



ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ ΠΡΩΙ+ΒΡΑΔΥ ΜΕ ΤΗ ΜΙΚΡΗ ΚΑΙ ΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑ

Αγαπητοί γονείς,

Τα δόντια των παιδιών χρειάζονται τη βοήθειά σας!

Κάθε μέρα, μικρόβια και οξέα από τις τροφές επιτίθενται στα δόντια τους, προκαλώντας τους τερηδόνα και χαλώντας το χαμόγελό τους. Το χαμόγελό τους είναι σημαντικό και πρέπει να κάνουμε κάτι γι' αυτό! Το να «νικήσουμε» τα μικρόβια αυτά είναι τόσο απλό όσο το να βουρτσίζουμε τα δόντια κάθε μέρα, πρωί και βράδυ - αλλά πώς χτίζουμε αυτή τη συνήθεια στα παιδιά;

Είχαμε λοιπόν μια καταπληκτική ιδέα...

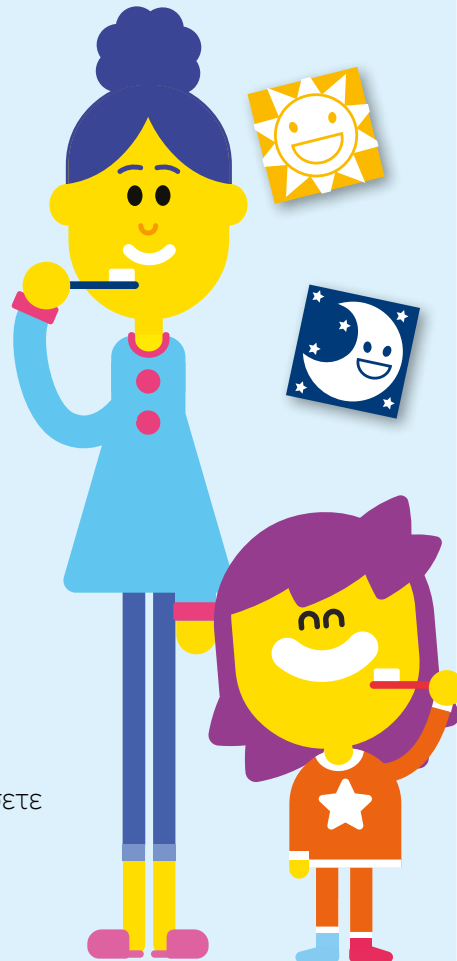
Γνωρίζοντας ότι χρειάζονται 21 ημέρες για να δημιουργηθεί μια συνήθεια, θέλουμε να προσκαλέσουμε εσάς και τα παιδιά σας σε μια διασκεδαστική περιπέτεια 21 ημερών, ώστε να εδραιώσουμε την καθημερινή συνήθεια βουρτσίσματος πρωί και βράδυ, για δόντια γερά και υγιή. Έχουμε σχεδιάσει διάφορες δραστηριότητες στις οποίες μπορεί να συμμετάσχει όλη η οικογένεια για να γίνει το βούρτσισμα διασκέδαση.

Ξεκινήστε το ταξίδι του βουρτσίσματος με τα **Επεισόδια της Μικρής και της Μεγάλης Οδοντόβουρτσας** στο κανάλι μας στο Youtube ή στο site μας. Σε κάθε video, το παιδί σας θα ταξιδεύει σε μια περιπέτεια σε διαφορετικά μέρη του κόσμου και θα μαθαίνει καλές τεχνικές βουρτσίσματος από τα ζωάκια μας. Παρακολουθήστε τα κατά το βραδινό βούρτσισμα με το παιδί σας για να γίνει ακόμη πιο διασκεδαστική αυτή η συνήθεια. Αν στο παιδί σας αρέσουν οι ιστορίες, έχουμε κάτι ακόμη! Τις **Περιπέτειες της Μικρής και της Μεγάλης Οδοντόβουρτσας** που μπορείτε να κατεβάσετε από το site μας. Έχει 21 μοναδικά κεφάλαια που διδάσκουν και θυμίζουν στα παιδιά να βουρτσίζουν τα δόντια τους πριν πάνε για ύπνο.

