

11^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΒΑΛΑΣ
ΤΑΞΗ Α΄

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ



ΚΑΒΑΛΑ 2012

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με το πρόγραμμα της Στοματικής Υγιεινής ύστερα από την επίσκεψη των οδοντιάτρων του Ε.Ο.Π.Υ. για προληπτική εξέταση των παιδιών και της θλιβερής διαπίστωσης ότι 12 στα 25 παιδιά είχαν προβλήματα με τα δόντια τους. Προκειμένου να μάθουν τα παιδιά όσα πρέπει να ξέρουν για να διατηρήσουν το λαμπερό τους χαμόγελο για πάρα πολλά χρόνια ξεκινήσαμε το πρόγραμμα.

Επιμέρους θέματα:

- Τα δόντια του ανθρώπου.
- Οι ασθένειες των δοντιών.
- Η φροντίδα των δοντιών.
- Διατροφικές συνήθειες για υγιή δόντια.

Η ταυτότητα της τάξης:



Το συγκεκριμένο πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε από τους μαθητές της Α΄ τάξης του 11^{ου} Δημοτικού Σχολείου Καβάλας. Οι μαθητές που συμμετείχαν είναι: Καραβελίδης Βασίλειος, Βογιατζής Χαράλαμπος, Ευθυμίου Εμμανουήλ, Νελόπουλος Εμμανουήλ, Μούτσα Ματέο, Σαλιακούρας Αθανάσιος, Μιχαέλα Χαρά Παπαδοπούλου, Πετρά Ιφιγένεια, Κάλο Σουέλα, Στεργιανά Κατερίνα, Ζαλούμη Μαρία, Ιωάννου Ηλιάννα, Καχέλου Θεολογία Εμμανουέλα, Φιλίππου Σοφία, Χριστοφιδέλη Ευφραιμία, Θαγγοπούλου Ελένη, Τσολάκης Παρασκευάς, Παράσογλου Κυριάκος, Μπίλαλας Παύλος-Χρήστος.

Υπεύθυνοι εκπαιδευτικοί: Κοσμίδου Σωτηρία, Καζανίδου Μαρία.

Διάρκεια προγράμματος: 12 διδακτικές ώρες.

Στόχοι του προγράμματος:

- Ευαισθητοποίηση των μαθητών απέναντι σε θέματα που αφορούν την υγιεινή των δοντιών.
- Να γνωρίσουν οι μαθητές τα δόντια τους· να μάθουν να τα ονομάζουν.
- Να γνωρίζουν τις ασθένειες των δοντιών και τον τρόπο προφύλαξής των από αυτές.
- Να μάθουν το σωστό τρόπο βουρτσίσματος και τα είδη που είναι απαραίτητα για τη σωστή περιποίησή τους.
- Να εντοπίσουν τα λάθη της διατροφής τους, λάθη που ευθύνονται για την κακή κατάσταση των δοντιών τους και να μάθουν να τα αποφεύγουν.
- Να αντιληφθούν την αναγκαιότητα της επίσκεψής τους στον οδοντίατρο και πώς να μην το αναβάλλουν.

Συνεργασία με φορείς και άτομα: Συνεργασία με τον οδοντιατρικό σύλλογο Καβάλας και τον Ε.Ο.Π.Υ. Στα πλαίσια της συνεργασίας μας με τους γονείς των παιδιών στείλαμε στους γονείς μια επιστολή.



ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

Όσο κι αν φαίνεται παράξενο, πρέπει ν' αρχίζουμε να φροντίζουμε τα δόντια ενός παιδιού πριν ακόμα εμφανιστούν. Τα πρώτα δόντια δημιουργούνται μεταξύ του 3ου και του 4ου μήνα της εγκυμοσύνης! Το μωρό γεννιέται με δόντια! Δε φαίνονται όμως επειδή καλύπτονται από τα ούλα του. Από τον 6ο μήνα της ζωής του αρχίζει η λεγόμενη "ανατολή" των δοντιών του και μέχρι 3 ετών, το μωρό θα έχει εμφανίσει όλα του τα δοντάκια, που λέγονται νεογιλά. Τα νεογιλά διατηρούνται στο παιδί ως την ηλικία των 10-12 ετών. Από 6 ετών και μετά, αρχίζει να εμφανίζεται το πρώτο μόνιμο δόντι του.

