



2+ | TWOPLUS.GR



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ  
ΗΜΕΡΑ  
ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ  
ΥΓΕΙΑΣ

20 ΜΑΡΤΙΟΥ

Είμαι  
περήφανος  
για το  
σώμα μου,  
είμαι  
περήφανος  
για το  
στόμα μου



Ελληνική  
Οδοντιατρική  
Ομοσπονδία

# Είμαι περήφανος για το σώμα μου, είμαι περήφανος για το στόμα μου

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) και την Παγκόσμια Οδοντιατρική Ομοσπονδία (FDI):

- ✓ Η καλή στοματική υγεία βελτιώνει τις αθλητικές επιδόσεις.
- ✓ Οι ασθένειες του στόματος σχετίζονται με τους αθλητικούς τραυματισμούς.
- ✓ Για την πρόληψη της αφυδάτωσης πίνουμε νερό.
- ✓ Τα ενεργειακά και αθλητικά ποτά πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο και να ξεπλένεται με νερό το στόμα μετά την χρήση τους.
- ✓ Η χρήση του εξατομικευμένου στοματικού αθλητικού νάρθηκα είναι απαραίτητη στα αθλήματα επαφής.



[https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/2020-11/sports\\_dentistry\\_guidelines\\_athletes.pdf](https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/2020-11/sports_dentistry_guidelines_athletes.pdf)



[https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/2020-11/sports\\_dentistry\\_guidelines\\_amateurs.pdf](https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/2020-11/sports_dentistry_guidelines_amateurs.pdf)



**Ελληνική  
Οδοντιατρική  
Ομοσπονδία**

**Ε.Ο.Ο.**