

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



www.osp.gr



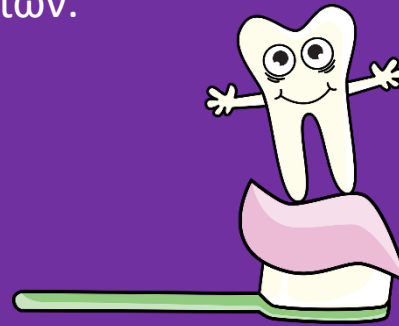
ΠΟΣΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ ΔΟΝΤΙΑ;

- Τα πρώτα δόντια ή παιδικά ή νεογιλά είναι 20 στον αριθμό. Το πρώτο βγαίνει περίπου στους 6 μήνες και μέχρι τα 3 έτη έχουν φυτρώσει και τα 20.
- Η αλλαγή των παιδικών δοντιών ξεκινάει στα 5,5 έτη περίπου από τα πρόσθια κάτω και ολοκληρώνεται στο τέλος του δημοτικού περίπου στα 12 με τα οπίσθια άνω.



ΠΟΤΕ ΞΕΚΙΝΑΜΕ ΚΑΙ ΠΩΣ ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ ΔΟΝΤΙΑ;

- Η φροντίδα των παιδικών δοντιών ξεκινάει από το πρώτο δόντι με ειδικό γαντάκι.
- Το βούρτσισμα πρέπει να γίνεται 2 φορές την ημέρα με την κατάλληλη οδοντόβουρτσα και οδοντόκρεμα ανάλογα με την ηλικία των παιδιών.



- Κατά την προσχολική ηλικία οι γονείς πρέπει να βοηθάνε τα παιδιά στο βούρτσισμα. Μετά τα 6 έτη αρκεί να τα επιβλέπουν.



ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ ΔΟΝΤΙΑ;

- Τα πιο συχνά οδοντιατρικά προβλήματα στα παιδικά δόντια είναι η τερηδόνα και η ουλίτιδα.
- Τα παιδικά δόντια είναι απαραίτητα για την μάσηση, ομιλία και γενικότερη ανάπτυξη του παιδιού. Ο τερηδονισμός τους μπορεί να δημιουργήσει σημαντικά προβλήματα τόσο στο παιδί όσο και στην οικογένεια του. Πόνος ή και πρόωρη απώλεια δοντιού, άγχος και αναστάτωση στο παιδί και την οικογένεια, οικονομική επιβάρυνση είναι κάποια από αυτά.



ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΠΡΩΤΗ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ;

Ιδανικά από την εμφάνιση του πρώτου δοντιού και όχι αργότερα από το πρώτο έτος.

Σε κάθε περίπτωση, μέχρι την ηλικία των 3 ετών

πρέπει να έχει γίνει οπωσδήποτε ένας οδοντιατρικός έλεγχος στο στόμα του παιδιού.



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
www.osp.gr



ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΦΘΟΡΙΩΣΗΣ; ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΦΘΟΡΙΟ;

- Σημαντικό βοήθημα στην πρόληψη της τερηδόνας στην παιδική ηλικία συνιστά η φθορίωση στο ιατρείο η οποία πρέπει να πραγματοποιείται 2 φορές τον χρόνο.
- Η φθορίωση πραγματοποιείται με σκευάσματα σε μορφή βερνικιού ή gel, υψηλής περιεκτικότητας σε φθόριο.



- Το φθόριο είναι ένα ιχνοστοιχείο που βρίσκεται στη φύση όπως στο νερό αλλά και σε τρόφιμα όπως τα ψάρια και το τσάι και έχει αποδειχθεί ότι έχει αντιτερηδογόνο δράση. Η δράση του φθορίου είναι κυρίως τοπική..



