



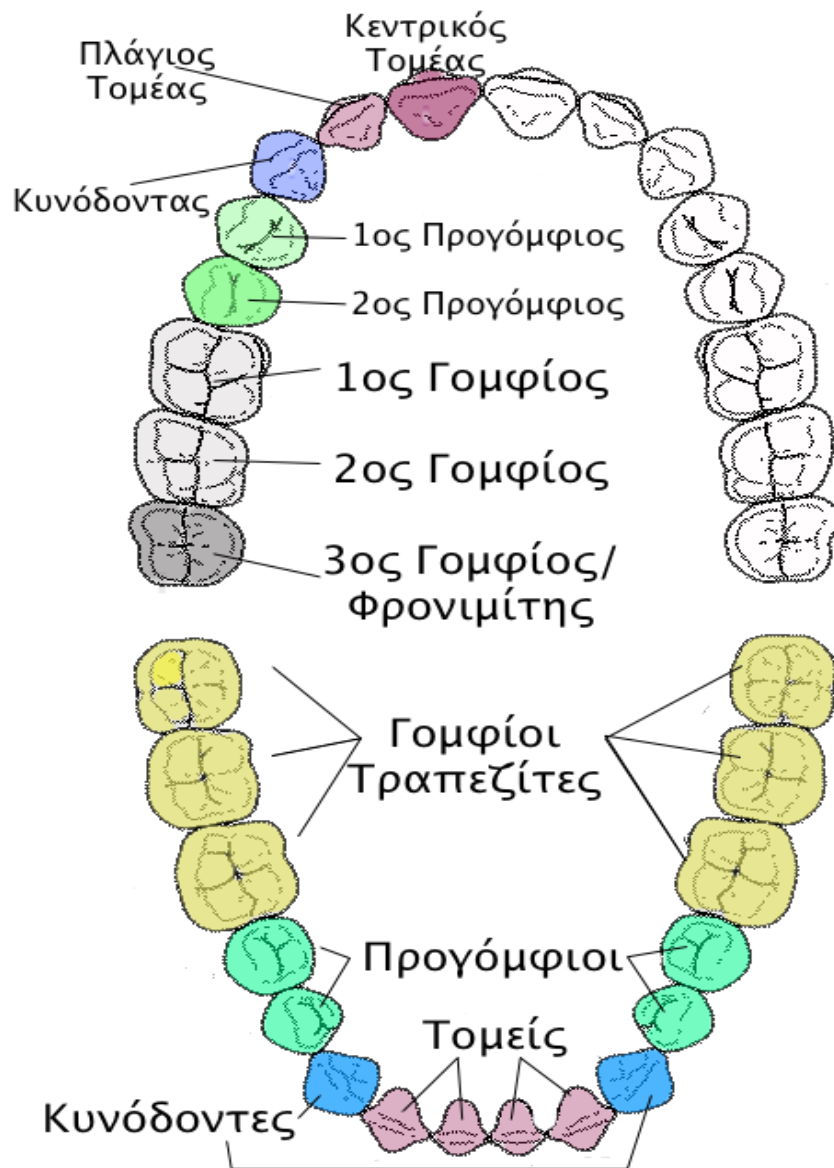
Στοματική Υγιεινή

ΛΙΑΤΣΟΥ ΝΑΥΣΙΚΑ – ΣΧΟΛΙΚΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ

Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ



Τα δόντια μας



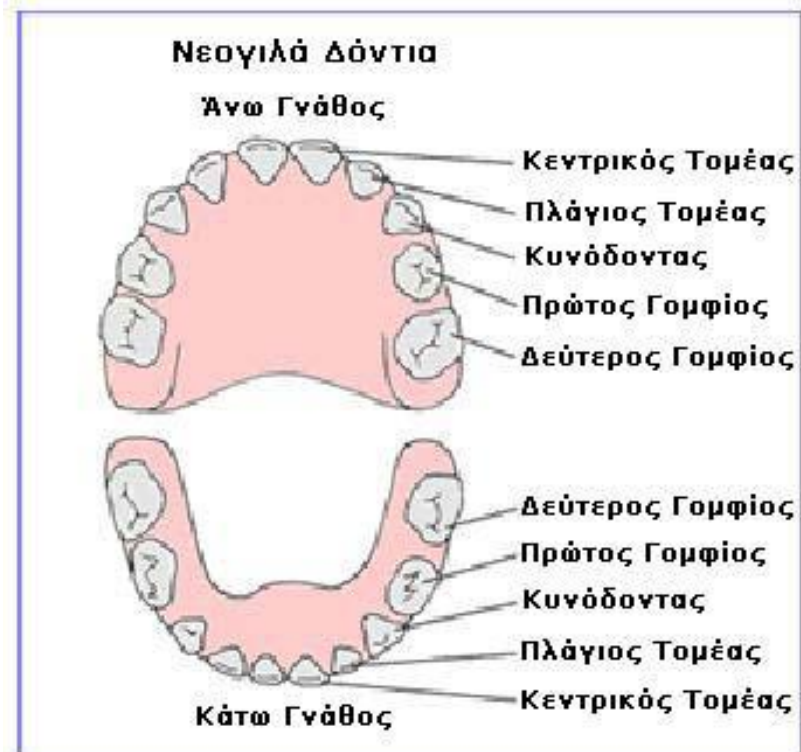
Στοματική κοιλότητα

- Η στοματική κοιλότητα είναι το εσωτερικό του στόματος μας και αποτελείται από το στόμα και τη γλώσσα



