



Παγκόσμια
Ημέρα
Στοματικής
Υγείας
20 Μαρτίου

Πώς να ζούμε

Με ένα ΕΞΥΠΝΟ ΣΤΟΜΑ

ο οδηγός σας για την καλή στοματική σας υγεία



www.worldoralhealthday.org

Τι είναι η Στοματική Υγεία;

Στοματική υγεία σημαίνει υγεία του στόματος. Ένα υγιές στόμα μας επιτρέπει να μιλάμε, να χαμογελάμε, να μυρίζουμε, να γευόμαστε, να ακουμπάμε, να μασάμε, να καταπίνουμε και να μεταφέρουμε τα συναισθήματά μας με αυτοπεποίθηση, χωρίς να βιώνουμε πόνο, δυσφορία ή νοσηρότητα.

Δεν παίζει ρόλο πόσων ετών είμαστε - 5, 25, 65 ή 85 – η στοματική μας υγεία είναι θεμελιώδης για τη γενική υγεία και την ευεξία μας.

Η στοματική υγεία σημαίνει πολλά περισσότερα από ένα ωραίο

χαμόγελο. Σημαίνει να έχουμε υγεία σε όλα αυτά:

ΔΟΝΤΙΑ

ΟΥΛΑ

ΧΕΙΛΗ

ΓΛΩΣΣΑ

ΣΚΛΗΡΗ + ΜΑΛΑΚΗ ΥΠΕΡΩΑ

ΜΥΣ ΤΗΣ ΜΑΣΗΣΗΣ

ΑΝΩ + ΚΑΤΩ ΓΝΑΘΟ

ΒΛΕΝΝΟΓΟΝΟΥΣ ΣΤΟΜΑΤΟΣ+ΦΑΡΥΓΓΑ

ΑΝΩ + ΚΑΤΩ ΓΝΑΘΟ



Γιατί είναι σημαντική η στοματική υγεία ;

Τα στοματικά νοσήματα μπορούν να επηρεάσουν κάθε έκφανση της ζωής μας από τις προσωπικές μας σχέσεις και την αυτοπεποίθηση στο σχολείο ή στη δουλειά μας, μέχρι την απόλαυση του φαγητού. Ενδέχεται ακόμη να οδηγήσουν σε κοινωνική απομόνωση όταν αποφεύγουμε να χαμογελάμε ή να συναναστρεφόμαστε με άλλους, επειδή νοιώθουμε άβολα για τα δόντια μας ή για το πώς θα σκεφτούν οι άλλοι για τη στοματική μας υγεία.

Ένα στόμα που νοσεί, όπως συμβαίνει για παράδειγμα στην περίπτωση της περιοδοντίτιδας, μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη, καρδιοπαθειών, καρκίνου του παγκρέατος και πνευμονίας. Γι' αυτό, το να διατηρούμε το στόμα μας υγιές είναι εξαιρετικά σημαντικό για τη διατήρηση της σωστής του λειτουργίας αλλά και για τη διατήρηση της γενικής σωματικής μας υγείας.

Τι σημαίνει να ζούμε με ένα

«ΕΞΥΠΝΟ ΣΤΟΜΑ»;

Το να ζούμε με ένα «ΕΞΥΠΝΟ ΣΤΟΜΑ» παραπέμπει στις αποφάσεις που μπορούμε να πάρουμε για να περιφρουρήσουμε τη στοματική υγεία τη δική μας και της οικογένειάς μας. Εάν ζούμε με ένα «ΕΞΥΠΝΟ ΣΤΟΜΑ», αντιλαμβανόμαστε τη σημασία της καλής στοματικής υγιεινής και πώς να αποφεύγουμε τα στοματικά νοσήματα.



Να έχουμε
αυτοπεποίθηση



Να εκφραζόμαστε
ελεύθερα



Να νοιώθουμε
γοητευτικοί



Να μασάμε



Να γευόμαστε



Να γελάμε

Πώς μπορούμε να ζούμε με ένα

«ΕΞΥΠΝΟ ΣΤΟΜΑ»;



Αναγνωρίζουμε τα στοματικά νοσήματα

Οδοντική τερηδόνα

Η οδοντική τερηδόνα είναι μια ασθένεια που εμφανίζεται όταν τα μικρόβια (βακτήρια) συσσωρεύονται στο στόμα μας και καταλήγουν στη δημιουργία πλάκας.

