



Στοματική Υγιεινή
και Φροντίδα

Στόμα και Δόντια

- Μαθαίνουμε για τη φροντίδα της στοματικής υγείας.
- Μαθαίνουμε και διατηρούμε το στόμα και τα δόντια μας υγιή

ΔΟΝΤΙΑ ΓΕΡΑ-ΧΑΜΟΓΕΛΑ ΛΑΜΠΕΡΑ
Τι κρύβεται πίσω από το χαμόγελό μας.



Πληροφορίες

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟΣ
ΣΤΑΘΜΟΣ ΕΕΣ ΑΘΗΝΩΝ



+30 210 6910143
+30 213 2068992



eysath@redcross.gr



Αθανασάκη 11, Αμπελόκηποι



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟΣ
ΣΤΑΘΜΟΣ ΕΕΣ ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ



+30 2109417660
+30 210 9417070



eyskallitheas@redcross.gr



Ξενοφώντος 147, Καλλιθέα



ΚΙΝΗΤΗ ΟΜΑΔΑ ΥΓΕΙΑΣ ΕΕΣ



+30 6909416432



koy-hrc@redcross.gr



www.redcross.gr



Ελληνικός
Ερυθρός Σταυρός

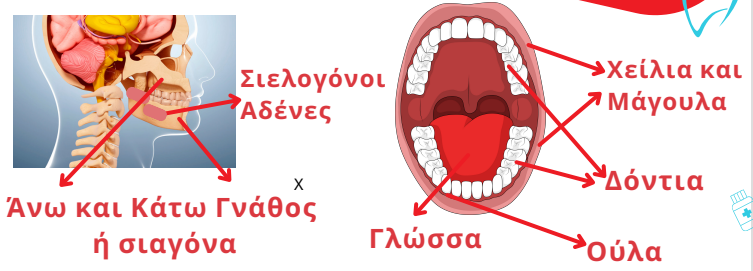
ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Φωτεινό Χαμόγελο
είναι το
καθαρό χαμόγελο

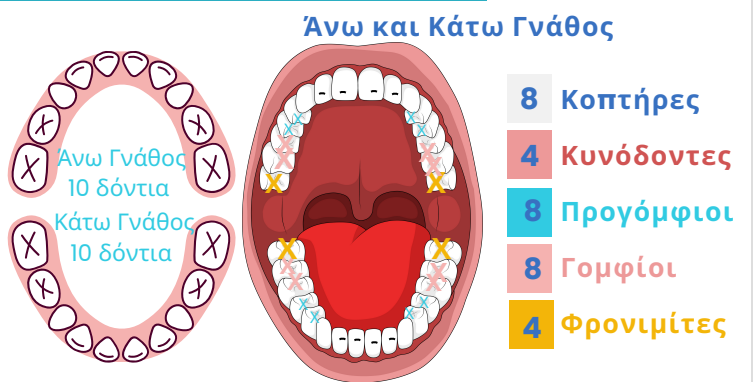


5 ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΚΑΛΗ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

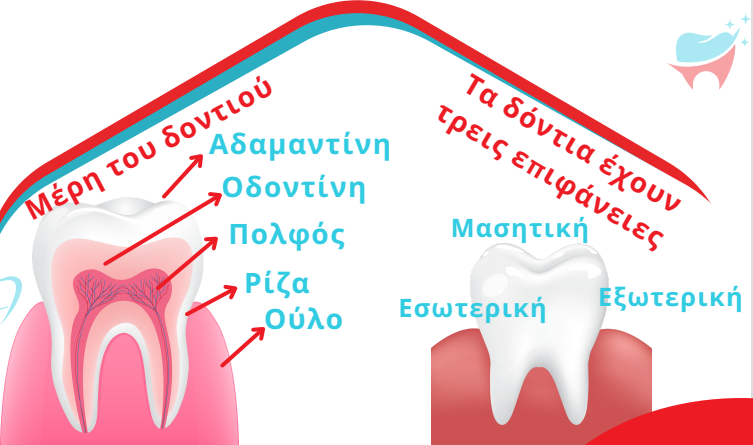
Γνωρίζω το στόμα μου



Πόσα δόντια έχουμε



20 Νεογιλά δόντια **32 Μόνιμα δόντια**



1ο βήμα - Βουρτσίζουμε τα δόντια μας δύο με τρεις φορές την ημέρα 2-3 λεπτά

- Καθαρίζουμε τη γλώσσα μας.
- Δεν καταπίνουμε την οδοντόκρεμα.
- Χρησιμοποιούμε στοματικό διάλυμα με οδηγία του οδοντιάτρου μας.

