



Ειδικό Έντυπο Ενημέρωσης Γονέων

7^η ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Αγαπητοί γονείς/κηδεμόνες, Σχολείο:

Ο/Η , εξετάστηκε στα πλαίσια του προγράμματος «Δόντια Δυνατά – Χαρούμενα Παιδιά» από οδοντιάτρους και θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε για την κατάσταση της στοματικής υγείας του.

ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΔΟΝΤΟΣΤΟΜΑΤΟΛΟΓΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ

Βρέθηκαν τα παρακάτω ευρήματα:

☐
☐
☐

Τερηδόνα

Ουλίτιδα / Περιοδ. Προβλ.

Έγινε Φθορίωση

Επανελέγχος σε:

Προτείνονται τα ακόλουθα:

☐
☐
☐
☐

Τοποθέτηση προληπτικών καλύψεων
οπών & σχισμών

Χρήση χλωρεξιδίνης

Χρήση οδοντόκρεμας φθορίου υψηλής
συγκέντρωσης

Επίσκεψη στο οδοντιατρείο

Μπορείτε να βοηθήσετε σημαντικά στη διατήρηση της στοματικής υγείας του παιδιού σας με τα ακόλουθα απλά βήματα:

- Το σημαντικότερο για την στοματική υγεία του παιδιού είναι το καθημερινό **βούρτσισμα** των δοντιών, **2 φορές ημερησίως** τουλάχιστον, μία μετά το βραδινό γεύμα. Εάν το παιδί συνεργάζεται, προτρέπετέ το να βουρτσίζει μόνο, με χειροκίνητη ή ηλεκτρική οδοντόβουρτσα και ελάχιστη ποσότητα φθοριούχου οδοντόκρεμας, (μέγεθος μικρού μπιζελιού/φακής), υπό την επίβλεψή σας.
- Σε παιδιά με αδυναμία εκτέλεσης βουρτσίσματος, ή δυσανεξία στην οδοντόκρεμα, ο γονιός ή φροντιστής οφείλει να κάνει το βούρτσισμα με οδοντόβουρτσα ακόμα και χωρίς οδοντόκρεμα. Μπορεί να χρησιμοποιεί τη βούρτσα με ζελέ **χλωρεξιδίνης**. Εάν είναι αδύνατη και η χρήση οδοντόβουρτσας, μπορεί να χρησιμοποιηθεί γάζα εμποτισμένη με δ/μα χλωρεξιδίνης.
- Σημαντικότερο μέτρο πρόληψης είναι ο **έλεγχος του διααιτολογίου**. Να θυμάστε ότι τα γλυκά και τα ποτά που έχουν ζάχαρη (αναψυκτικά, χυμοί με ζάχαρη, σοκολατούχο γάλα, κ.α.) είναι βλαπτικά για τα δόντια αλλά και για τη γενική υγεία του παιδιού. Γλυκά με εξαιρετικά **κολλώδη υφή** όπως οι καραμέλες, μπισκότα, τσίχλες με ζάχαρη, πρέπει να αποφεύγονται.
- Είναι προτιμότερο όποιο γλυκό προσφέρεται να δίδεται στα παιδιά μαζί με το γεύμα (κι όχι ανάμεσα στα γεύματα) και να ακολουθεί βούρτσισμα μετά ή έστω ξέπλυμα του στόματος με νερό. Να προτιμάτε τα φρέσκα φρούτα από τους χυμούς και τα αναψυκτικά.
- Ελέγχετε συχνά τα **δόντια και τα ούλα** του παιδιού για τυχόν προβλήματα ώστε να μην εξελιχθούν.
- **Έλεγχος** του παιδιού από οδοντίατρο και **φθορίωση** καλό είναι να γίνεται **2 φορές το χρόνο** τουλάχιστον, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις ξηροστομίας, ακόμη κι αν δεν διαπιστώνεται πρόβλημα.

Τέλος σας υπενθυμίζουμε ότι μπορείτε να απευθυνθείτε στον οδοντίατρο για διδασκαλία στοματικής υγιεινής για εσάς και το παιδί.

Ο εξεταστής οδοντίατρος