Η σωστή αγωγή ξεκινά από το σπíti

Η μίμηση είναι ο καλύτερος τρόπος για να μάθει το παιδί να βουρτσίζει τα δόντια του σωστά. Από την ηλικία των 2 έως 3 ετών, μαθαίνει να βουρτσίζει τα δόντια του παρατηρώντας τους γονείς. Αρκεί βέβαια οι γονείς να εφαρμόζουν ένα σωστό τρόπο βουρτσίσματος. Συνηθίστε το παιδί να βουρτσίζει τα δόντια του 2 φορές την ημέρα και να χρησιμοποιεί οδοντικό νήμα. Μέχρι τα οκτώ του χρόνια θα πρέπει να έχει μάθει να χρησιμοποιεί σωστά την οδοντόβουρτσα και το νήμα. Αν κατά τη διάρκεια κάποιου παιδικού παιχνιδιού κάποιο δόντι βγει μαζί με τη ρίζα, μην πανικοβληθείτε: διατηρείστε το δόντι σε κρύο γάλα ή νερό και μέσα σε μισή ώρα πηγαίνετέ το στον οδοντίατρο. Ο γιατρός μπορεί να εμφυτεύσει πάλι στο στόμα του παιδιού.

Σημασία του φθορίου και του ασβεστίου στο γτίσιμο και διατήρηση γερών δοντιών

Το **φθόριο (fluoride)** είναι ένα φυσικό μεταλλικό στοιχείο που δυναμώνει το σμάλτο των δοντιών και τα προστατεύει από την τερηδόνα.

Το **ασβέστιο** είναι το φυσικό στοιχείο από το οποίο αποτελούνται τα κόκαλα και τα δόντια του ανθρώπου. Το έχει ανάγκη σε όλη του τη ζωή.

Το φθόριο και το ασβέστιο είναι απαραίτητα στοιχεία στην καθημερινή μας διατροφή. Πολύ περισσότερο στη διατροφή των βρεφών και των παιδιών. Τροφές πλούσιες σε φθόρια είναι όλα τα θαλασσινά (ψάρια, οστρακοειδή) και πλούσιες σε ασβέστιο, όλα τα γαλακτοκομικά (γάλα, γιαούρτι, τυρί).

Γνωριμία με τον οδοντίατρο. Όταν συμπληρώσει το 1^ο έτος της ζωής του, είναι καιρός να του "συστήσετε" τον οδοντίατρό του.

Μεθοδολογία προγράμματος:

Η μεθοδολογία του προγράμματος βασίζεται στην βιωματική μάθηση με την ενεργητική συμμετοχή των μαθητών ως εξής:

- Ελεύθερο συνειρμό
- Καλλιτεχνική δημιουργία
- Χρήση οπτικοακουστικού υλικού
- Επίσκεψη οδοντιάτρου
- Ομαδικές εργασίες

Διαθεματική προσέγγιση

Μέσα από διάφορες δραστηριότητες προσπαθούμε να κατακτήσουμε τους στόχους που έχουμε θέσει.