ΜΕ ΠΟΙΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΤΑΙ Η ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ;

- από την συχνότητα λήψης της ζάχαρης, το είδος της ζάχαρης και την μορφή που την προσλαμβάνει
 - από τον τρόπο πρόσληψης του γάλακτος από τα βρέφη (Ο θηλασμός κατά βούληση, αλλά και διατροφικές συνήθειες όπως το νανούρισμα με μπιμπερό που περιέχει γάλα μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση τερηδόνας βρεφικής ηλικίας)



ΠΟΙΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΤΕΡΗΔΟΝΑ;

όσες περιέχουν ζάχαρη και τα παράγωγά της



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
www.osp.gr



ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΡΥΒΕΤΑΙ Η ΖΑΧΑΡΗ;



στα γλυκά



στα σνακς



στα δημητριακά



στους συμπυκνωμένους
χυμούς



στα αναψυκτικά



στα ενεργειακά ποτά



ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΩ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΕΡΗΔΟΝΑ;

- περιορίζω τις τροφές που περιέχουν ζάχαρη
- δεν τους δίνω παραπάνω από ένα γλυκό γεύμα την ημέρα και μάλιστα κοντά ή αμέσως μετά το κυρίως γεύμα
- φροντίζω να ξεπλένουν τα δόντια με νερό μετά το γλυκό για να απομακρύνουν την ζάχαρη από τις οδοντικές επιφάνειες
- φροντίζω να βουρτσίζουν τα δόντια τους 20 λεπτά μετά το γλυκό γεύμα για να δώσουμε τον χρόνο στα δόντια να «ξανασκληρύνουν» από την επίδραση της ζάχαρης και να μην τα τραυματίσουν με την οδοντόβουρτσα
- δεν τα επιβραβεύω με γλυκό
- φροντίζω να χρησιμοποιούν καλαμάκι για τα ζαχαρούχα ροφήματα



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
www.osp.gr





- δεν επαλείφω το μπιμπερό ή την πιπίλα των βρεφών με μέλι ή οτιδήποτε περιέχει ζάχαρη



- αποφεύγω το νανούρισμα με μπιμπερό
- δεν φέρνω το στόμα μου κοντά στο στόμα του μωρού (τα μικρόβια της τερηδόνας περνούν από εμάς στα παιδιά)



ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ΑΝ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΤΕΙ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΔΟΝΤΙΑ;

- Σε περίπτωση τραυματισμού στο στόμα πρέπει να απευθυνθείτε άμεσα σε οδοντίατρο.
- Αν σπάσει ένα δόντι, αναζητείτε το σπασμένο κομμάτι και εάν βρεθεί το ξεπλένετε με νερό, το φυλάσσετε μέσα σε γάλα ή νερό και απευθύνεστε άμεσα σε οδοντίατρο.



- Αν βγει ένα παιδικό δόντι κατά τον τραυματισμό ενός παιδιού δεν το επανατοποθετούμε στο στόμα.
- Αντίθετα αν βγει ένα μόνιμο δόντι, το ξεπλένουμε με νερό, το επανατοποθετούμε στη θέση του και πάμε άμεσα στον οδοντίατρο.

Οι νάρθηκες άθλησης όπως και στους ενήλικες είναι απαραίτητοι
στα αθλήματα που ενδείκνυται.