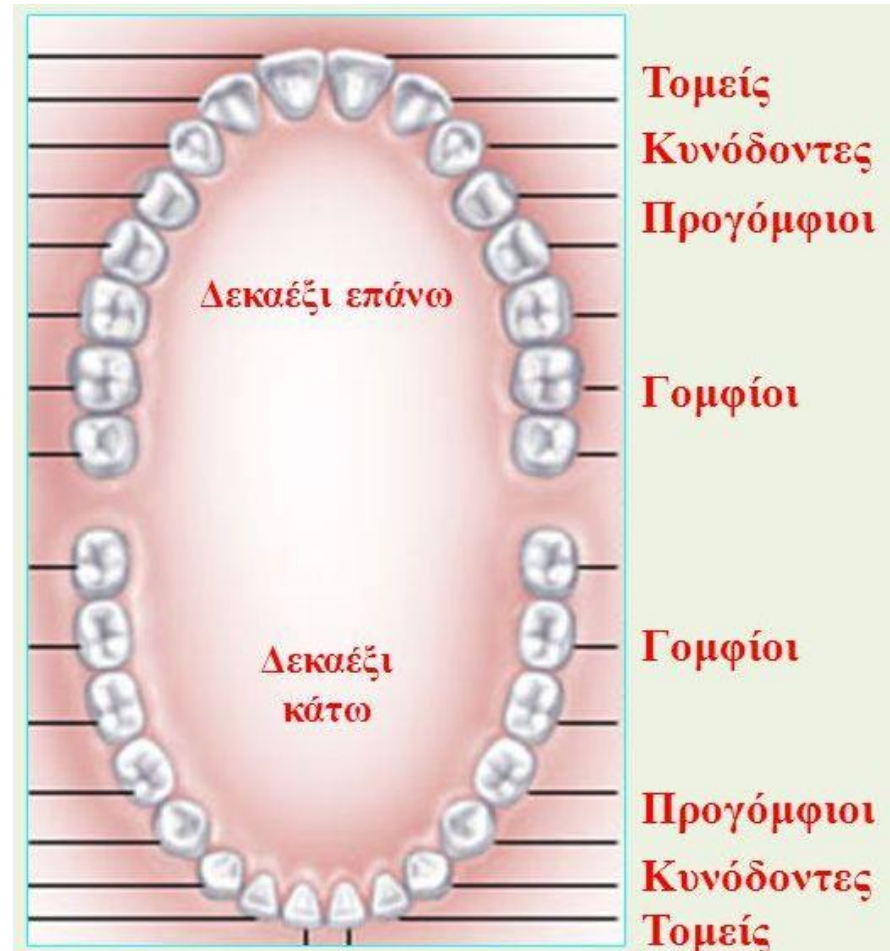
Νεογιλά δόντια

- Τα νεογιλά δόντια είναι 20.

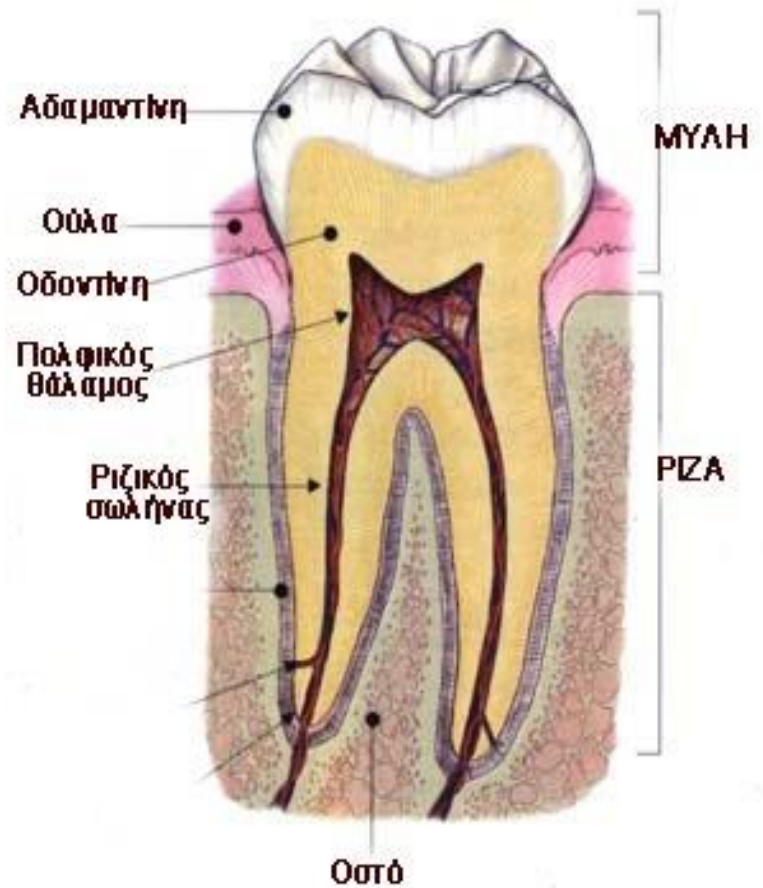


Μόνιμα δόντια

- Τα μόνιμα δόντια είναι 32.





Το εσωτερικό των δοντιών μας





Στοματική Υγιεινή

- Στοματική υγιεινή σημαίνει κυρίως καθημερινή φροντίδα των δοντιών
 - Αυτό γίνεται με καθημερινό και σωστό βούρτσισμα, χρήση οδοντικού νήματος και στοματικών διαλυμάτων, αλλά και συχνές επισκέψεις στον οδοντίατρο.
- 
- 

Τι εξασφαλίζει η στοματική υγιεινή

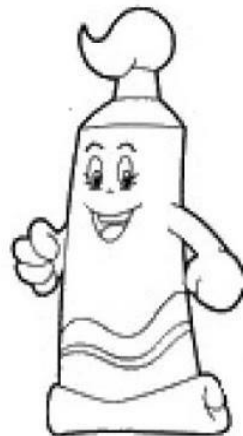
Στόμα υγιές και ευχάριστη αναπνοή.
Αυτό σημαίνει:

- Δόντια καθαρά χωρίς υπολείμματα τροφών.
- Ροζ ούλα που δεν ματώνουν.
- Ευχάριστη αναπνοή.