Τα υλικά μας δεν σταματάνε εδώ. Το **Ημερολόγιο Βουρτσίζουμε Μαζί** που μπορείτε να τυπώσετε από το site μας σας βοηθάει να παρακολουθείτε τη συνήθεια βουρτσίσματος του παιδιού σας, ανταμείβοντάς το με ένα αυτοκόλλητο - τον ήλιο (το πρωί) ή το φεγγάρι (το βράδυ) - κάθε φορά που βουρτσίζει τα δόντια του. Ακολουθήστε αυτές τις δραστηριότητες και μπορείτε να διατηρήσετε το χαμόγελό του υγιές και λαμπερό για πολύ καιρό.

Ευχαριστούμε προκαταβολικά για τη βοήθειά σας!

Η ομάδα του "Βουρτσίζουμε Μαζί"



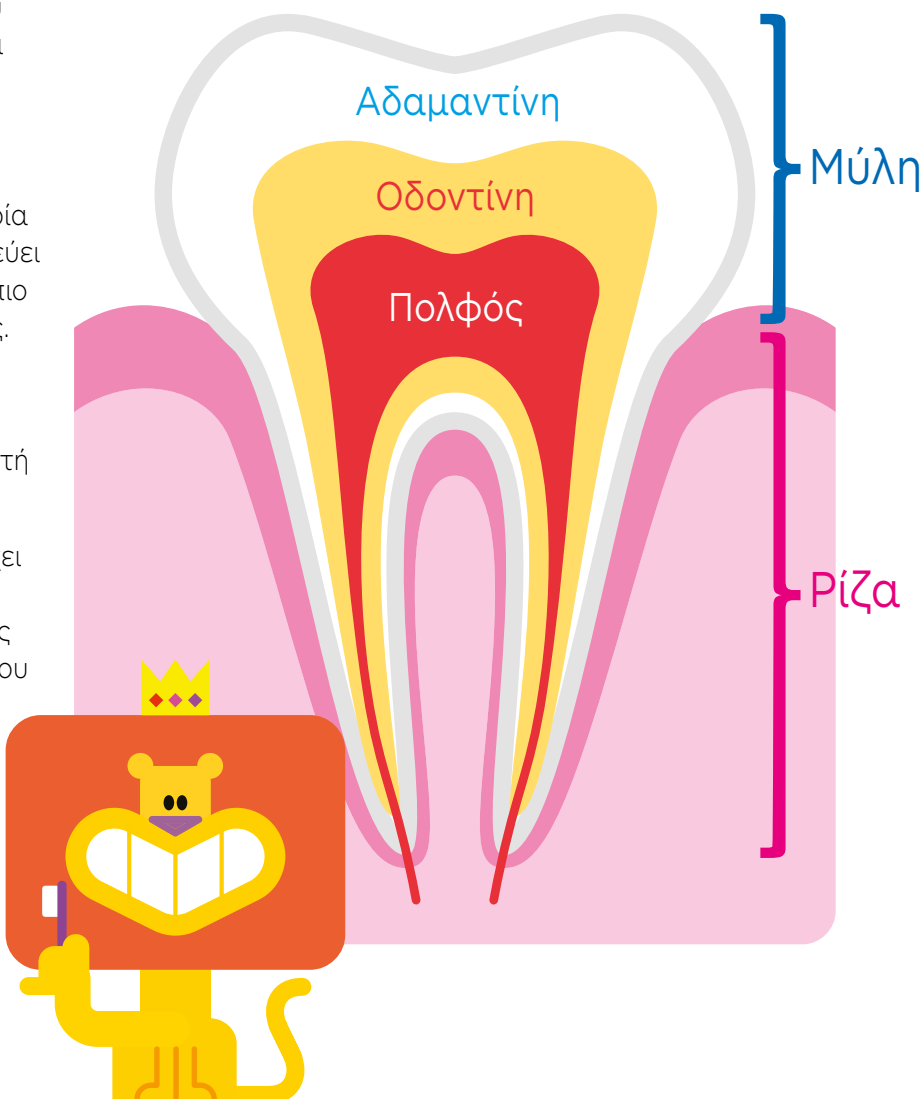
ΜΑΘΕΤΕ ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΣΑΣ!