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
www.osp.gr





ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΤΩΝ ΑμεΑ



- Το σημαντικότερο μέτρο είναι το καθημερινό βούρτσισμα των δοντιών. Το βούρτσισμα κανονικά πρέπει να γίνεται μετά από κάθε γεύμα, εάν όμως αυτό είναι αδύνατον τότε επιχειρείται δύο φορές την ημέρα, από τις οποίες η μία να είναι οπωσδήποτε το βράδυ πριν τον ύπνο.
- Απαραίτητο μέτρο πρόληψης είναι και ο έλεγχος του διαιτολογίου τους. Στόχος είναι η μείωση της συχνότητας και της ποσότητας πρόσληψης ζαχαρούχων τροφών ιδιαίτερα μεταξύ των γευμάτων.
- Ο φροντιστής πρέπει να εξετάζει συχνά το στόμα του ΑμεΑ. Σε περίπτωση που διαπιστώσει κάτι ασυνήθιστο ή μη φυσιολογικό (όπως χαλασμένο δόντι, αίμα από τα ούλα, πληγές στο στόμα, πρήξιμο) ή εάν το ΑμεΑ παραπονείται για πόνο, τότε πρέπει να επικοινωνεί άμεσα με τον οδοντίατρο.
- Απαραίτητη είναι η τακτική εξέταση του ΑμεΑ από τον οδοντίατρο. Αυτή γίνεται για επανέλεγχο της στοματικής κατάστασης και φθορά των δοντιών. Καλό είναι να γίνεται δύο φορές τον χρόνο, ιδιαίτερα σε άτομα με ξηροστομία, ακόμη και όταν δεν διαπιστώνεται πρόβλημα από τον φροντιστή.

www.osp.gr



Με το στόμα Τρώμε, Μιλάμε, Φιλάμε, Γελάμε.

Η στοματική υγεία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την γενική υγεία, επηρεάζει και επηρεάζεται από αυτήν.

Η διατήρηση της υγείας του στόματος είναι σημαντική για την ποιότητα ζωής.

Κύριος παράγοντας της διατήρησης της στοματικής υγείας είναι η φροντίδα των δοντιών με την οποία γίνεται πρόληψη της εκδήλωσης των συνηθέστερων νόσων του στόματος, δηλ. της τερηδόνας και της

ουλίτιδας. Για τη δημιουργία και των δύο αυτών νόσων υπεύθυνη είναι η οδοντική μικροβιακή πλάκα που δεν απομακρύνεται με βούρτσισμα μετά το φαγητό.

Η φροντίδα των δοντιών είναι πολύ περισσότερο σημαντική για τα ΑμεΑ που έχουν πιο επιβαρυσμένη γενική υγεία και που η πρόσβασή τους σε οδοντιατρικές υπηρεσίες καθώς και η συνεργασία τους με τον οδοντίατρο είναι δυσκολότερες.

Τα κυριότερα μέτρα φροντίδας των δοντιών και πρόληψης της τερηδόνας και της ουλίτιδας είναι τα ακόλουθα:

1. Το σημαντικότερο μέτρο είναι το καθημερινό βούρτσισμα των δοντιών. Το βούρτσισμα κανονικά πρέπει να γίνεται μετά από κάθε γεύμα, εάν όμως αυτό είναι αδύνατον τότε επιχειρείται δύο φορές την ημέρα, από τις οποίες η μία να είναι οπωσδήποτε το βράδυ πριν τον ύπνο.

Εάν το ΑμεΑ συνεργάζεται, ενθαρρύνεται να βουρτσίζει τα δόντια μόνο του με μικρή ποσότητα οδοντόπαστας, όση ένα μπιζέλι, που καλύτερα να μην περιέχει φθόριο λόγω του κινδύνου κατάποσης.

Στην περίπτωση που αδυνατεί μόνο του, το βούρτσισμα γίνεται από τον φροντιστή. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι επίτευξής του. Ο φροντιστής:

α) είτε βρίσκεται πίσω ή δίπλα από το ΑμεΑ που κάθεται σε καρέκλα, αγκαλιάζοντας με το ένα χέρι το κεφάλι του και κρατώντας την κάτω γνάθο του ανοικτή,

β) είτε κάθεται σε έναν καναπέ και συγκρατεί ανάμεσα στα γόνατά του το κεφάλι του ΑμεΑ που κάθεται στο πάτωμα.

Προτιμότερο βέβαια είναι να υπάρχουν δύο φροντιστές που ο ένας βαστά το άτομο ακίνητο και ο άλλος του βουρτσίζει τα δόντια.