Αυτή η λευκωπή και κολλώδης ουσία που σχηματίζεται στα δόντια και τα ούλα μας, τρέφεται από τα σάκχαρα των τροφών που τρώμε και των ποτών που καταναλώνουμε και δημιουργεί οξέα. Τα οξέα αυτά κατατρώνουν τα δόντια μας και δημιουργούν τρύπες που λέγονται τερηδόνα (κοιλότητες). Εάν δεν φροντίσουμε για τη θεραπεία της, η οδοντική τερηδόνα μπορεί να προκαλέσει πόνο, μολύνσεις και απώλεια δοντιών.

Μπορεί να έχουμε οδοντική τερηδόνα όταν έχουμε οποιοδήποτε από τα παρακάτω συμπτώματα:

- ▶ Όταν παγιδεύεται τροφή συχνά ανάμεσα στα δόντια μας
- ▶ Δυσφορία ή πόνος μέσα ή γύρω από το στόμα μας
- ▶ Δυσκολία όταν δαγκώνουμε κάποιες τροφές
- ▶ Ευαισθησία στο ζεστό, στο κρύο ή ακόμη και σε γλυκές τροφές
- ▶ Άσχημη αναπνοή
- ▶ Λευκές και αργότερα σκούρες κηλίδες στα δόντια μας

Νοσήματα των ούλων

Η ασθένεια των ούλων είναι η φλεγμονή των ούλων που ξεκινά ως ουλίτιδα (ήπια μορφή) και μπορεί να εξελιχθεί σε περιοδοντική νόσο (σοβαρότερη μορφή) που μπορεί να καταστρέψει τους ιστούς και το οστό που συγκρατούν τα δόντια στη θέση τους. Αντίθετα με την ουλίτιδα που είναι αναστρέψιμη, η ζημιά που προκαλούν τα νοσήματα του περιοδοντίου είναι μη αναστρέψιμη και μόνιμη. Τα νοσήματα αυτά μπορούν να έχουν σοβαρές συνέπειες όπως προβλήματα στη μάσηση, στην ομιλία και απώλεια δοντιών. Συνεπώς, μπορούν να επηρεάσουν δραματικά την ευεξία και την ποιότητα της ζωής.



Εάν έχετε κάποιο από τα ακόλουθα συμπτώματα μπορεί να πάσχετε από νόσημα των ούλων:

- Κόκκινα και πρησμένα ούλα που ματώνουν εύκολα (όταν βουρτσίζετε ή όταν καθαρίζετε ανάμεσα στα δόντια σας)
- Ούλα που τραβιούνται από τα δόντια σας
- Συνεχή άσχημη αναπνοή
- Πύον μεταξύ των δοντιών και των ούλων σας
- Δόντια που είναι χαλαρά ή απομακρύνονται το ένα από το άλλο
- Αλλαγή στον τρόπο που τα δόντια σας εφάπτονται μεταξύ τους όταν μασάτε
- Αλλαγή στον τρόπο που εφαρμόζουν οι μερικές σας οδοντοστοιχίες

Καρκίνος του στόματος

Ο καρκίνος του στόματος συγκαταλέγεται μεταξύ των 10 συνηθέστερων καρκίνων. Μπορεί να πλήξει δραματικά οποιοδήποτε σημείο του στόματος: τα χείλη, τα ούλα, τη γλώσσα, το λαιμό, το εσωτερικό των παρειών, τον ουρανίσκο, το κάτω μέρος της γλώσσας. Ο καρκίνος του στόματος εάν δεν διαγνωσθεί και θεραπευθεί εγκαίρως μπορεί να αποτελέσει απειλή για τη ζωή. Εμφανίζεται σαν μόρφωμα ή πληγή στο στόμα που δεν φεύγει. Η έγκαιρη διάγνωση είναι εξαιρετικά σημαντική.