Στη διάρκεια της ζωής μας έχουμε 2 τύπους δοντιών:

- **ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΧΟΥΝ 20 ΝΕΟΓΙΛΑ ΔΟΝΤΙΑ.** Αυτά είναι: 8 κοπτήρες, 4 κυνόδοντες και 8 γομφίους (τραπεζίτες). Τα παιδιά έχουν νεογιλά δόντια από 0 έως 6 ετών.
- **ΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΕΧΟΥΝ 32 ΔΟΝΤΙΑ.** Αυτά είναι: 8 κοπτήρες, 4 κυνόδοντες, 8 προγομφίους, 8 γομφίους και 4 φρονιμίτες. Τα μόνιμα δόντια σχηματίζονται από τα 6 και θα αναπτυχθούν πλήρως μεταξύ 18 και 25 ετών.

Χρησιμοποιούμε τα δόντια μας για πάρα πολλούς λόγους και γι' αυτό θα πρέπει να τα προσέχουμε αναλόγως. Όταν τα δόντια μας είναι υγιή, είναι γερά.

- Κάθε δόντι είναι ριζωμένο στα ούλα μας. Το μέρος του δοντιού που δεν είναι ορατό ονομάζεται **“ΡΙΖΑ”**. Το μέρος που βλέπουμε λέγεται **“ΜΥΛΗ”**.
- Η μύλη αποτελείται από **ΑΔΑΜΑΝΤΙΝΗ (ΣΜΑΛΤΟ)**, η οποία είναι πολύ σκληρή και προστατεύει το δόντι. Η αδαμαντίνη είναι η πιο σκληρή ουσία του σώματός μας.
- Εσωτερικά κάθε δοντιού, κάτω από τη μύλη, βρίσκεται η **ΟΔΟΝΤΙΝΗ**, η οποία είναι και αυτή σκληρή ουσία.
- Στο κέντρο κάθε δοντιού υπάρχει ένα μαλακό τμήμα το οποίο ονομάζεται **ΠΟΛΦΟΣ**. Ο πολφός είναι υπεύθυνος για τη θρέψη του δοντιού.

