

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4:

Συμβουλές σε μελλοντικούς γονείς, ώστε να θέσουν τα θεμέλια για παιδιά με άριστη Στοματική Υγεία.

ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ ΜΕΝΟΥΜΕ ΥΓΙΕΙΣ

Συμβουλές από International Association of Paediatric Dentistry

ΤΙ ΚΑΝΩ



ΠΙΝΩ

ΝΕΡΟ μεταξύ των γευμάτων ΓΑΛΑ ή ΦΡΕΣΚΟ ΧΥΜΟ με τα γεύματα



ΤΡΩΩ

ΥΓΙΕΙΝΑ: φρούτα, λαχανικά, ψάρια, κρέας, αυγά, τυριά

ΤΙ ΔΕΝ ΚΑΝΩ



ΔΕΝ ΠΙΝΩ

Αναψυκτικά ή τυποποιημένους χυμούς που περιέχουν ζάχαρη



ΔΕΝ ΤΡΩΩ

Πολλά γλυκά ή τυποποιημένες τροφές που περιέχουν ζάχαρη

Βουρτσίζω



Τουλάχιστον ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ την ημέρα με φθοριούχο οδοντόκρεμα



Η σωστή διατροφή και η καλή στοματική υγιεινή προλαμβάνει την τερηδόνα και προάγει τη γενική υγεία του παιδιού.

ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ ΜΕΝΟΥΜΕ ΥΓΙΕΙΣ

Συμβουλές από International Association of Paediatric Dentistry

πλένουμε



τα χέρια μας πριν το βούρτσισμα

βουρτσίζουμε



τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα

χρησιμοποιούμε



οδοντόκρεμα με τουλάχιστον 1000 ppm φθόριο



0-3 ετών (επίχρισμα)



3-6 ετών (μέγεθος μπιζελιού)



Βουρτσίζουμε ή επιβλέπουμε ανάλογα με τις ανάγκες και την ηλικία του παιδιού μας.

Περισσότερες πληροφορίες: <http://www.iapdworld.org>