Το έναυσμα ν' ασχοληθούμε στην τάξη με τα δόντια το πήραμε από το μάθημα της μελέτης περιβάλλοντος «το σώμα μας» τα παιδιά παρατήρησαν το πρόσωπό τους στο καθρέφτη, το περιέγραψαν ώσπου έφτασαν στο στόμα. Συζητήσαμε με τα παιδιά, τους διάφορους τρόπους με τους οποίους χρησιμοποιούμε το στόμα μας (μιλάμε, τρώμε, αναπνέουμε). Επισημάναμε τα μέρη του στόματος (χείλη, γλώσσα, δόντια). Τα παιδιά ζήτησαν να ζωγραφίσουν το στόμα τους. Το ζωγράρισαν όλοι με τα άσπρα λευκά δόντια. Με αφορμή τη ζωγραφιά τους άρχισε η συζήτηση! Τι μπορούμε να κάνουμε με τα δόντια μας; Πως μπορούμε να έχουμε άσπρα, κατάλευκα δόντια και στην πραγματικότητα;

Η απάντηση δόθηκε με μια φωνή απ' όλα τα παιδιά, με καθημερινό βούρτσισμα. Τα παιδιά έδειξαν ενδιαφέρον και αποφασίσαμε να ασχοληθούμε εκτενέστερα με τη στοματική υγιεινή. Τα παιδιά διατύπωσαν τις προτάσεις τους και τις καταγράψαμε:

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

1. Να μάθουμε για τα δόντια μας (Εμμανουήλ)
2. Να πάμε επίσκεψη στον οδοντίατρο (Μάνος)
3. Να παίξουμε τον οδοντίατρο (Ιφιγένεια)
4. Να μάθουμε γιατί χαλούν τα δόντια μας (Κατερίνα)
5. Να μάθουμε τι πρέπει να τρώμε (Θάνος)
6. Να ζωγραφίσουμε τα δόντια (Χαρά)
7. Να διαβάσουμε παραμύθια (Θέλμα)
8. Να κάνουμε αφίσα (Ελένη)
9. Να παίξουμε παιχνίδια (Μαρία)
10. Να τραγουδήσουμε τραγούδια (Σουέλα)

Γλώσσα

✓ Καλλιεργήσαμε τις δεξιότητες της γραφής-ομιλίας:

✓ Κάναμε γλωσσικές ασκήσεις:

Δημιουργήσαμε σύνθετες λέξεις καθώς και οικογένεια λέξεων με τις λέξεις: ΟΔΟΝΤΟΠΑΣΤΑ , ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ, ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑ, ΟΔΟΝΤΟΦΥΙΑ,

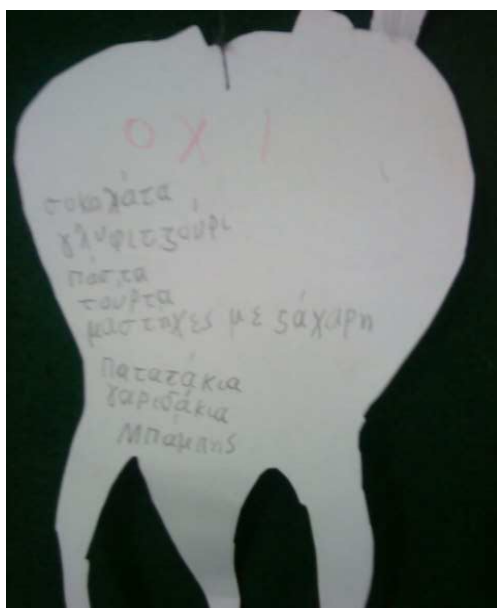
ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑ, ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΕΙΟ, ΟΔΟΝΤΟΓΛΥΦΙΔΑ, ΟΔΟΝΤΟΣΤΟΙΧΙΑ, ΟΔΟΝΤΟΤΕΧΝΙΤΗΣ, ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ. Έπειτα γράψαμε προτάσεις με αυτές τις λέξεις.

Συγκεντρώσαμε διάφορες παροιμίες και αινίγματα για τα δόντια και προσπαθήσαμε να τις κατανοήσουμε:

«Γύρω γύρω κάγκελα στη μ'εση πάπια παίζει», «Είκοσι βασιλοπούλες μέσα σε ένα ροζ παλάτι», «Δε είναι για τα δόντια σου», «Του τριξε τα δόντια», «Ήλιος με δόντια», «Παλεύω με νύχια και με δόντια», «Έχει γερό δόντι», «Με τη ψυχή στα δόντια».



