

Στοματική Υγιεινή

Αναστασία Στατήρη,
Σχολική Νοσηλεύτρια,
5ο Δημοτικό Σχολείο Π. Φαλήρου



Μπορείτε να σκεφτείτε
λέξεις που να περιέχουν
τη λέξη "δόντι";

ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΛΕΞΕΙΣ

 δόντι	+	 βούρτσα	=	 οδοντόβουρτσα
 δόντι	+	 κρέμα	=	 οδοντόκρεμα
 δόντι	+	 τσιχλα	=	 οδοντότσιχλα
 δόντι	+	 ιατρείο	=	 οδοντιατρείο
 δόντι	+	 πάστα	=	 οδοντόπάστα

e-children.blogspot.com

Γιατί χρειαζόμαστε τα δόντια;

1

Ομιλία! Αν δεν είχαμε δόντια πώς θα μιλούσαμε;

2

Μάσηση! Πώς θα κόβαμε το φαγητό μας; Πώς θα μασούσαμε;

3

Χαμόγελο! Αν μας έλειπαν τα δόντια δεν θα ήμασταν τόσο όμορφοι...

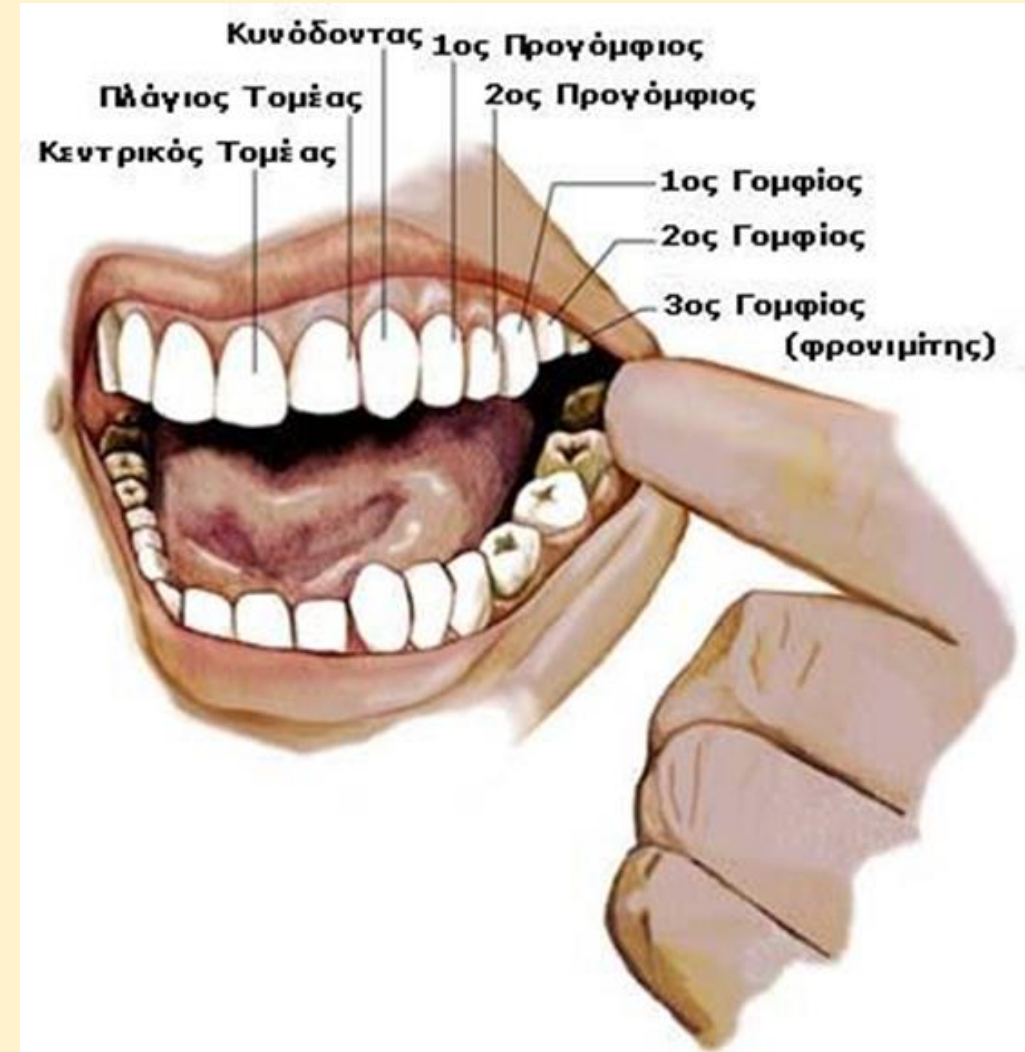
Τύποι δοντιών

Κοπτήρες: τα κοφτερά, μπροστινά δόντια (τέσσερα επάνω και τέσσερα κάτω) τα οποία χρησιμεύουν για να κόβουμε τις τροφές.

Κυνόδοντες: έχουν σχήμα αιχμής και χρησιμεύουν για να κατακερματίζουμε τις τροφές.

Προγόμφιοι: τα δόντια αυτά έχουν σχήμα με δύο αιχμές στην πάνω επιφάνεια και χρησιμεύουν για να συνθλίβουμε τις τροφές.

Γομφίοι ή Τραπεζίτες: έχουν αρκετές αιχμές στην πάνω επιφάνεια και χρησιμεύουν για την πολτοποίηση των τροφών.



Νεογιλά και μόνιμα δόντια