Εάν παρατηρήσετε οποιαδήποτε από τις παρακάτω αλλαγές, επικοινωνήστε αμέσως με το γιατρό σας:

- ▶ Οιδήματα /παχύνσεις, εξογκώματα/ανωμαλίες, τραχιά σημεία/κρούστες ή διαβρωμένες περιοχές στα χείλη, τα ούλα, ή άλλες περιοχές μέσα στο στόμα.
- ▶ Ανάπτυξη λευκών, ερυθρών (ή και διχρωμίων) κηλίδων μαλακής υφής στο στόμα.
- ▶ Ανεξήγητη αιμορραγία στο στόμα.
- ▶ Ανεξήγητο μούδιασμα ή πόνο/υπερευαισθησία στο πρόσωπο, το στόμα, τα χείλη, ή το λαιμό.
- ▶ Σοβαρή απώλεια βάρους.
- ▶ Επίμονες πληγές/έλκη στο πρόσωπο, το λαιμό ή το στόμα που αιμορραγούν εύκολα και δεν επούλωνονται μέσα σε δύο εβδομάδες.
- ▶ Πόνο, ευαισθησία ή αίσθηση ότι κάτι υπάρχει στο πίσω μέρος του λαιμού.
- ▶ Δυσκολία στη μάζηση, την κατάποση, την ομιλία ή την κίνηση της γνάθου ή της γλώσσας.
- ▶ Βραχνή φωνή, χρόνιο πόνο στο λαιμό ή αλλαγή στη φωνή.
- ▶ Πόνο στο αυτί.
- ▶ Αλλαγή στον τρόπο που τα δόντια ή οι οδοντοστοιχίες εφαρμόζουν μεταξύ τους.

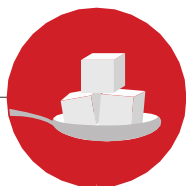
Πώς μπορούμε να ζούμε με ένα

«ΕΞΥΠΝΟ ΣΤΟΜΑ»;



Ελέγχουμε τους παράγοντες κινδύνου

Οι στοματικές ασθένειες μοιράζονται ένα ευρύ φάσμα παραγόντων κινδύνου. Κάποιοι από αυτούς, όπως η ηλικία, το φύλο και η κληρονομικότητα, είναι γνωστοί ως μη μεταβλητοί παράγοντες κινδύνου. Μη μεταβλητοί σημαίνει ότι δεν μπορούν να αλλάξουν ούτε να επηρεασθούν. Άλλοι παράγοντες κινδύνου επηρεάζονται από τις συνήθειες, τη συμπεριφορά, τον τρόπο ζωής και ως εκ τούτου θεωρούνται μεταβλητοί και σε αυτούς περιλαμβάνονται:



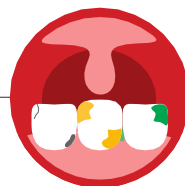
**ΑΝΟΥΓΙΕΙΝΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ**



ΚΑΠΝΙΣΜΑ



**ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ
ΑΛΚΟΟΛ**



**ΚΑΚΗ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ
ΥΓΙΕΙΝΗ**

Κάντε μια θετική αλλαγή

Απαλλαγείτε από αυτές τις συνήθειες για να κερδίσετε καλύτερη στοματική υγεία.



Ανθυγιεινή διατροφή, ιδιαίτερως, διατροφή με υψηλή περιεκτικότητα ζάχαρης

Η κατανάλωση υπερβολικής ποσότητας ζάχαρης από τα σνάκς, τα επεξεργασμένα τρόφιμα και τα αναψυκτικά αποτελεί έναν πρωταρχικό παράγοντα κινδύνου για τα οδοντιατρικά νοσήματα. Τα αναψυκτικά περιλαμβάνουν όλα τα ποτά με πρόσθετη ζάχαρη όπως είναι η σόδα, οι φρουτοχυμοί, τα σακχαρούχα ποτά σε σκόνη, τα ενεργειακά ποτά και τα αναψυκτικά για αθλητικές δραστηριότητες.

Διαβάστε τα «Στοιχεία για τη ζάχαρη στα τρόφιμα» που ακολουθούν και σιγουρευτείτε ότι γνωρίζετε πόση ζάχαρη καταναλώνετε, είτε από τα τρόφιμα, είτε από τα ποτά και περιορίστε την πρόσληψή της στο επιτρεπόμενο όριο.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΖΑΧΑΡΗ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ + ΤΑ ΠΟΤΑ

	Τρόφιμα ανά 100 γρ.	Ποτά ανά 100 ml
Υψηλά σάκχαρα	Περισσότερα από 22,5 γρ.	Περισσότερα από 11,25 γρ
Χαμηλά σάκχαρα	Λιγότερα από 5 γρ.	Λιγότερα από 2,5 γρ

Η ημερήσια πρόσληψη ελευθέρων σακχάρων πρέπει να περιορίζεται σε λιγότερο από 10% (ή 50 γρ. = περίπου 12 κουταλάκια του γλυκού) για τους ενήλικες και τα παιδιά και κάτω από 5% (ή 25 γρ. = περίπου 6 κουταλάκια του γλυκού) για πρόσθετα οφέλη στην υγεία και για την ελαχιστοποίηση του κινδύνου της οδοντικής τερηδόνας.