2ο βήμα - Επιλέγουμε τα υγιεινά σνακ και χυμούς ή ροφήματα χωρίς ζάχαρη

- Τρώμε καθημερινά φρούτα και λαχανικά.
- Αποφεύγουμε γλυκά που κολλάνε στα δόντια και περιορίζουμε τη ζάχαρη.
- Βουρτσίζουμε ή ξεπλένουμε με νερό το στόμα μας μετά από ένα γλυκό.

3ο βήμα - Επισκεπτόμαστε τον οδοντίατρο μας

- Σε τακτά χρονικά διαστήματα (μια φορά κάθε 6 μήνες).
- Κάθε φορά που αισθανόμαστε κάποια ενόχληση στα δόντια.
- Δεν φοβόμαστε την επίσκεψη στον οδοντίατρο.

4ο βήμα - Αλλάζουμε την οδοντόβουρτσα μας κάθε 3 μήνες

- Εάν οι τρίχες στην οδοντόβουρτσά μας φαίνονται φθαρμένες
- Όταν έχει αλλάξει το σχήμα στο ανταλλακτικό της ηλεκτρικής οδοντόβουρτσας
- Αν έχει χρησιμοποιηθεί από άλλο άτομο

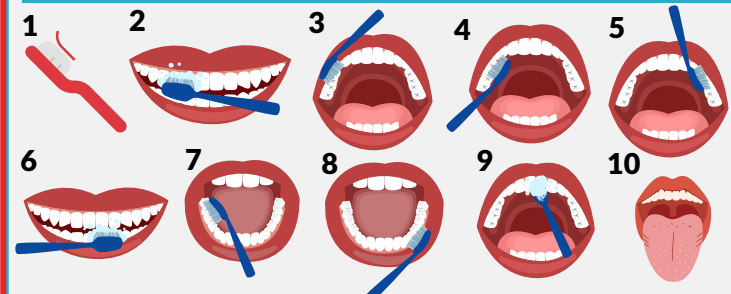
5ο βήμα - ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ

- Χρησιμοποιούμε βουρτσάκια μεσοδοντίων
- Οδοντικό νήμα (στα μόνιμα δόντια).



Οδηγίες για σωστό βούρτσισμα

Βουρτσίζουμε τα δόντια και τα ούλα με οδοντόκρεμα τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα, ειδικά μετά το πρωινό και πριν την ώρα του ύπνου



- Τοποθετούμε την οδοντόβουρτσα σε γωνία 45 μοιρών προς τη γραμμή των ούλων.
- Εφαρμόζουμε απαλές, σύντομες κινήσεις, μετακινώντας τη βούρτσα μπρος-πίσω στα δόντια και τα ούλα.
- Βουρτσίζουμε την εσωτερική επιφάνεια κάθε δοντιού με παρόμοιο τρόπο.
- Βουρτσίζουμε τη μασητική επιφάνεια κάθε δοντιού.
- Βουρτσίζουμε με την άκρη της βούρτσας πίσω από κάθε μπροστινό δόντι, τόσο πάνω όσο και κάτω.
- Δεν ξεχνάμε να βουρτσίσουμε τη γλώσσα μας.

Βρίσκω τη λέξη

- Ήλιος με _____
- Λούζεται και πλένεται, ποτέ όμως δε στεγνώνει. Τι είναι; _____
- Απάνω κόφτει, κάτω κόφτει, στη μέση κόρη λέει και λέει... Τι είναι; _____