Όσο μεγαλώνουμε, τα πρώτα μας δόντια (τα νεογιλά) "πέφτουν" και βγαίνουν καινούργια και πιο δυνατά (τα μόνιμα).

Μέχρι την ηλικία των 11 περίπου ετών, θα έχουν αλλάξει όλα τα δόντια και τελικά θα έχουμε 32 δόντια στο στόμα μας!

Φυσικά, δεν έχουν όλοι οι άνθρωποι ίδιο αριθμό δοντιών, γιατί καμιά φορά κάποια δόντια ξεχνιούνται και δεν βγαίνουν...



Η εξέλιξη της οδοντόβουρτσας

- Από πολύ παλιά ο άνθρωπος είχε καταλάβει, πως για να διατηρεί τα δόντια του δυνατά, ώστε να μπορεί να τρώει και να αντέχει στις δύσκολες συνθήκες, θα έπρεπε να τα βουρτσίζει. Οι πρώτες οδοντόβουρτσες λοιπόν ήταν φτιαγμένες:



Από κλαδιά δέντρων



Από μπαμπού



Από τρίχες γουρουνιού



Από τρίχες αλόγου

Το 1938 η οδοντόβουρτσα παίρνει τη σημερινή της μορφή...



Μια πιο εξελιγμένη μορφή οδοντόβουρτσας είναι και η ηλεκτρική...



Η οδοντιατρική είναι μια παλιά επιστήμη!

- Σήμερα γνωρίζουμε πως η τερηδόνα καταστρέφει τα δόντια.
- Οι Ίνκας το 5.000 π.Χ. πίστευαν πως ένα σκουληκάκι χαλάει τα δόντια.
- Οι Αιγύπτιοι είχαν ανακαλύψει τα σφραγίσματα! Και μάλιστα χρησιμοποιούσαν πολύτιμους λίθους, όπως φαίνεται στην εικόνα...



Οδοντιατρείο το 1890...



Οδοντιατρείο σήμερα...