Ο κίνδυνος εμφάνισης οδοντικής τερηδόνας αυξάνεται εάν καταναλώνουμε ζάχαρη περισσότερες από 4 φορές την ημέρα, ή εάν η πρόσληψή μας υπερβαίνει τα 50 γρ. (περίπου 12 κ.τ.γ.). Προσέξτε τη ζάχαρη που προστίθεται στα τρόφιμα από τους κατασκευαστές, όπως και εκείνη που υπάρχει με φυσικό τρόπο στα τρόφιμα που καταναλώνετε, όπως είναι το μέλι, τα σιρόπια, οι φρουτοχυμοί και οι συμπυκνωμένοι φρουτοχυμοί. Προσέξτε ιδιαίτερα τη ζάχαρη που προσθέτετε όταν προετοιμάζετε εσείς οι ίδιοι τα γεύματά σας.



Χρήση Καπνού

Η χρήση του καπνού εκθέτει το στόμα μας σε αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση νοσημάτων των ούλων και καρκίνου του στόματος. Επίσης, προκαλεί χρωστικές στα δόντια, κακή αναπνοή, πρόωρη απώλεια δοντιών, απώλεια της γεύσης και της όσφρησης.

ΤΥΠΟΙ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΠΝΟΥ

Καπνιζόμενος	Μη καπνιζόμενος
τσιγάρα	Καπνός εισρόφησης ξηρός & υγρός
bidis	καπνός για μάσημα
kreteks	snus
καπνός πίπας	διαλυόμενος
πούρα	
αργιλές	



Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε βλάβες, συχνά στο στόμα και τα δόντια και μπορεί να προκαλέσει οδοντική τερηδόνα λόγω της οξύτητας και της υψηλής περιεκτικότητας σακχάρων των αλκοολούχων ποτών. Μαζί με τη χρήση του καπνού, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνων στο στόμα.



Κακή στοματική υγιεινή

Η κακή στοματική υγιεινή μπορεί να οδηγήσει στη δημιουργία επιβλαβών βακτηρίων, που σχηματίζουν πλάκα. Το βούρτσισμα των δοντιών δύο φορές τη μέρα με φθοριούχα οδοντόπαστα βοηθά τη μείωση των βακτηρίων – εμποδίζοντας έτσι τη δημιουργία πλάκας - με αποτέλεσμα τα δόντια μας να είναι πιο ανθεκτικά στα οξέα που προκαλούν την οδοντική τερηδόνα. Η έγκαιρη διάγνωση είναι κρίσιμης σημασίας στην πρόληψη και την αντιμετώπιση των στοματικών παθολογικών προβλημάτων. Ο τακτικός έλεγχος από τον οδοντίατρο διασφαλίζει ότι προβλήματα όπως η τερηδόνα, η ουλίτιδα και η περιοδοντίτιδα εντοπίζονται όσο το δυνατό ενωρίτερα και αντιμετωπίζονται όπως επιβάλλεται.

Ποτέ δεν είναι πολύ αργά

Μάθετε τους κινδύνους και αναλάβετε δράση για την προστασία της στοματικής σας υγείας

Πώς μπορούμε να ζούμε με ένα

«ΕΞΥΠΝΟ ΣΤΟΜΑ»;



Προστατεύουμε τη στοματική μας υγεία σε όλη μας τη ζωή

Υιοθετούμε έξυπνη στοματική υγιεινή

Το στόμα μας είναι σημαντικό σε κάθε ηλικία. Το στόμα μπορεί να παραμείνει υγιές και χωρίς παθήσεις αν κάνουμε έξυπνες επιλογές σε ό,τι αφορά τη στοματική μας υγιεινή, τη διατροφή και τις συνήθειες του τρόπου ζωής μας:

- Βουρτσίστε τα δόντια σας για δύο λεπτά, δύο φορές την ημέρα, με μια χειροκίνητη ή ηλεκτρική οδοντόβουρτσα και μια φθοριούχο οδοντόπαστα.
- Μη ξεπλένετε με νερό αμέσως μετά το βούρτσισμα, καλύτερα φτύστε την περίσσεια οδοντόπαστας.
- Ακολουθήστε μια υγιεινή διατροφή και περιορίστε τα σνάκς, τις τροφές και τα ποτά με υψηλή περιεκτικότητα ζάχαρης.
- Σταματήστε το κάπνισμα.
- Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ.
- Φορέστε προστατευτικό στόματος αν ασχολείστε με αθλήματα επαφής.