Επίσης γράψαμε τι πρέπει να αποφεύγουμε για να έχουμε γερά δόντια.



Λύσαμε την: Ακροστιχίδα της ΟΔΟΝΤΟΠΑΣΤΑΣ

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ
ΔΟΝΤΙΑ
ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑ
ΝΕΟΓΙΑ
ΤΕΡΗΔΟΝΑ
ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑ
ΠΑΥΣΙΠΟΝΟ
ΑΣΠΡΑ
ΣΤΟΜΑ
ΤΡΟΧΟΣ
ΑΣΧΗΜΑ

Γιατρός των δοντιών.
Τα έχουμε στο στόμα μας.
Αλλιώς η οδοντόκρεμα.
Λέγονται τα πρώτα δόντια μας.
Αρρώστια των δοντιών.
Με αυτή καθαρίζουμε τα δόντια.
Το παίρνουμε όταν πονάει το δόντι.
Είναι τα γερά δόντια.
Μέσα του είναι τα δόντια.
Εργαλείο του οδοντίατρου.
Τα χαλασμένα δόντια μυρίζουν.....

- ✓ Διαβάσαμε το παραμύθι «Δόνα η Τερηδόνα και το μυστικό της γαμήλιας τούρτας.» και το εικονογραφήσαμε.



- ✓ Βρήκαμε στο internet υλικό για τα δόντια.
- ✓ Ετοιμάσαμε ερωτήσεις για μια συνέντευξη που θα γινόταν στο χώρο του σχολείου μας με την επίσκεψη οδοντίατρου.

Ερωτήσεις:

1. Πώς δημιουργείται η τερηδόνα;
2. Πώς δημιουργείται η ουλίτιδα;
3. Πώς πρέπει να τα προστατεύουμε;
4. Μπορούμε να ασπρίσουμε τα δόντια μας;
5. Θα αλλάξουν όλα τα δόντια μου;
6. Τι είναι το σφράγισμα; Πονάει;
7. Κάθε πότε πρέπει να επισκεπτόμαστε τον οδοντίατρο;
8. Πόσο συχνά πρέπει να βουρτσίζουμε τα δόντια μας;
9. Γιατί πρέπει να πίνουμε γάλα;
10. Γιατί τα μικρά παιδιά έχουν λιγότερα δόντια.



Μαθηματικά

Φτιάξαμε και λύσαμε προβλήματα σε σχέση με τον αριθμό των δοντιών (πόσα χαλάσανε πόσα είναι υγιή) π.χ. Στα δοντάκια μας επιτέθηκαν 17 μικρόβια Η οδοντόβουρτσα έδιωξε τα 11. Πόσα έμειναν; Κάναμε αντιστοίχιση οδοντόβουρτσες με οδοντόκρεμες. Απαντήσαμε στο αν οι οδοντόβουρτσες όσες και οι οδοντόκρεμες; Ποιες είναι περισσότερες; Ποιες είναι λιγότερες;



Δημιουργήσαμε πίνακα διπλής εισόδου, όπου κάθε παιδί έβαζε ένα αυτοκολλητάκι δίπλα στο όνομά του στην αντίστοιχη μέρα της εβδομάδας σε περίπτωση που βούρτσισε τα δόντια του. Το παιδί που συγκέντρωσε τα περισσότερα αυτοκόλλητα πήρε ένα σετ περιποίησης των δοντιών (οδοντόκρεμα και οδοντόβουρτσα).



Αισθητική αγωγή

Φτιάξαμε ένα εκμαγείο με πλαστελίνη και φασόλια.



Ζωγραφίσαμε τι τρώει το δοντάκι και είναι χαρούμενο.



Ζωγραφίσαμε τι τρώει το δοντάκι και είναι λυπημένο.



