

8 Μειώστε την κατανάλωση σακχαρούχων, επεξεργασμένων και όξινων τροφών και ποτών, ιδιαίτερα μεταξύ των γευμάτων.



9 Σταματήστε το κάπνισμα και περιορίστε την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών.

10 Ελέγξτε την ξηροστομία η οποία προκαλεί μεγάλες βλάβες στους στοματικούς ιστούς σε συνεννόηση με τον οδοντίατρο ή και τον ιατρό σας. Η ξηροστομία οφείλεται συνήθως στη λήψη φαρμάκων.

11 Μην χρησιμοποιείτε στοματικά διαλύματα χωρίς προηγούμενη σύσταση από τον οδοντίατρο.



12 Επισκεπτεστε τον οδοντίατρο μία φορά το χρόνο για έλεγχο. Πολλές φορές υπάρχουν σοβαρές στοματικές βλάβες οι οποίες δεν προκαλούν συμπτώματα.

Σχεδιασμός εντύπου: Χριστίνα Φραντζή



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών
ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
ΤΟΜΕΑΣ ΠΡΟΣΘΕΤΟΛΟΓΙΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ - ΤΟΜΕΑΣ ΠΡΟΣΘΕΤΟΛΟΓΙΑΣ



**ΟΔΗΓΙΕΣ
ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ
ΦΥΣΙΚΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ**

Διαμόρφωση οδηγιών:
Αναστασία Ε. Κοσιώνη,
Καθηγήτρια Γηροδοντιατρικής

Περισσότερες πληροφορίες στο:
www.gerodontology.gr

Η στοματική υγεία είναι πολύ σημαντική για τη γενική μας υγεία.

Μελέτες έχουν δείξει ότι η στοματική νόσος σχετίζεται με την καρδιαγγειακή νόσο, τον σακχαρώδη διαβήτη, τις αναπνευστικές λοιμώξεις και άλλες συχνές παθήσεις.

Μπορείτε να διατηρήσετε το στόμα σας υγιές και λειτουργικό μέχρι την προχωρημένη ηλικία, αν ακολουθείτε κάποιους απλούς κανόνες καθημερινής φροντίδας.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΦΥΣΙΚΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ

- 1** Βουρτσίζετε τα δόντια σας τουλάχιστον 2 φορές ημερησίως επί 2 λεπτά (απαραίτητα το βράδυ) με φθοριούχο οδοντόπαστα. Πρέπει να καθαρίζονται όλες οι επιφάνειες κάθε δοντιού.



- 2** Καθαρίζετε καθημερινά τη γλώσσα σας από πίσω προς τα εμπρός με μαλακή οδοντόβουρτσα.



- 3** Αφήνετε την οδοντόβουρτσα να στεγνώσει στον αέρα χωρίς προστατευτικό κάλυμμα.



- 4** Αλλάζετε την οδοντόβουρτσα κάθε 3 μήνες ή μετά από κάποια λοίμωξη.

- 5** Αν δυσκολεύεστε να χρησιμοποιήσετε τη χειροκίνητη οδοντόβουρτσα μπορείτε να χρησιμοποιείτε κάποια μηχανοκίνητη (ηλεκτρική).



- 6** Καθαρίζετε καθημερινά τα μεσοδόντια διαστήματα με οδοντικό νήμα και/ή μεσοδόντια βουρτσάκια.



- 7** Καθαρίζετε την περιοχή κάτω από τις γέφυρες με ειδικό σπογγώδες νήμα ή με μεσοδόντια βουρτσάκια.