- Ξεπλύνετε με ένα φθοριούχο στοματικό διάλυμα ή μασήστε τσίχλα χωρίς ζάχαρη, μετά τα γεύματα ή τα σνάκς, εάν δεν είναι δυνατό το βούρτσισμα των δοντιών.
- Μην αμελείτε να επισκέπτεστε τον οδοντίατρό σας για τακτικό έλεγχο και καθαρισμό.

Ο καθαρισμός των μεσοδοντιών με τη χρήση οδοντικού νήματος ή άλλων καθαριστικών μέσων μπορεί να είναι επίσης ευεργετικός για τη στοματική σας υγεία.

Προσέχετε ιδιαίτερα στην εγκυμοσύνη

Οι 9 μήνες προτού γεννηθεί το μωρό σας θα είναι μια πολύ φορτωμένη περίοδος, όμως φροντίστε να θυμάστε τη στοματική σας υγεία. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, οι γυναίκες βιώνουν ορμονικές αλλαγές που μπορεί να επηρεάσουν τα ούλα τους (προκαλώντας οίδημα ή υπερευαισθησία) και να τα κάνουν ευάλωτα στην ουλίτιδα. Η ουλίτιδα, εάν δεν θεραπευτεί, μπορεί να εξελιχθεί σε πιο σοβαρή περιοδοντική νόσο που ενδέχεται να συσχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο πρόωρου τοκετού και λιποβαρών νεογνών.

Βρείτε το χρόνο να φροντίζετε την καλή στοματική σας υγιεινή, ώστε να διατηρήσετε την καλή λειτουργία του στόματος σας, σε όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας.



Έξυπνη στοματική φροντίδα για τα **παιδιά**

Ως γονέας, θα μάθετε ότι οι συνήθειες της καλής στοματικής υγιεινής ξεκινούν από νωρίς.

Η οδοντική τερηδόνα μπορεί να αρχίσει μόλις ανατείλει το πρώτο δοντάκι στο στόμα του παιδιού σας.

Κατά συνέπεια, συνιστάται να πάτε το παιδί σας στον οδοντίατρο αμέσως μόλις βγει το πρώτο του δοντάκι και όχι αργότερα από τα πρώτα του γενέθλια. Όσο για το σπίτι:

- Αρχίστε να καθαρίζετε το στόμα του μωρού σας από τις **πρώτες κιόλας ημέρες μετά τη γέννησή του** καθαρίζοντας τα ούλα του με μια καθαρή, υγρή γάζα ή με μια πετσετούλα.
- Βάλτε **μόνον πιστοποιημένο ή μητρικό γάλα** στα μπιμπερό.
- **Μη προσθέτετε κανένα είδος ζάχαρης** στο γάλα στο μπιμπερό.



- Αποφεύγετε να βάζετε στο μπιμπερό υγρά όπως ζαχαρόνερο, φρουτοχυμό, ή αναψυκτικά.
- Τα παιδιά πρέπει να τελειώνουν το τάισμα με μπιμπερό, προτού πέσουν για ύπνο. Αποφεύγετε να αφήνετε το μωρό να κοιμάται με το μπιμπερό στο στόμα του.
- Μη βάζετε στην πιπίλα του παιδιού ζάχαρη ή μέλι.
- Μόλις το πρώτο δοντάκι αρχίσει να ανατέλλει, ξεκινήστε να καθαρίζετε τα δόντια του παιδιού σας πριν το βραδινό ύπνο.
- Ενθαρρύνετε το παιδί να πίνει από ποτήρι από τα πρώτα του γενέθλια.
- Εάν το παιδί είναι μικρότερο από 3 ετών, στρώστε μια πολύ μικρή ποσότητα φθοριούχου οδοντόπαστας (στο μέγεθος περίπου ενός κόκκου ρυζιού) στην οδοντόβουρτσα τους.
- Εάν το παιδί είναι μεταξύ 3 και 6 ετών, στρώστε φθοριούχο οδοντόπαστα στο μέγεθος ενός μπιζελιού, στην οδοντόβουρτσα τους.
- Μη χρησιμοποιείτε πιπίλα αφού το παιδί σας γίνει 2,5 ετών.
- Αποθαρρύνετε το παιδί από το να πιπιλάει τα δάχτυλά του.
- Καθιερώστε καλές διατροφικές συνήθειες από την παιδική ηλικία, περιορίζοντας την ποσότητα και τη συχνότητα κατανάλωσης ζαχαρούχων τροφών.