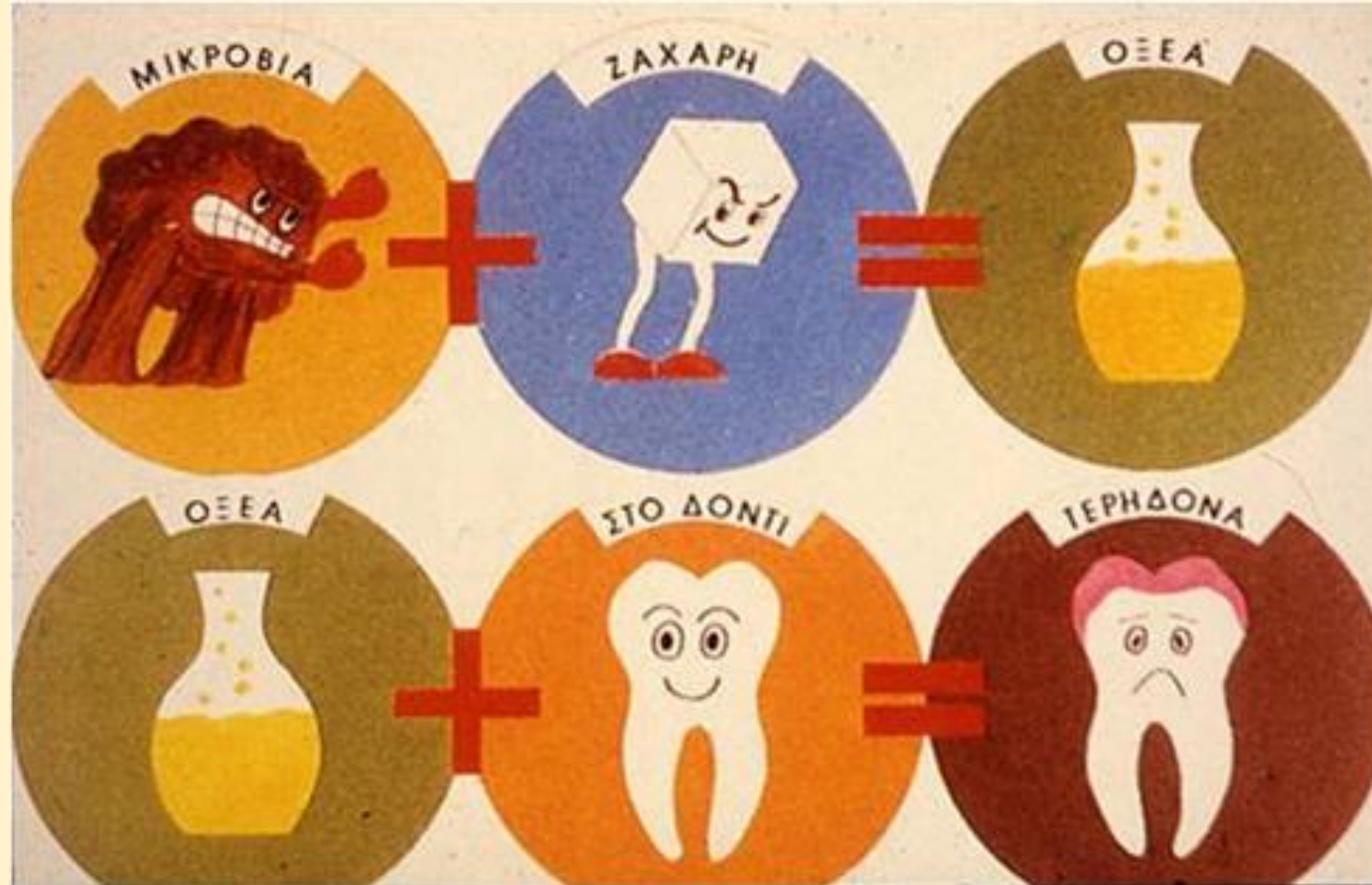


Φίλοι και εχθροί των δοντιών

Οι καλύτερες φίλες των δοντιών είναι οι βιταμίνες και γενικά η υγιεινή διατροφή...

Ο μεγαλύτερος εχθρός των δοντιών είναι η ζάχαρη!

Τερηδόνα: πώς δημιουργείται;