Η χρήση ενός βοηθήματος που κρατάει το στόμα ανοικτό



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
www.osp.gr



(στοματοδιαστολέας) είναι συνήθως απαραίτητη. Στοματοδιαστολέας μπορεί να κατασκευαστεί εύκολα χρησιμοποιώντας 6-7 ξύλινες σπάτουλες (γλωσσοπίεστρα) ενωμένες με μία ταινία. Κατά περίπτωση, ως στοματοδιαστολέας μπορεί να χρησιμοποιηθεί η λαβή της οδοντόβουρτσας ή μία μικρή πετσέτα κατάλληλα διπλωμένη.

Το βούρτσισμα γίνεται σε όλες τις πλευρές όλων των δοντιών και πρέπει να κρατάει τουλάχιστον 3 λεπτά. Η οδοντόβουρτσα πρέπει να έχει νάυλον τρίχες και μπορεί να έχει κατάλληλα διαμορφωμένη λαβή (π.χ. φαρδιά, με κλίση), ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του ΑμεΑ. Ενδεικνύεται η χρήση ηλεκτρικής οδοντόβουρτσας. Επιμένουμε κυρίως στα πάνω πίσω δόντια και στα πρόσθια κάτω. Το βούρτσισμα ακόμα και μόνο των προσθίων δοντιών είναι καλύτερο από το καθόλου.

Όταν το ΑμεΑ δεν μπορεί να ξεπλύνει το στόμα του, το βούρτσισμα γίνεται χωρίς οδοντόκρεμα, με βρεγμένη οδοντόβουρτσα με χαμομήλι χωρίς ζάχαρη ή ακόμα και με νερό.

Εάν στο ΑμεΑ δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί καθόλου οδοντόβουρτσα, ή έχουν καθαριστεί μόνο λίγα δόντια, τότε το στόμα καθαρίζεται με γάζα που είναι τυλιγμένη σε γλωσσοπίεστρο και εμποτισμένη με χαμομήλι χωρίς ζάχαρη ή με λίγο διάλυμα χλωρεξιδίνης 0,12%.

Σημαντικό είναι να χρησιμοποιούνται τουλάχιστον μία φορά στις δύο ημέρες, μετά το βούρτσισμα, οδοντικό νήμα με συγκρατητήρες ή μεσοδόντια βουρτσάκια.

Σε ξηρά χείλη βάζουμε βαζελίνη ή λυπαντική κρέμα.

Σε στεγνό στόμα, φροντίζουμε για την ενυδάτωση.

2. Απαραίτητο μέτρο πρόληψης είναι και ο έλεγχος του διαιτολογίου τους.

Στόχος είναι η μείωση της συχνότητας και της ποσότητας πρόσληψης ζαχαρούχων τροφών ιδιαίτερα μεταξύ των γευμάτων.

- Να μην προσφέρονται γλυκά για επιβράβευση.
- Είναι προτιμότερο το όποιο γλυκό προσφέρεται, να τρώγεται μετά το κύριο γεύμα, οπότε θα ακολουθήσει το βούρτσισμα των δοντιών, παρά ανάμεσα στα γεύματα, οπότε θα παραμείνει η ζάχαρη στο στόμα για ώρες.
- Να αποφεύγονται τροφές που περιέχουν πολλή ζάχαρη, όπως καραμέλες,



μπισκότα, τσίχλες, σοκολάτες κλπ, που κολλάνε πάνω στα δόντια.

- Τα αναψυκτικά επίσης πρέπει να αποφεύγονται ιδιαίτερα μεταξύ των γευμάτων διότι περιέχουν ζάχαρη.
- Είναι προτιμότερη η κατανάλωση φρέσκων φρούτων παρά χυμών.

3. Ο φροντιστής πρέπει να εξετάζει συχνά το στόμα του ΑμεΑ.

Σε περίπτωση που διαπιστώσει κάτι ασυνήθιστο ή μη φυσιολογικό (όπως χαλασμένο δόντι, αίμα από τα ούλα, πληγές στο στόμα, πρήξιμο) ή εάν το ΑμεΑ παραπονείται για πόνο, τότε πρέπει να επικοινωνεί άμεσα με τον οδοντίατρο.