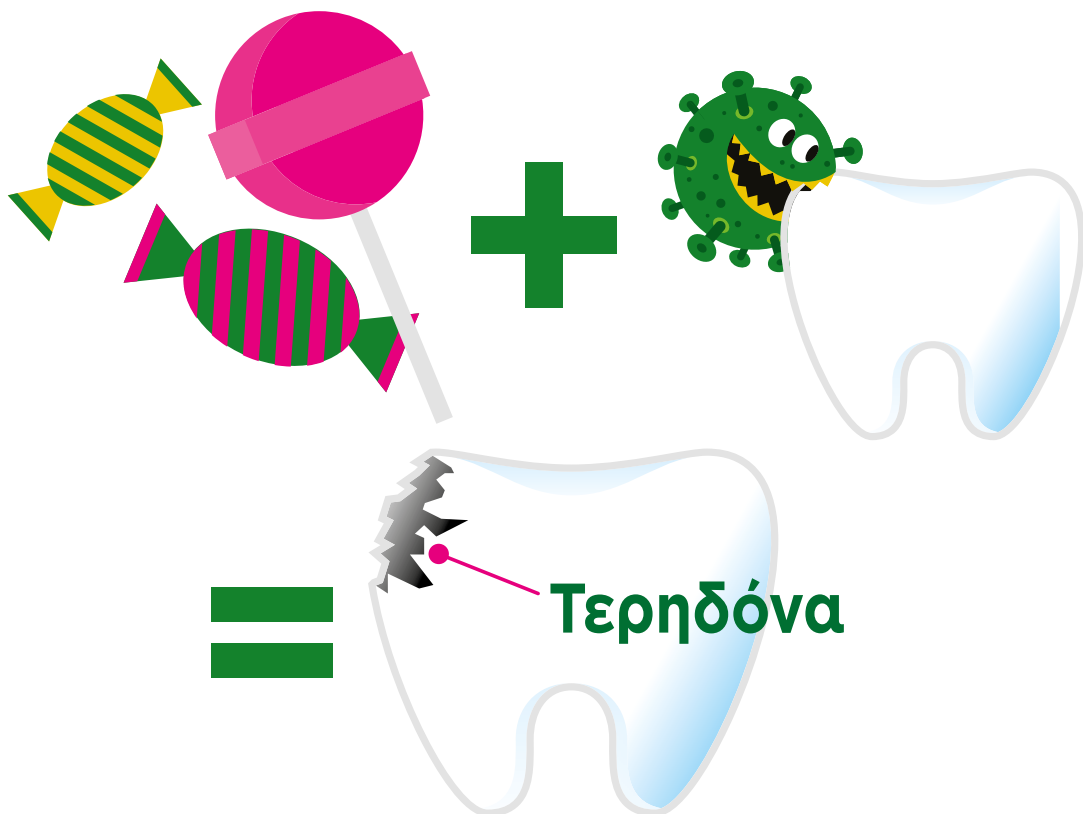


Η ΤΕΡΗΔΟΝΑ ΕΙΝΑΙ ΜΕΓΑΛΗ ΤΑΛΑΙΠΩΡΙΑ

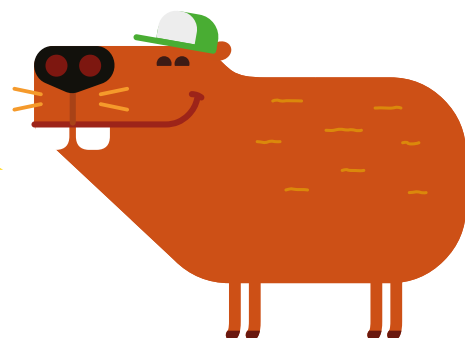
Στο στόμα μας συμβαίνουν πολλά πράγματα. Πολλά μικρόβια κινούνται στο στόμα μας, αλλά είναι τόσο μικρά που δεν τα βλέπουμε.

Κολλώδη και γλυκά τρόφιμα, όπως οι καραμέλες, τα γλειφιτζούρια και η σοκολάτα μπορούν να προκαλέσουν τερηδόνα. Συχνά τα μικρόβια κολλάνε στα δόντια μας και χρησιμοποιούν τη ζάχαρη από τα γλυκά για να μεγαλώσουν και να δημιουργήσουν τερηδόνα.

Η τερηδόνα είναι πολύ μικρές τρύπες στα δόντια μας που συχνά μόνο ο οδοντίατρος μπορεί να δει. Δεν θεραπεύεται φυσικά όπως ένα κόψιμο. Με τον καιρό οι τρύπες μεγαλώνουν, προκαλώντας αρκετό πόνο και μόνο ο οδοντίατρος μπορεί να μας θεραπεύσει.

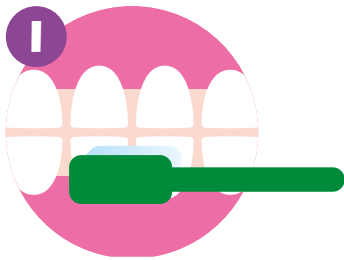


Η ζάχαρη και τα
μικρόβια μπορεί
να προκαλέσουν
τερηδόνα

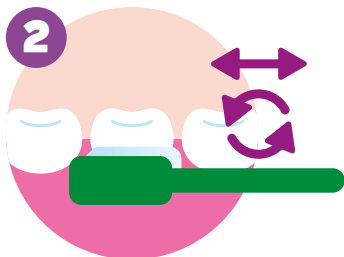


ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΥΡΤΣΙΖΟΥΜΕ

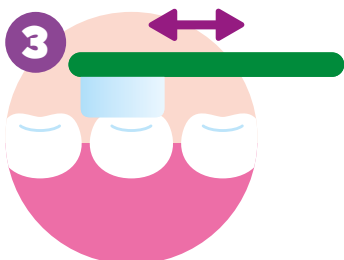
σε 5 ΑΠΛΑ ΒΗΜΑΤΑ



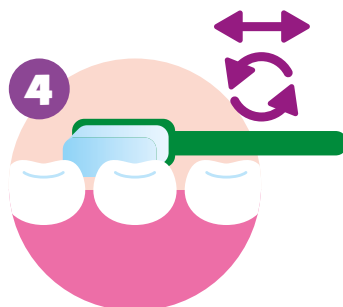
Χρησιμοποιώντας μια φθοριούχο οδοντόκρεμα, βουρτσίζουμε τα δόντια, φροντίζοντας η οδοντόβουρτσα να ακουμπάει τα δόντια και τη γραμμή των ούλων.