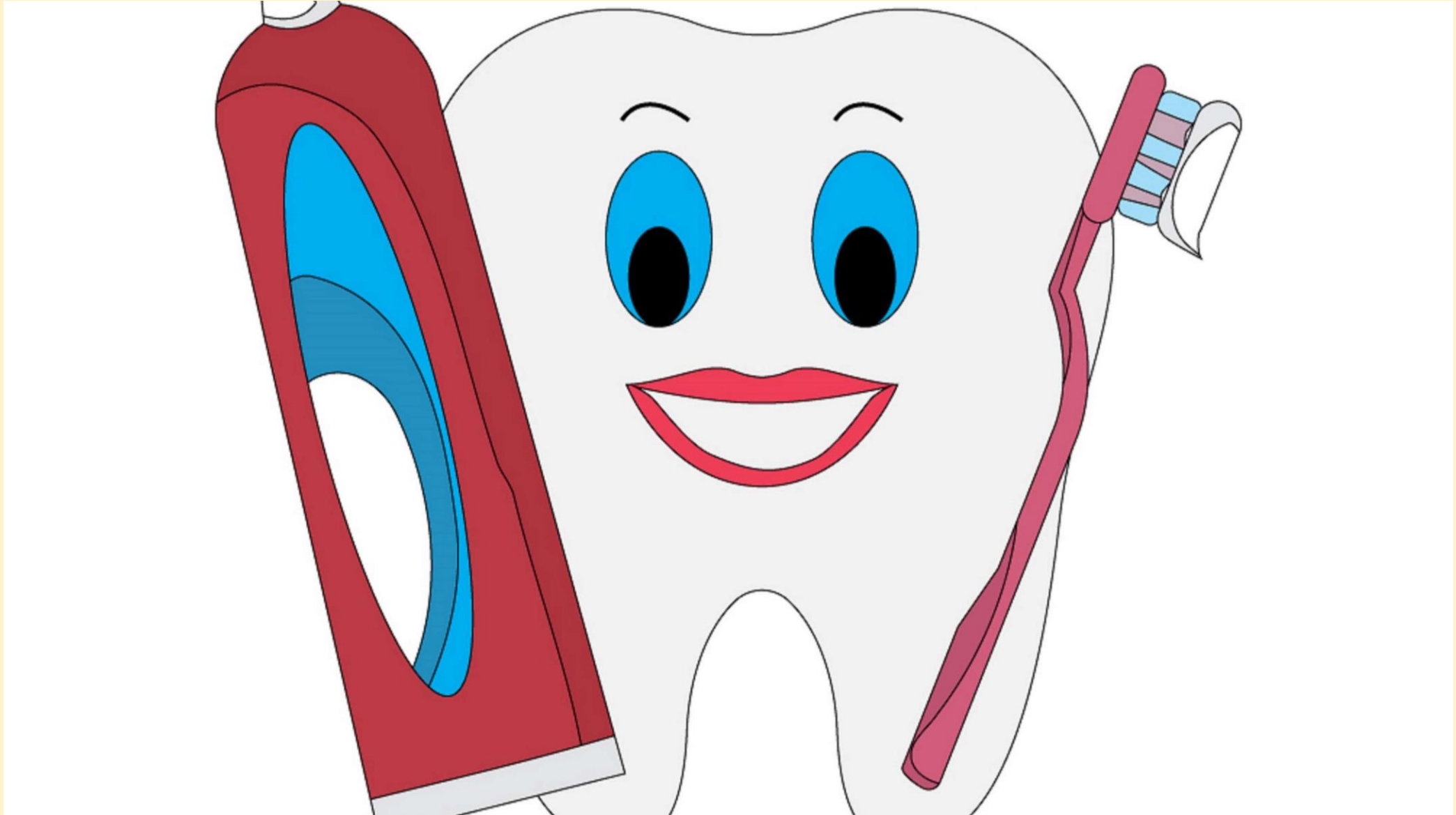


Η τερηδόνα κατέστρεψε τελείως το δόντι ενός παιδιού...




Πώς θα σώσω τα
δοντάκια μου;





Σωστό βούρτσισμα δοντιών

- Πλένουμε τα δοντάκια μας 2 φορές τη μέρα, από 2 λεπτά κάθε φορά.
- Ξεκινάμε από τα πίσω δόντια, βουρτσίζοντας ένα-ένα με κυκλικές κινήσεις.
- Δεν ξεχνώ την εσωτερική πλευρά των δοντιών, τα ούλα και... τη γλώσσα!



Βούρτσισμα
πρωί και βράδυ
για 2 λεπτά

Επίσκεψη στον Οδοντίατρο

Θα πρέπει να θυμόμαστε πως δεν αρκεί να πλένουμε κάθε μέρα τα δοντάκια μας και να μην τρώμε πολύ ζάχαρη...

2 φορές το χρόνο θα πρέπει να επισκεπτόμαστε τον Οδοντίατρό μας!

Εκπαιδευτικά βίντεο

https://www.youtube.com/watch?v=Xk_LzymYOUI

<https://www.youtube.com/watch?v=pPPDT7Oulag>