Ερευνήσαμε τι χρησιμοποίησε το δοντάκι και είναι καθαρό;

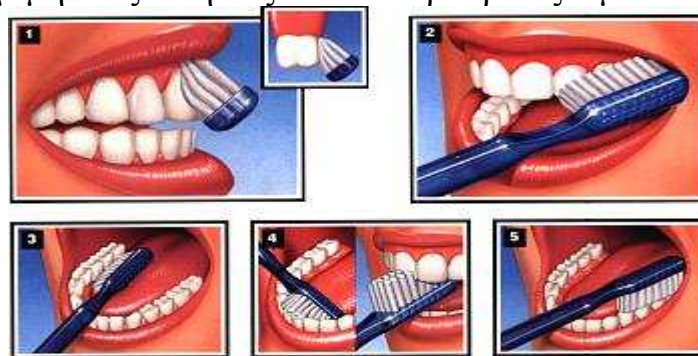


Βρήκαμε εικόνες από περιοδικά και κολλήσαμε κοντά στο δοντάκι .

Θεατρική αγωγή

Μοιράσαμε ρόλους και δραματοποιήσαμε το παραμύθι που διαβάσαμε.

Παίξαμε με μιμητικές κινήσεις το «Έτσι βουρτσίζουμε τα δόντια».



Τα παιδιά έφεραν οδοντόβουρτσες και οδοντόκρεμες στο σχολείο και κάθε μέρα μετά το φαγητό έπλεναν τα δοντάκια τους για να είναι πάντα καθαρά.

Μουσική

Τραγουδήσαμε τραγουδάκια για τα δόντια.

**Ερωτηματολόγιο για διατροφικές συνήθειες των παιδιών για να έχουν
γερά δόντια**



Αγόρι: -----

Κορίτσι:-----

Ηλικία : -----

1.Κάθε πότε τρως γλυκά:

Κάθε μέρα	Μια φορά την εβδομάδα	Ποτέ

2.Πόσο συχνά καταναλώνεις αναψυκτικά;

Κάθε μέρα	Μια φορά την εβδομάδα	Ποτέ

3. Τρως συχνά φρούτα;

Ναι	Όχι

4.Τρως συχνά λαχανικά

Ναι	Όχι

5.Ξέρεις τι είναι το φθόριο;

Ναι	Όχι

6. Πόσο συχνά πλένεις τα δόντια σου;

Μία φορά τη μέρα	Δυο φορές τη μέρα	Μια φορά την ε-βδομάδα	Ποτέ

7. Φοβάσαι τον οδοντίατρο;

Ναι	Όχι	Εξαρτάται από

8. Αν πεινούσες λίγο και σου έδιναν τώρα ένα από τα παρακάτω τρόφιμα, ποιο θα ήθελες (διάλεξε μόνο ένα)

Γάλα	
Μπισκότα	
Γλυκό	
Καραμέλες	
Φυσικό χυμό	
Φρούτα	
Αναψυκτικό	
Γιαούρτι	
Παγωτό	
Πατατάκια	
Γαριδάκια	
Ξηρούς Καρπούς	
Αυγό	
Δημητριακά	
Γκοφρέτα	



Αξιολόγηση

Για την αξιολόγηση του προγράμματος μας δώσαμε στα παιδιά ένα ερωτηματολόγιο για να εκμειεύσουμε τις γνώσεις που πήρανε. Από τις απαντήσεις των παιδιών και πραγματοποιώντας όλες τις παραπάνω δραστηριότητες με τα παιδιά και συζητώντας συνεχώς μαζί τους θεωρούμε ότι πετύχαμε σε ένα ικανοποιητικό βαθμό τους στόχους που αρχικά είχαμε θέσει. Τα παιδιά είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι κυρίως μέσα από το παιχνίδι και με την δική μας ενθάρρυνση μπόρεσαν να προσεγγίσουν το θέμα της στοματικής υγιεινής, να ευαισθητοποιηθούν σημαντικά και να αντιληφθούν την αξία και την αναγκαιότητα της φροντίδας των δοντιών του ανθρώπου.



