιδιά που κάνουν γυμναστική ή οποιοδήποτε άθλημα
- αγορά προστατευτικού εξοπλισμού, ανάλογα με το άθλημα που κάνει το παιδί, π.χ. κράνος
- σε περίπτωση οδοντικού τραύματος, άμεση επίσκεψη στον οδοντίατρο

#### **ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ**

- *Η καταστροφή των δοντιών δεν οφείλεται στην ελαττωματική τους κατασκευή, αλλά στην ελλιπή προσοχή που τους δείχνουμε!*
- *Δεν κληρονομούμε τα χαλασμένα δόντια, αλλά τις κακές συνήθειες των γονιών μας!*

*Πρέπει να γίνει κατανοητό σε όλους, ότι η πρόληψη στα παιδιά είναι σημαντικότερη και από την ίδια τη θεραπεία. Θέλει τα θεμέλια της στοματικής υγείας και ... αποτελεί δικαίωμα που κανένα παιδί δεν πρέπει να στρείται! Για να διαφυλάξουν τις κληνικές σας καταστάσεις-οδοντίατρος και παιδίοδοντίατρος, μιλάτε με: Επιστημονικό Γραφείο της ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΣΕΒΕ ΟΥ ΠΕΡΙΩΡΓΩ!*