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ



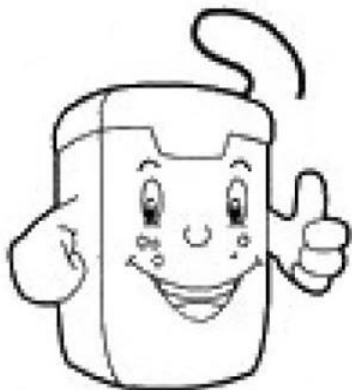
ΔΟΝΤΙ



ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑ



ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑ



ΟΔΟΝΤΙΚΟ ΝΗΜΑ



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ



ΠΟΝΟΔΟΝΤΟΣ

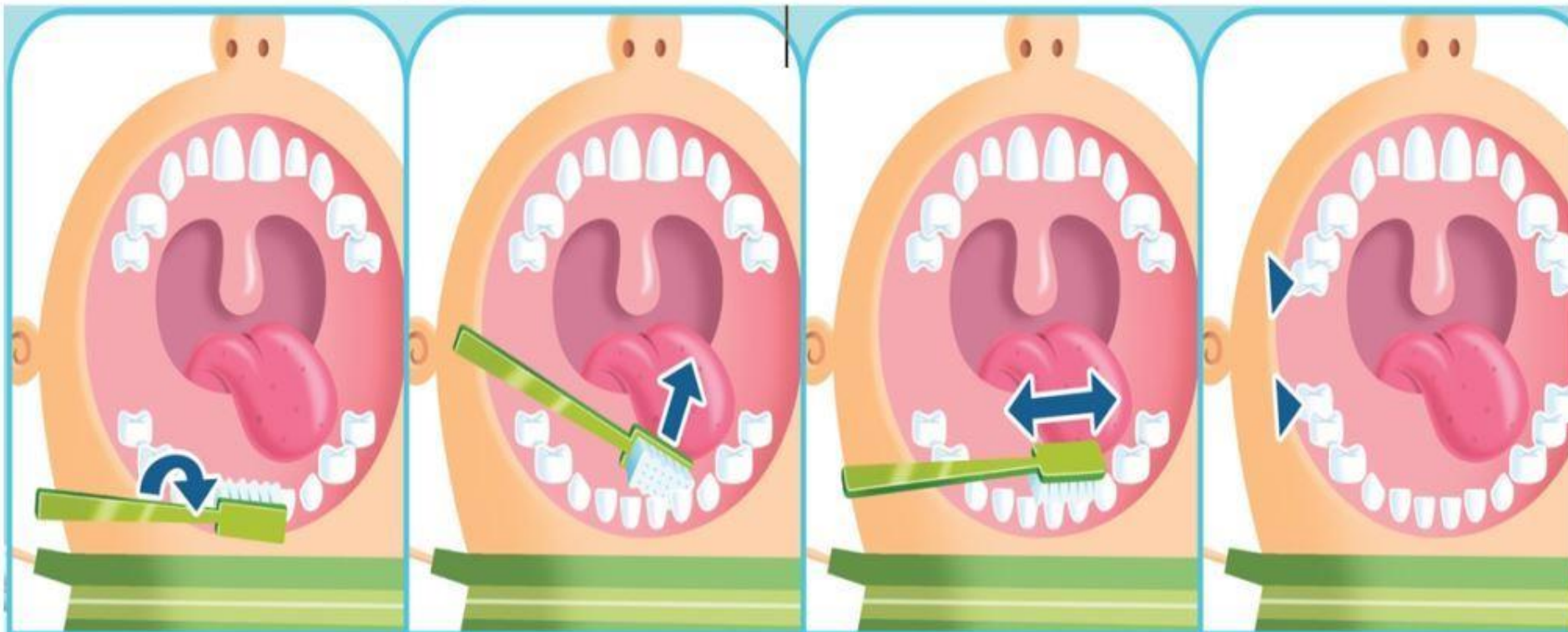
Το σωστό βούρτσισμα των δοντιών

- Διαρκεί τουλάχιστον 2 λεπτά
- Καθαρίζουμε τις εξωτερικές επιφάνειες των πάνω δοντιών και στη συνέχεια των κάτω δοντιών
- Καθαρίζουμε τις εσωτερικές επιφάνειες των πάνω δοντιών και στη συνέχεια των κάτω δοντιών
- Καθαρίζουμε τις μασητικές επιφάνειες
- Βουρτσίζουμε μαλακά και τη γλώσσα





ΣΩΣΤΟ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ



1

Ξεκινάτε από το κάτω μέρος (μόνο μία πλευρά κάθε φορά): Βουρτσίζετε το μπροστινό μέρος των δοντιών (την πλευρά που βλέπετε) πάνω κάτω και γύρω γύρω. Μην ξεχνάτε κανένα δόντι. Κάνετε το ίδιο με την πάνω πλευρά.

2

Βουρτσίζετε το πίσω μέρος των δοντιών (κοντά στη γλώσσα) πάνω κάτω και γύρω γύρω. Κάνετε το ίδιο με τα κάτω και πάνω δόντια.

3

Στη συνέχεια, βουρτσίζετε την επίπεδη επιφάνεια των δοντιών οριζοντίως. Όλα τα δόντια (πάνω και κάτω).

4

Και μην ξεχνάτε τα νέα δόντια στο πίσω μέρος του στόματος.

- Χρησιμοποιούμε μέτρια οδοντόβουρτσα.
- Αλλάζουμε οδοντόβουρτσα κάθε τρεις μήνες ή μετά από κρυολόγημα.