Έξυπνη στοματική φροντίδα καθώς μεγαλώνουμε

Καθώς μεγαλώνουμε, γινόμαστε πιο ευάλωτοι στη δημιουργία κάποιων προβλημάτων στοματικής υγείας. Οι ηλικιωμένοι άνθρωποι αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο απώλειας δοντιών, νοσημάτων των ούλων, καρκίνου του στόματος και άλλων ασθενειών όπως και προβλήματα με τις οδοντοστοιχίες (μασέλες) αλλά και κακή διατροφή. Το ξηρό στόμα μπορεί άλλωστε να είναι ένα ακόμη πρόβλημα καθώς μεγαλώνουμε. Μπορεί να προκληθεί από τη χρήση του καπνού και του αλκοόλ, όπως και από κάποια φάρμακα.

Οι συνέπειες του ξηρού στόματος μπορούν να έχουν δραματικές επιπτώσεις στην ποιότητα της ζωής μας, επηρεάζοντας το πόσο άνετα τρώμε, μιλάμε, καταπίνουμε, μασάμε και χαμογελάμε. Η ξηροστομία συμβαίνει όταν δεν έχουμε αρκετό σάλιο για να διατηρείται το στόμα μας υγρό. Το σάλιο μας βοηθά να διεκπεραιώνουμε μια σειρά από λειτουργίες και επιπροσθέτως καθαρίζει το στόμα μας, γεγονός που μειώνει τις συνέπειες των οξέων που μπορούν να προκαλέσουν οδοντική τερηδόνα.

Το στόμα που διατηρείται υγιές μέχρι την προχωρημένη ηλικία διαδραματίζει αποφασιστικό ρόλο για ένα σώμα υγιές. Το μυστικό για γερά δόντια και ούλα στα 85 μας είναι το ίδιο όπως στα 65, στα 45 ή στα 25 μας χρόνια:

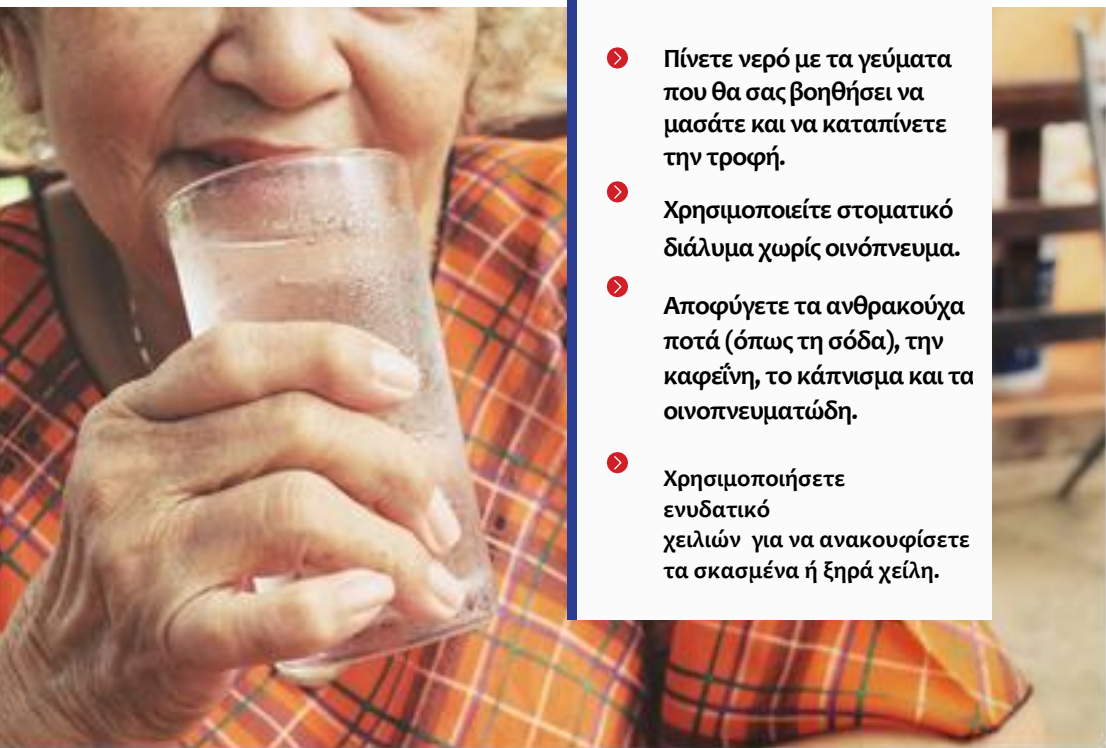
- Τηρούμε καλή υγιεινή
- Αποφεύγουμε τους παράγοντες κινδύνου
- Επισκεπτόμαστε τακτικά τον οδοντίατρό μας

