

## Ο σωστός τρόπος βουρσίματος

- Το σωστό βούρτσισμα διαρκεί τουλάχιστον δύο λεπτά - ακριβώς, 120 δευτερόλεπτα!
- Βουρτσίζουμε με μικρές, ήπιες κινήσεις επιμένοντας περισσότερο στη βάση των δοντιών, στα πίσω δόντια που δεν φτάνει εύκολα η οδοντόβουρτσα, στα σημεία γύρω από τα σφραγίσματα και τις θήκες.

## Βουρτσίστε προσεκτικά κάθε τμήμα του στόματος ως εξής:

1. Τοποθετείτε την οδοντόβουρτσα με γωνία, έτσι ώστε οι τρίχες της οδοντόβουρτσας ναπέζονται ελαφρά μεταξύ ούλων και δοντιών και κάντε μικρές επιτόπιες κινήσεις πρώτα στις εξωτερικές επιφάνειες των δοντιών και κατόπιν στις εσωτερικές, πάνω και κάτω, φροντίζοντας να βουρτσίζετε και τα ούλα. Με ήπιες, παλινδρομικές κινήσεις (μπρος-πίσω) βουρτσίστε τις μασητικές επιφάνειες των δοντιών, πάνω και κάτω.



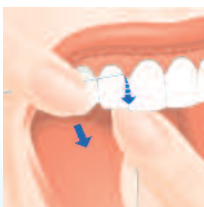
2. Με ήπιες, παλινδρομικές κινήσεις (μπρος-πίσω) βουρτσίστε τις μασητικές επιφάνειες των δοντιών, πάνω και κάτω.



3. Βουρτσίστε μαλακά τη γλώσσα σας, με κίνηση από πίσω προς τα εμπρός, για να απομακρύνετε τα μικρόβια (βακτήρια), και να φρεσκάρετε την αναπνοή σας.



4. Και μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε οδοντικό νήμα ή μεσοδόντια βουρτσάκια για τον αποτελεσματικό καθαρισμό των περιοχών ανάμεσα στα δόντια.



**Είναι στο χέρι μας να διατηρήσουμε και να βελτιώσουμε την πολύτιμη στοματική μας υγεία.**



# Το Στόμα στην Καρδιά της Υγείας σας!



**ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ**  
ΜΗΝΑΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Εκπαίδευση και δράση για καλύτερη στοματική υγεία  
Εμείς φροντίζουμε για αυτό



## Τι έχουμε κάνει μέχρι τώρα

Για άλλη μια χρονιά πραγματοποιείται το Νοέμβριο ο Μήνας Στοματικής Υγείας από την Ελληνική Οδοντιατρική Ομοσπονδία με την υποστήριξη της Colgate με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των Ελλήνων σε θέματα στοματικής υγείας. Τα τελευταία 8 χρόνια έχουν εκπαιδευθεί από εθελοντές οδοντιάτρους σε θέματα στοματικής υγείας περισσότερα από 300.000 παιδιά! Η προσπάθεια αυτή αγκαλιάστηκε τόσο από τους οδοντιάτρους, όσο και από τους γονείς και τα παιδιά. Γι' αυτό και συνεχίζουμε με αμείωτο ενδιαφέρον και υποστήριξη, με στόχο σύντομα να ξεπεράσουμε το μισό εκατομμύριο παιδιά!

## ... και συνεχίζουμε!

Στην προσπάθεια μας για την καλύτερη εκπαίδευση των παιδιών και των εφήβων σε θέματα στοματικής υγείας, έχουμε προσθέσει μια επιπλέον δράση: την εφαρμογή ενός προγράμματος Αγωγής Στοματικής Υγείας με τη μέθοδο της Βιωματικής Διδασκαλίας, που αποτελεί τον πλέον αποτελεσματικό τρόπο διδασκαλίας. Το πρωτοποριακό αυτό πρόγραμμα είναι εγκεκριμένο από το Υπουργείο Παιδείας κι έχει ως στόχο την απόκτηση γνώσεων από τα παιδιά με τρόπο ευχάριστο και αποτελεσματικό. Από το 2010 που ξεκίνησε μέχρι και σήμερα, έχουν εκπαιδευθεί περισσότερα από 10.000 παιδιά.

## Τι γνωρίζετε για τη στοματική σας υγεία;

### Τα πιο σημαντικά προβλήματα στοματικής υγείας

**Τερηδόνα:** προκαλείται από τα οξέα που παράγουν τα μικρόβια της οδοντικής πλάκας με την κατανάλωση ζαχαρούχων τροφών.

**SOS:** Το 71% των παιδιών 15 ετών έχουν τερηδόνα! \*

**Ουλίτιδα και περιοδοντίτιδα:** προκαλούνται από τα μικρόβια της οδοντικής πλάκας. Χαρακτηριστικό σύμπτωμα είναι η αιμορραγία των ούλων.

**SOS:** Το 83% των παιδιών κι εφήβων καθώς και το 91% των ενηλίκων έχουν προβλήματα με τα ούλα τους! \*

**Ευαισθησία των δοντιών:** είναι ο οξύς και αιφνίδιος πόνος που παρουσιάζεται όταν τα δόντια έρχονται σε επαφή κυρίως με κρύα ή ζεστά ποτά και τρόφιμα.

**SOS:** Το 57% των ενηλίκων βιώνουν τον πόνο της ευαισθησίας των δοντιών σε κάποια στιγμή της ζωής τους.

### Πώς να προστατεύσετε τη στοματική σας υγεία

- Βουρτσίζετε τα δόντια σας οπωσδήποτε 2 φορές την ημέρα για 2 λεπτά με φθοριούχο οδοντόκρεμα.
- Καθαρίστε τα διαστήματα ανάμεσα στα δόντια σας με οδοντικό νήμα ή μεσοδόντια βουρτσάκια.
- Χρησιμοποιείτε το κατάλληλο στοματικό διάλυμα μετά από κάθε βούρτσισμα για τουλάχιστον 30''.
- Επισκεπτεστε τον οδοντίατρό σας τουλάχιστον 2 φορές το χρόνο.

\* «Πανελλήνια Επιδημιολογική Έρευνα της Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας»

**ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ**  
ΜΗΝΑΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