- Χρησιμοποιούμε στοματικό διάλυμα σε τακτά χρονικά διαστήματα



- Χρησιμοποιούμε οδοντικό νήμα ή μεσοδόντια βουρτσάκια

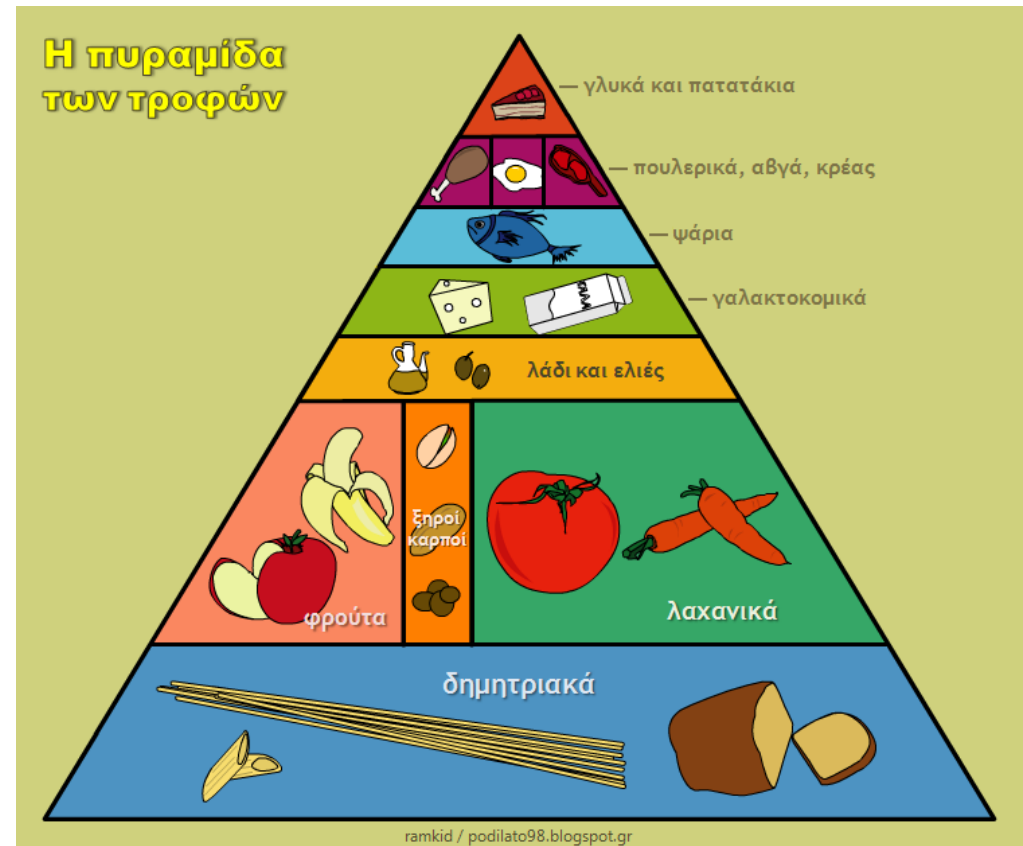


