



Στοματική Υγιεινή Γυμνάσιο – Λύκειο





Το στόμα μου

Δόντια

Ούλα

Άνω και κάτω γνάθος

Γλώσσα

Άνω και κάτω χείλος

Σιαλογόνοι Αδένες

Μασάω

Μιλάω

Γεύομαι

Χαμογελάω



Φροντίζω το στόμα μου με σωστή στοματική υγιεινή και υγιεινή διατροφή

Προλαμβάνω την εμφάνιση:

Τερηδόνας

Ουλίτιδας

Οδοντικής Διάβρωσης

Τα προβλήματα του στόματος μπορούν
να προληφθούν!



Τερηδόνα

Είναι πάθηση που εμφανίζεται στα δόντια

Δημιουργείται από την αλληλεπίδραση μικροβίων και ζάχαρης με αποτέλεσμα τα μικρόβια να παράγουν οξέα που καταστρέφουν τα δόντια



Ουλίτιδα

Είναι φλεγμονή των ούλων που εκδηλώνεται με αιμορραγία όταν βουρτσίζουμε

Οφείλεται στην κακή στοματική υγιεινή και στη συσσώρευση οδοντικής πλάκας και πέτρας επάνω στις επιφάνειες των δοντιών



Οδοντική διάβρωση

Είναι βλάβη που εμφανίζεται στα δόντια και προέρχεται από οξέα που περιέχουν τα τρόφιμα και τα ποτά

Προκαλεί ευαισθησία και πόνο στο κρύο, στο ζεστό ή στο γλυκό



Βασικοί κανόνες στοματικής υγιεινής

- 01 Πότε και πώς να βουρτσίζω να δόντια μου;
- 02 Τι οδοντόβουρτσα να χρησιμοποιώ;
- 03 Ποια οδοντόκρεμα είναι καλύτερη;
- 04 Να χρησιμοποιώ στοματικό διάλυμα;
- 05 Νήμα ή μεσοδόντια βουρτσάκια;



Ήξερες ότι:
Δεν ξεπλένω με νερό μετά
το βούρτσισμα!



Τι πρέπει να προσέχω στην διατροφή μου

Τροφές & Ροφήματα που προκαλούν τερηδόνα

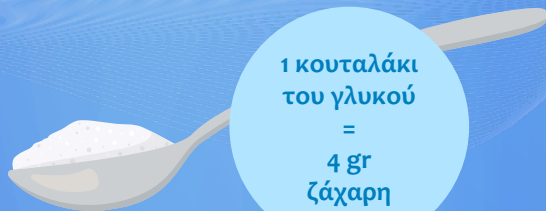
Τα περισσότερα συσκευασμένα σνακ και
ροφήματα περιέχουν μεγάλες ποσότητες
ζάχαρης

Γκοφρέτες, σοκολάτες, μπισκότα,
κράκερς, τσιπς, δημητριακά,
συσκευασμένοι φρουτοχυμοί, γλυκά,
αναψυκτικά.



Τι πρέπει να προσέχω στην διατροφή μου

Ποιά είναι η συνιστώμενη
ημερήσια ποσότητα ζάχαρης
που μπορώ να καταναλώνω;



Ηλικία	gr	Ποσότητα				
2 - 4	15 - 16					
4 - 7	18 - 20					
7 - 10	22 - 23					
10 - 13	24 - 27					
13 - 15	27 - 32					
15 - 19	28 - 37					



Κρυφή ζάχαρη

Πολλές τροφές που τρώμε συχνά και είναι στην κατηγορία των αλμυρών σνακ περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης!



Μαγιονέζα

1 κουταλάκι = 4 gr ζάχαρη



Κέτσαπ

1 κουταλάκι = 10 gr ζάχαρη



Επιδόρπιο γιαούρτι

150 gr με 0% λιπαρά = 20 gr ζάχαρη



**Δημητριακά
ολικής άλεσης**
18 gr ζάχαρη



Ενεργειακή μπάρα
22 gr ζάχαρη



1 φέτα άσπρο ψωμί
3 gr ζάχαρη



Ενεργειακό ποτό
32 gr ζάχαρη

Πως προστατεύω τα δόντια μου

Τι προτιμώ να τρώω
ανάμεσα στα γεύματα:

- Φρούτα
- Λαχανικά
- Τοστ
- Γιαούρτι άσπρο
- Τυρί
- Κουλούρι

3 κυρίως
γεύματα



2 μικρά
γεύματα



3 φρούτα &
2 λαχανικά
την ημέρα



Με διαφορετικό χρώμα
για ποικιλία και πολλές
βιταμίνες!

Η ζάχαρη εκτός από την τερηδόνα στα δόντια ευθύνεται και για την εμφάνιση



Παχυσαρκίας



Διαβήτη



Καρδιοπάθειας

Ενεργειακά ποτά

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας χαρακτηρίζει τα ενεργειακά ποτά, ως κίνδυνο για τη δημόσια υγεία, ιδίως όταν αυτά καταναλώνονται από παιδιά και νέα άτομα

- Μέση περιεκτικότητα σε ζάχαρη ανά μπουκάλι: 37 gr!
- Έχουν έντονα διαβρωτικό χαρακτήρα γιατί περιέχουν κιτρικό και μηλικό οξύ ως συντηρητικά
- Σχετίζονται με:
Καρδιολογικά προβλήματα
Προβλήματα ύπνου
Προβλήματα από το νευρικό σύστημα και την ψυχική υγεία



Κάπνισμα

Το κάπνισμα σχετίζεται άμεσα με καρδιαγγειακές παθήσεις / καρκίνος του στόματος, του πνεύμονα και του παγκρέατος / κακοσμία στόματος / χρωματισμό δοντιών