Εάν κατανοήσουμε τους κινδύνους για τη στοματική υγεία που σχετίζονται με το πέρασμα του χρόνου και δράσουμε προληπτικά – φροντίζοντας επιπλέον να τρώμε καλά, να μη καπνίζουμε και να περιορίζουμε την κατανάλωση αλκοόλ και ζάχαρης – μπορούμε να προστατεύσουμε τα δόντια και το στόμα μας για μια ολόκληρη ζωή.

Νοιώθετε το στόμα σας ξηρό;

Ίσως ανακουφιστείτε αν:

- Μασάτε τσίχλα, ή σκληρές καραμέλες, χωρίς ζάχαρη για να προκαλέσετε ροή σάλιου
- Πίνετε νερό με τα γεύματα που θα σας βοηθήσει να μασάτε και να καταπίνετε την τροφή.
- Χρησιμοποιείτε στοματικό διάλυμα χωρίς οινόπνευμα.
- Αποφύγετε τα ανθρακούχα ποτά (όπως τη σόδα), την καφεΐνη, το κάπνισμα και τα οισοπνευματώδη.
- Χρησιμοποιήσετε ενυδατικό χειλιών για να ανακουφίσετε τα σκασμένα ή ξηρά χείλη.



Τα ΕΞΥΠΝΑ στόματα παίζουν ΤΡΕΛΛΑ Στόματα

Μάθετε για τη στοματική υγεία και ταυτόχρονα διασκεδάστε παίζοντας **Mad Mouths**. Το παιχνίδι εκπαίδευει τους παίκτες για τη σημασία της στοματικής υγείας, καθώς οι παίκτες απομακρύνουν τη μικροβιακή πλάκα, τις επίμονες τροφές και τα βλαβερά βακτήρια, ενώ προσπαθούν να αποφύγουν να παρασύρουν την οδοντόπαστα. Στη διάρκεια του παιχνιδιού, προβάλλονται συμβουλές για τη στοματική υγεία.



<http://apple.co/1pu1AeT>

<http://bit.ly/1PbNALf>



Συμμετέχετε κι εσείς

στον εορτασμό της

Παγκόσμιας Ημέρας Στοματικής Υγείας

Γιορτάστε στις 20 Μαρτίου και πάρτε μέρος σε ένα
παγκόσμιο κίνημα

Εκδηλώσεις όπως δημόσιες ομιλίες, κλινικοί έλεγχοι, βόλτες, αγώνες δρόμου, συναυλίες και πολλές άλλες δράσεις, οργανώνονται από τις Οδοντιατρικές Ομοσπονδίες μέλη και φίλους της Παγκόσμιας Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας σε όλες τις χώρες του κόσμου.

Μάθετε πώς μπορείτε να λάβετε μέρος:

www.worldoralhealthday.org



/FDIWorldDentalFederation



/worldentalfed

#LiveMouthSmart #WOHD17

Τα σήματα της οδοντικής τερηδόνας, των νοσημάτων των ούλων και πώς να αντιμετωπίσετε την ξηροστομία, προσαρμόστηκαν από το *Journal of the American Dental Association* ©Elsevier

Organized by



Media Partner



Official Global Partners



Supporter



#LiveMouthSmart



Παγκόσμια Ημέρα
Στοματικής Υγείας
20 Μαρτίου

www.worldoralhealthday.org



FDI World Dental Federation

Avenue Louis-Casaï 51 • PO Box 3 • 1216 Genève • Switzerland

T +41 22 560 81 50 • info@fdiworldental.org • www.fdiworldental.org

©2016 FDI World Dental Federation • 15122016 • **DESIGN & LAYOUT** Gilberto D Lontro