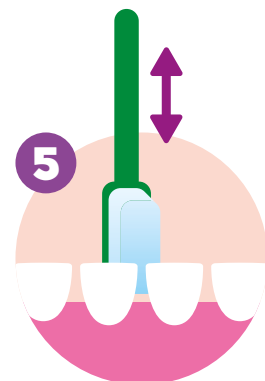
Βουρτσίζουμε απαλά την εξωτερική πλευρά των δοντιών, κάνοντας κινήσεις μπρος - πίσω και κυκλικές.



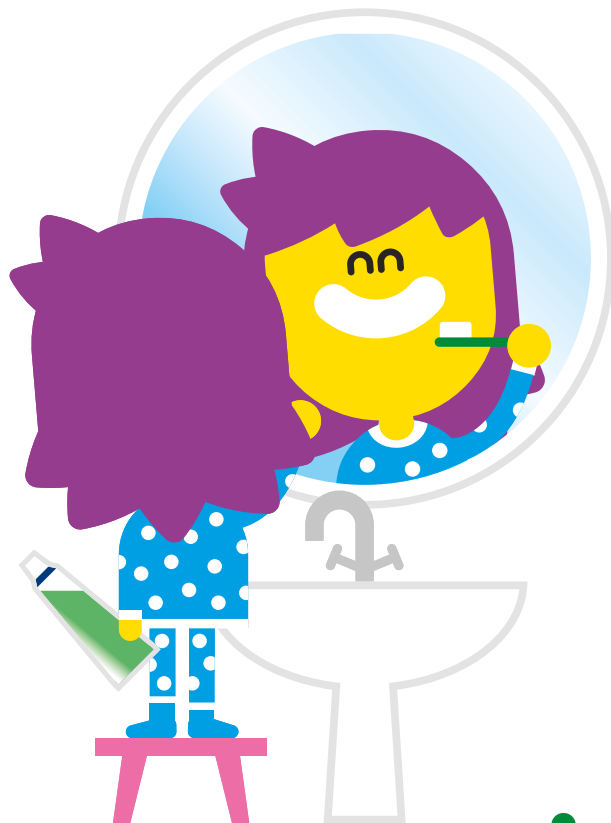
Με απαλές κινήσεις μπρος και πίσω βουρτσίζουμε την επιφάνεια των δοντιών που χρησιμοποιούμε για να δαγκώσουμε τα φαγητά.



Μετά, βουρτσίζουμε και την εσωτερική πλευρά των δοντιών, με απαλές κινήσεις μπρος - πίσω και κυκλικές.



Τέλος, κρατάμε την οδοντόβουρτσα κάθετα και κάνουμε κινήσεις πάνω-κάτω.



Υπενθυμίζουμε στα παιδιά να βουρτσίζουν τα δόντια τους δύο φορές την ημέρα, πρωί και βράδυ, πριν πάνε για ύπνο. Μην ξεχνάτε να προγραμματίζετε μία επίσκεψη στον οδοντίατρο κάθε 6 μήνες.

ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

1

Πότε πρέπει να αρχίσω να φροντίζω τα δόντια του παιδιού μου:

Ξεκινήστε τη φροντίδα της στοματικής του υγιεινής αμέσως μετά τη γέννησή του, καθαρίζοντας τα ούλα του με γάζα ή με ένα καθαρό πετσετάκι, τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα. Ιδανικές στιγμές είναι μετά τον θηλασμό και πριν τον βραδινό ύπνο. Μόλις βγει το πρώτο του δοντάκι, έχει έρθει η ώρα να αρχίσετε το συστηματικό βούρτσισμα.