Πληροφοριακό υλικό (από το ίντερνετ)

Η στοματική υγιεινή των παιδιών



Οι δύο κύριες νόσοι του στόματος που μπορούν να εμφανιστούν στα παιδιά είναι η τερηδόνα και η ουλίτιδα. Υπεύθυνη γι' αυτές είναι μια κολλώδης, άχρωμη στρώση βακτηριδίων η οποία δημιουργείται συνέχεια πάνω στα δόντια μετά από το φαγητό, η οδοντική μικροβιακή πλάκα. Η μεμβράνη αυτή μπορεί να απομακρυνθεί μόνο με το βούρτσισμα των δοντιών. Αν τα δόντια δεν βουρτσίζονται, στην επιφάνεια τους συσσωρεύονται όλο και περισσότερα μικρόβια τα οποία παράγουν κολλώδεις ουσίες που αυξάνουν τον όγκο της πλάκας και οξέα τα οποία διαλύουν το σμάλτο των δοντιών.



Το καθημερινό συχνό βούρτσισμα των δοντιών έχει σαν στόχο την απομάκρυνση της οδοντικής μικροβιακής πλάκας. Πέρα όμως από την απομάκρυνση των τροφών σημασία έχει και η καθιέρωση σωστών διατροφικών συνηθειών από μικρή ηλικία. Μία υγιής και ισορροπημένη διατροφή που θα περιλαμβάνει μεταξύ άλλων άφθονα φρούτα και λαχανικά, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, θα συμβάλει στην διατήρηση της υγείας των δοντιών. Αντίθετα, η συχνή κατανάλωση σακχαρούχων τροφών ανάμεσα στα γεύματα και ιδιαίτερα τροφών με κολλώδη σύσταση (όπως

είναι π.χ. οι καραμέλες) θα ευνοήσει την εμφάνιση τερηδόνας στα ευαίσθητα παιδικά δόντια.



Ένα τρίτο βασικό στοιχείο στην πρόληψη της τερηδόνας αποτελεί η χρήση του φθορίου σε διαφορετικές μορφές. Το φθόριο, που περιέχεται κυρίως στο νερό, έχει την ικανότητα να ενσωματώνεται στο σμάλτο των δοντιών κάνοντάς τα πιο ανθεκτικά στις επιθέσεις της τερηδόνας. Εάν κριθεί απαραίτητο μπορεί να χορηγηθεί από την παιδοδοντίατρο σε μορφή σταγόνων ή ταμπλέτας, ενώ στα παιδιά ηλικίας άνω των 6 ετών μπορεί να συστηθεί η καθημερινή χρήση φθοριούχων στοματοπλυμάτων στο σπίτι. Το φθόριο θα πρέπει επίσης να περιέχεται στην κατάλληλη αναλογία στις οδοντόκρεμες που χρησιμοποιούν τα παιδιά. Τέλος, ιδιαίτερη θέση στην πρόληψη της τερηδόνας κατέχει η τοπική εφαρμογή φθορίου στο οδοντιατρείο σε μορφή ζελέ που έχει γεύση φρούτων. Η μέθοδος αυτή εφαρμόζεται συνήθως κάθε εξάμηνο και είναι ευχάριστη και εντελώς ανώδυνη.



Ο οδοντίατρος ή ο παιδοδοντίατρος μπορεί ακόμη να προστατέψει τα δόντια των παιδιών και ιδιαίτερα τα μόνιμα με την εφαρμογή των προληπτικών καλύψεων οπών και σχισμών. Οι προληπτικές αυτές καλύψεις προστατεύουν τις μασητικές επιφάνειες των πίσω δοντιών, που λόγω των έντονων σχισμών που εμφανίζουν μπορούν να τερηδονιστούν εύκολα. Πρόκειται για διαφανή ή λευκά υλικά που γεμίζουν τις σχισμές αυτές και

δεν επιτρέπουν στις τροφές και τα μικρόβια να παγιδευτούν στα σημεία αυτά και να προκαλέσουν τερηδόνα. Η εφαρμογή τους είναι γρήγορη και απλή και μπορεί να προστατεύσει αποτελεσματικά τα δόντια για πολλά χρόνια.



