**ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ**

 **ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ**

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ και ΔΙΑΙΤΑΣ**

**Βούρτσισμα**

Συχνότητα: 1/ημέρα τουλάχιστον

Ποιότητα:

* Κυκλικές ή κινήσεις δόνησης
* Μεταξύ ούλου και δοντιού
* Ανά 2 δόντια
* Μέτρημα μέχρι το 5 (και 1 και 2 και 3 και….)

Τέσσερις επιφάνειες:

1. Αυτή που βλέπουμε όταν χαμογελάμε
2. Αυτή που τρώμε
3. Αυτή που δεν βλέπουμε όταν χαμογελάμε
4. Ραχιαία επιφάνεια της γλώσσας

Μεταξύ των δοντιών καθαρίζουμε με μεσοδόντιο νήμα ή βουρτσάκι\* 1/ημέρα

Χρόνος:

* 4-6 λεπτά\*
* 2 ώρες μετά τη λήψη τροφής\*
* Δεν ξεπλένουμε-πίνουμε-τρώμε για 1 ώρα

Οδοντόβουρτσα μαλακή ή μέτρια\*

Οδοντόκρεμα Φθορίου 1450 ppmf (ανάλογα την ηλικία στα παιδία < 6 ετών)\*

**Οδοντιατρική κλινική εξέταση- οδοντιατρικός έλεγχος**: τουλάχιστον 1 φορά/έτος\*

**Δίαιτα**

* Πολλά φρούτα και λαχανικά
* Λίγα γλυκά και αμέσως μετά τα κύρια γεύματα

*\*Συζήτηση με οδοντίατρο*

**

**

**