2

Πόσο συχνά πρέπει να βουρτσίζει τα δόντια του το παιδί μου:

Κάθε παιδί θα πρέπει να βουρτσίζει τα δόντια του δύο φορές την ημέρα για τουλάχιστον δύο λεπτά. Αυτό βοηθάει να μειώσετε τον κίνδυνο φθοράς των δοντιών και των ούλων. Το βούρτσισμα πρέπει να γίνεται με κυκλικές κινήσεις μία φορά το πρωί μετά το πρωινό και μία φορά πριν τον βραδινό ύπνο. Επιβεβαιώστε ότι δεν τρώει τίποτα μετά το βραδινό βούρτσισμα.

3

Πόση οδοντόκρεμα πρέπει να χρησιμοποιεί το παιδί μου:

Εάν είναι κάτω των 3 ετών, αρκεί η οδοντόκρεμα να είναι όσο ένας κόκκος ρυζιού. Για τα μεγαλύτερα παιδιά, χρησιμοποιείτε ποσότητα ίση με το μέγεθος ενός μπιζελιού.

4

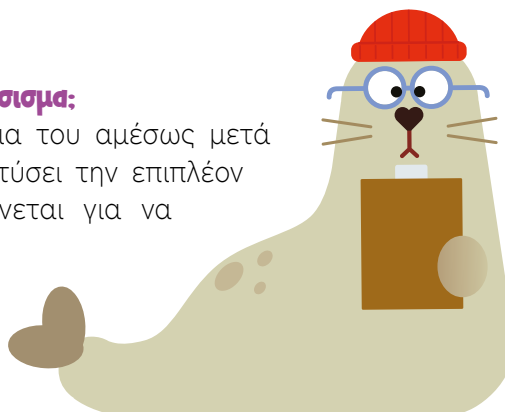
Πρέπει ένα παιδί να χρησιμοποιεί φθοριούχο οδοντόκρεμα:

Κάθε παιδί πρέπει να βουρτσίζει τα δόντια του με μια φθοριούχο οδοντόκρεμα. Συμβουλευτείτε τον οδοντίατρό σας για συμβουλές σχετικά με την απαραίτητη περιεκτικότητα σε φθόριο.

5

Συνιστάται το ξέβγαλμα των δοντιών μετά το βούρτσισμα:

Το παιδί σας δεν πρέπει να ξεβγάξει τα δόντια του αμέσως μετά το βούρτσισμα. Προτρέψτε το παιδί σας να φτύσει την επιπλέον οδοντόκρεμα και μετά να ξεβγάλει. Αυτό γίνεται για να διατηρείται η προστατευτική επίστρωση που απελευθερώνει το φθόριο στην οδοντόκρεμα που ενισχύει την δύναμη πρόληψης της κοιλότητας των δοντιών.





- 6 Πόσο συχνά πρέπει να αντικαθιστώ την οδοντόβουρτσα του παιδιού μου:**
Για σωστή στοματική υγιεινή, η οδοντόβουρτσα θα πρέπει να αντικαθίσταται κάθε 3 μήνες, ή συχνότερα εάν οι τρίχες/ίνες της έχουν ξεφτίσει.
- 7 Η πιπίλα ή το πιπίλισμα του δαχτύλου μπορεί να επηρεάσει την υγεία των δοντιών του παιδιού μου:**
Το πιπίλισμα για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη του στόματος και των δοντιών ενός παιδιού. Επιλέξτε μια ανατομική πιπίλα και αποφύγετε τη χρήση μετά την ηλικία των 3 ετών.
- 8 Πρέπει το παιδί μου να ακολουθεί μια διατροφή περιορισμένη σε τρόφιμα και ποτά με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη:**
Η κατανάλωση ζάχαρης από ένα παιδί δεν θα πρέπει να ξεπερνάει τα 3 κουταλάκια του γλυκού την ημέρα. Εξασφαλίστε ότι δεν καταναλώνει μεγάλες ποσότητες ζάχαρης από σνακ, τυποποιημένα τρόφιμα και αναψυκτικά, ώστε να το προφυλάξετε από φθορά των δοντιών και άλλες παθήσεις.
- 9 Τι μπορώ να κάνω για να προστατεύσω τα δόντια του παιδιού μου όταν ασκείται σε αθλήματα επαφής:**
Το παιδί σας ενδέχεται να πρέπει να φοράει προστατευτικό στόματος στα αθλήματα που περιλαμβάνουν επαφή, μεταφορά αντικειμένων ή τακτικές πτώσεις. Αυτό προστατεύει το στόμα από κάταγμα και απώλεια δοντιού. Θα πρέπει να συμβουλευτείτε έναν οδοντίατρο για να δείτε κατά πόσο οι δραστηριότητες του παιδιού σας απαιτούν κάποιο προστατευτικό για το στόμα του.
- 10 Πόσο συχνά πρέπει να πηγαίνω το παιδί μου για οδοντιατρικό έλεγχο:**
Η πρώτη επίσκεψη στον οδοντίατρο θα πρέπει να γίνει μόλις εμφανιστεί το πρώτο του δόντι και όχι αργότερα από τα πρώτα του γενέθλια. Προγραμματίστε τακτικά τσεκ-απ κάθε 6 μήνες για να μειώσετε τον κίνδυνο παθήσεων και αρνητικών συνεπειών για την υγεία του.



ΑΠΛΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΤΟ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΟ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Αφήστε το παιδί σας να διαλέξει τη νέα του οδοντόβουρτσα ως δώρο

Μεγάλοι ή μικροί, όλοι αγαπάμε τα δώρα! Τι καλύτερος τρόπος να ξεκινήσουμε μια νέα συνήθεια στοματικής υγιεινής από το να αποκτήσουμε μια ολοκαίνουργια οδοντόβουρτσα! Ζητήστε από το παιδί σας να διαλέξει το «δώρο» του, στο αγαπημένο του χρώμα και με τους αγαπημένους του ήρωες, ώστε να είναι χαρούμενο όταν την χρησιμοποιεί.

Η γεύση της οδοντόκρεμας βοηθάει

Κάποιες έχουν «έντονη» γεύση, άλλες «άσχημη». Η γεύση της οδοντόκρεμας μπορεί να αυξήσει ή να μειώσει την αγάπη του παιδιού σας για το βούρτσισμα. Κάντε μαζί του μια γευστική δοκιμή της οδοντόκρεμάς του. Δεν έχει σημασία εάν έχει γεύση φρούτου ή μέντας, αρκεί να περιέχει τη σωστή ποσότητα φθορίου. Προσοχή, η οδοντόκρεμα δεν πρέπει να καταπίνεται.

Διασκεδάστε για 2 λεπτά με τη Μικρή και τη Μεγάλη Οδοντόβουρτσα

Το βούρτσισμα πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 2 λεπτά. Για τους ενήλικες μοιάζει λίγος ο χρόνος αυτός, αλλά για τα παιδιά μοιάζει αιωνιότητα. Πώς θα περάσει γρήγορα η ώρα; Απλό. Με τις περιπέτειες της Μικρής και της Μεγάλης Οδοντόβουρτσας στο Youtube κανάλι και στο site μας.

Κάντε το βούρτσισμα μέρος της βραδινής ρουτίνας

Η ύπαρξη μιας σταθερής βραδινής ρουτίνας βοηθάει τα παιδιά να καταλαβαίνουν και να ανυπομονούν για την επόμενη δραστηριότητα. Συνιστούμε μια ρουτίνα που να περιέχει μια ιστορία σχετική με το βούρτσισμα πριν τον ύπνο. Ξεκινήστε με τα video με τις περιπέτειες της Μικρής και της Μεγάλης Οδοντόβουρτσας, μετά διαβάστε ένα κεφάλαιο από το βιβλίο με τις ιστορίες που θα βρείτε στο site μας και στη συνέχεια σκεπάστε το παιδί σας για να κοιμηθεί.

Βουρτσίστε μαζί

Τα παιδιά συχνά μιμούνται τους γονείς. Αξιοποιήστε το παίζοντας ένα παιχνίδι μίμησης όταν βουρτσίζετε τα δόντια σας. Μπορείτε να αλλάζετε τις συνηθισμένες κινήσεις βουρτσίσματος με ηχητικά εφέ, εκφράσεις και άλλα - που το παιδί σας πρέπει να μιμηθεί. Έτσι θα κάνετε το βούρτσισμα διασκέδαση!