Η σωστή φροντίδα των δοντιών θα πρέπει να ξεκινά με την εμφάνιση του πρώτου νεογιλού δοντιού. Οι γονείς θα πρέπει να καθαρίζουν το πρώτο αυτό δοντάκι με μια βρεγμένη γάζα μετά από κάθε τάισμα και λίγο αργότερα, όταν τα δοντάκια πληθύνουν με μια μαλακή παιδική οδοντόβουρτσα. Αν το μικρό παιδί θέλει μπορεί να δοκιμάσει να βουρτσίσει τα δοντάκια του μόνο του.



Μέχρι την ηλικία πάντως των 6 –7 χρονών, όπου το παιδί αποκτά μεγαλύτερη κινητική δεξιότητα, υπεύθυνοι για το σωστό βούρτσισμα των δοντιών είναι οι γονείς. Ιδιαίτερα το βραδινό βούρτσισμα θα πρέπει πάντα να γίνεται ή να επιβλέπεται από κάποιον μεγάλο. Η οδοντόκρεμα που χρησιμοποιείται θα πρέπει να είναι παιδική ώστε να περιέχει την κατάλληλη ποσότητα φθορίου, που θα προστατέψει τα παιδικά δόντια από την τερηδόνα χωρίς να διατρέχουν όμως κάποιο κίνδυνο τα παιδιά από την τοξικότητά της σε περίπτωση που την καταπιούν. Στις μικρές ηλικίες εξάλλου συνιστάται η χρήση πολύ μικρής ποσότητας οδοντόκρεμας, καθώς τα πολύ μικρά παιδιά δεν μπορούν να ελέγξουν πλήρως το αντανακλαστικό της κατάποσης.

Η χρήση του οδοντιατρικού νήματος μπορεί να βοηθήσει πιο αποτελεσματικά στην απομάκρυνση των τροφών που παγιδεύονται ανάμεσα στα

δόντια, θα πρέπει όμως πάντα να γίνεται μετά την ηλικία των 3 χρόνων και πάντα με την βοήθεια των γονέων μέχρι την ηλικία των 7 χρόνων.



Μία ιδιαίτερα καταστροφική μορφή τερηδόνας που μπορεί να προληφθεί είναι η τερηδόνα του θηλασμού που μπορεί να εμφανιστεί σε μωρά αλλά και σε μεγαλύτερα παιδιά, που πίνουν το γάλα τους με το μπιμπερό ενώ κοιμούνται ή που χρησιμοποιούν πιπίλα βουτηγμένη σε μέλι ή ζάχαρη. Το γάλα ή το μέλι και η ζάχαρη που μένουν πάνω στα δόντια, ιδιαίτερα τη νύχτα που η έκκριση του σάλιου στο στόμα μειώνεται, προκαλούν την ταχύτερη εμφάνιση τερηδόνας. Το τάισμα του παιδιού θα πρέπει επομένως να γίνεται πάντα ενώ αυτό είναι ξύπνιο, και τα δόντια του να είναι πάντα καθαρά όταν αυτό κοιμάται.



Η προστασία της στοματικής υγείας των παιδιών βρίσκεται στα χέρια των γονιών. Οι γονείς θα πρέπει να πηγαίνουν τα παιδιά τους στον οδοντίατρο από πολύ μικρή ηλικία. Ο οδοντίατρος θα μπορέσει έτσι να προτείνει ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα προληπτικής φροντίδας που οι γονείς θα φροντίσουν να ακολουθήσουν. Η σωστή φροντίδα των δοντιών στο σπίτι σε συνδυασμό με τις τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο και με μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή θα χαρίσουν στο παιδί σωστές συνήθειες και υγιές χαμόγελο για μια ζωή!