4. Απαραίτητη είναι η τακτική εξέταση του ΑμεΑ από τον οδοντίατρο.

Αυτή γίνεται για επανέλεγχο της στοματικής κατάστασης και φθορίωση των δοντιών. Καλό είναι να γίνεται δύο φορές τον χρόνο, ιδιαίτερα σε άτομα με ξηροστομία, ακόμη και όταν δεν διαπιστώνεται πρόβλημα από τον φροντιστή.

Σε άτομα με σοβαρά προβλήματα που εμφανίζουν αδυναμία μετακίνησης, μπορεί να παρασχεθεί κατ' οίκον οδοντιατρική φροντίδα από οδοντιάτρους που διαθέτουν την ανάλογη εμπειρία και υλικοτεχνική υποδομή και οι οποίοι μπορούν κατ' οίκον να πραγματοποιήσουν πράξεις σχεδόν ολόκληρου του φάσματος της σύγχρονης Οδοντιατρικής.

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ = ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Επιμέλεια εντύπου:

Φλώρα Ζερβού-Βάβη: Δρ Οδοντίατρος, MPhil Med.

Συντονίστρια Διευθύντρια του Οδοντιατρικού Τμήματος - Ειδικής Μονάδας ΑμεΑ Γεν. Νοσοκομείου «Ασκληπιείο Βούλας», Πρόεδρος

Ελληνικής Εταιρείας Νοσοκομειακής Οδοντιατρικής.

Αικατερίνη Δημητρίου: Δρ Οδοντίατρος.

Διευθύντρια στο Οδοντιατρικό Τμήμα - Ειδική Μονάδα ΑμεΑ Γεν. Νοσοκομείου «Ασκληπιείο Βούλας».

Μαρία Μιχαλάκη: Ειδική Παιδοδοντίατρος

www.osp.gr



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

www.osp.gr

ΕΑΝ ΕΧΟΥΜΕ ΑΠΟΡΙΕΣ..

- ρωτάμε τον οδοντίατρό μας
- δεν εμπιστευόμαστε το διαδίκτυο - δεν βασιζόμαστε σε γνώμες τρίτων





ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
www.osp.gr

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΙΤΕΥΧΘΕΙ ΣΩΣΤΗ
ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
www.osp.gr





ΤΟ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΕΥΚΟΛΟ
ΟΤΑΝ ΤΟ ΚΑΝΕΙΣ ΝΑ ΦΑΙΝΕΤΑΙ ΣΑΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙ!



γίνετε πρότυπο για τα παιδιά σας!
δεν θέλει κόπο.. θέλει τρόπο!..

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

www.osp.gr





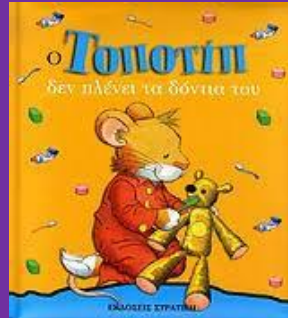
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ:



εικόνες



ταινίες



παραμύθια



μουσική



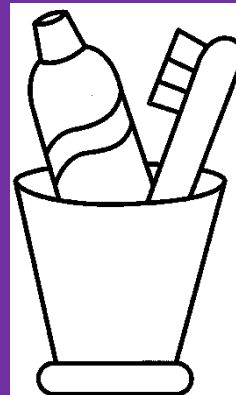
βίντεο



ημερολόγιο βουρτσίσματος



δωράκια



ιχνογραφίες



δίπλωμα



μοντέλο επίδειξης

δεν θέλει κόπο.. θέλει τρόπο!..



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
ΤΡΑΓΟΥΔΙ – ΒΙΝΤΕΟ ΟΔΟΝΤΟΣΤΟΙΧΙΟΥΛΑ



<https://youtu.be/pPPDT7Oulag>



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
www.osp.gr





ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
www.osp.gr