

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



www.osp.gr



ΜΕ ΠΟΙΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΤΑΙ Η ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΜΑΣ ΥΓΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ;

- από την ποιότητα
- την συχνότητα
- και την διαχείριση

των γευμάτων μας



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
www.osp.gr



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



ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΤΡΟΦΕΣ ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ ΠΟΥ ΒΛΑΠΤΟΥΝ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΟΥ;



ΟΞΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ
(π.χ. ξύδι, λεμόνι, όξινα φρούτα)



ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ

Προκαλούν ΔΙΑΒΡΩΣΗ των δοντιών



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
www.osp.gr



ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΩ ΑΠΌ ΤΗΝ ΤΕΡΗΔΟΝΑ;

- περιορίζω τις τροφές που περιέχουν ζάχαρη
- δεν τρώω παραπάνω από ένα γλυκό γεύμα την ημέρα
- τρώω το γλυκό κοντά ή αμέσως μετά το κυρίως γεύμα
 - ξεπλένω τα δόντια μου με νερό μετά το γλυκό για να απομακρύνω την ζάχαρη από τις οδοντικές επιφάνειες
- βουρτσίζω τα δόντια μου 20 λεπτά μετά το γλυκό γεύμα για να τους δώσω τον χρόνο να «ξανασκληρύνουν» από την επίδραση της ζάχαρης και να μην τα τραυματίσω με την οδοντόβουρτσα



ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΑΒΡΩΣΗ;

- περιορίζω όξινες τροφές, ανθρακούχα ροφήματα, αναψυκτικά
 - χρησιμοποιώ καλάμακι σε ότι ρόφημα έχει ανθρακικό
 - ξεπλένω τα δόντια μου με νερό μετά την κατανάλωσή τους
- ενισχύω τα δόντια μου αμέσως μετά με την βρώση γαλακτοκομικών (γάλα, τυρί, γιαούρτι, αυγά)



ΕΑΝ ΕΧΟΥΜΕ ΑΠΟΡΙΕΣ..

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



Τα τρία βήματα της στοματικής υγείας!!..



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
www.osp.gr





ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
www.osp.gr

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ:

- ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
 - AMERICAN DENTAL ASSOCIATION
 - World Health Organization
 - FDI