Καρκίνος του στόματος

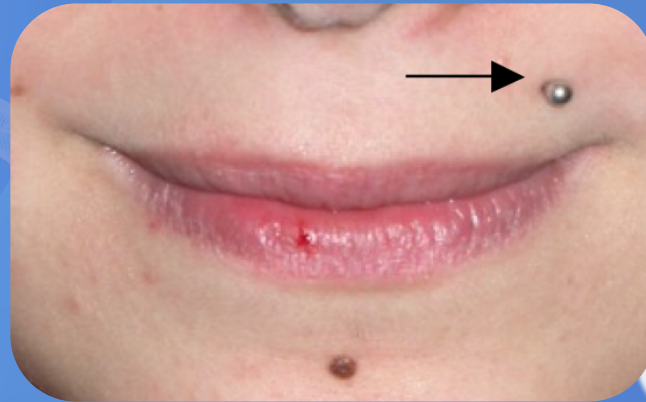
- Ανήκει στους **10 πιο συχνούς καρκίνους** παγκοσμίως
- Άμεση συσχέτιση με το **κάπνισμα** και την κατανάλωση **αλκοόλ**
- Τις τελευταίες δεκαετίες τα περιστατικά καρκίνου του στόματος αυξάνονται σταθερά για τις ηλικίες **κάτω των 40 ετών**



Piercing / Jewelry

Έχει ενοχοποιηθεί για ευαισθησία δοντιών, υποχώρηση των ούλων, οδοντικούς τραυματισμούς, μολύνσεις κ.α.

Ξέρατε ότι: ο μέσος αριθμός επειγόντων περιστατικών λόγω piercing που καταγράφηκαν στις ΗΠΑ (2002-2008) έφτανε τις 3.500!



Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα

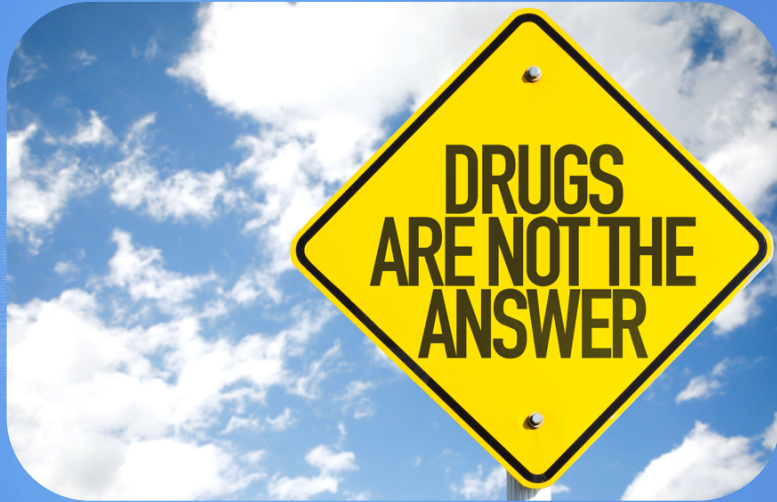
- HPV
- HIV
- Σύφιλη

Όλα τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα μπορεί να εμφανίσουν εκδηλώσεις και στο στόμα.



Εμβολιασμός για HPV

Στοματικές εκδηλώσεις από τη χρήση ναρκωτικών ουσιών



Οδοντικοί τραυματισμοί

Ήξερες ότι τα ατυχήματα σε νεροτσουλήθρες είναι ένας από τους πιο συχνούς λόγους εκγόμφωσης δοντιού στους εφήβους;



ToothSOS
Mobile App



Αθλητικός νάρθηκας

Προστατεύω τα δόντια μου
όταν αθλούμαι

Απευθύνομαι στον οδοντίατρό μου για
να κατασκευάσει το δικό μου,
εξατομικευμένο αθλητικό νάρθηκα



Οδοντιατρικός έλεγχος

01

Επισκέπτομαι τον οδοντίατρο μου 1 με 2 φορές το χρόνο.

02

Γιατί χρειάζομαι οδοντιατρικό έλεγχο;

Ο οδοντίατρος θα διαγνώσει οποιοδήποτε οδοντιατρικό σου πρόβλημα και θα σε βοηθήσει να διατηρήσεις το στόμα σου υγιές.

Οποιοδήποτε πρόβλημα είναι πολύ καλύτερα να το αντιμετωπίζουμε νωρίς και να μην χρονίζει, γεγονός που μπορεί να περιπλέκει την αντιμετώπιση του.

03

Τι περιλαμβάνει ένας οδοντιατρικός έλεγχος;

Έλεγχος δοντιών, ούλων, στοματικής κοιλότητας

Αναλυτικό Ιστορικό ιατρικό

Συμβουλές Στοματικής Υγιεινής, διατροφής, καπνίσματος, αλκοόλ

Ενημέρωση Επανεξέτασης



Ζήτα από τον οδοντίατρο σου περισσότερες πληροφορίες για:



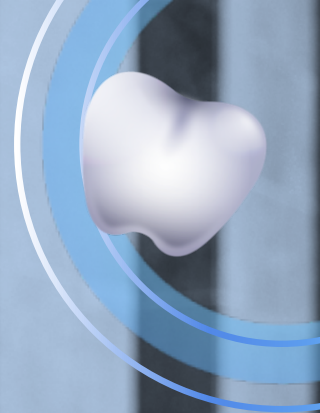
Ορθοδοντική
θεραπεία



Φρονιμίτες



Λεύκανση
δοντιών



Το Στόμα είναι ο καθρέφτης του Σώματος

Η επιλογή είναι δική σου!