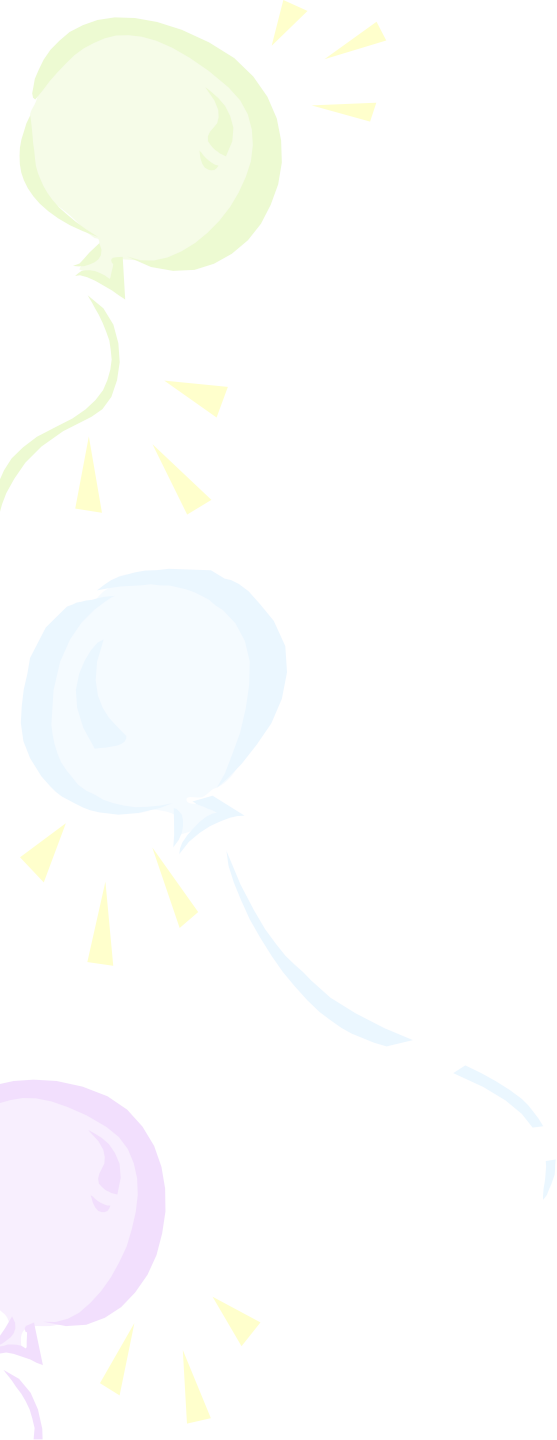
Πως χρησιμοποιείται



Σωστή διατροφή

- Ισορροπημένη διαίτα χωρίς πολλά γλυκά ανάμεσα στα γεύματα





Τέλος!!!