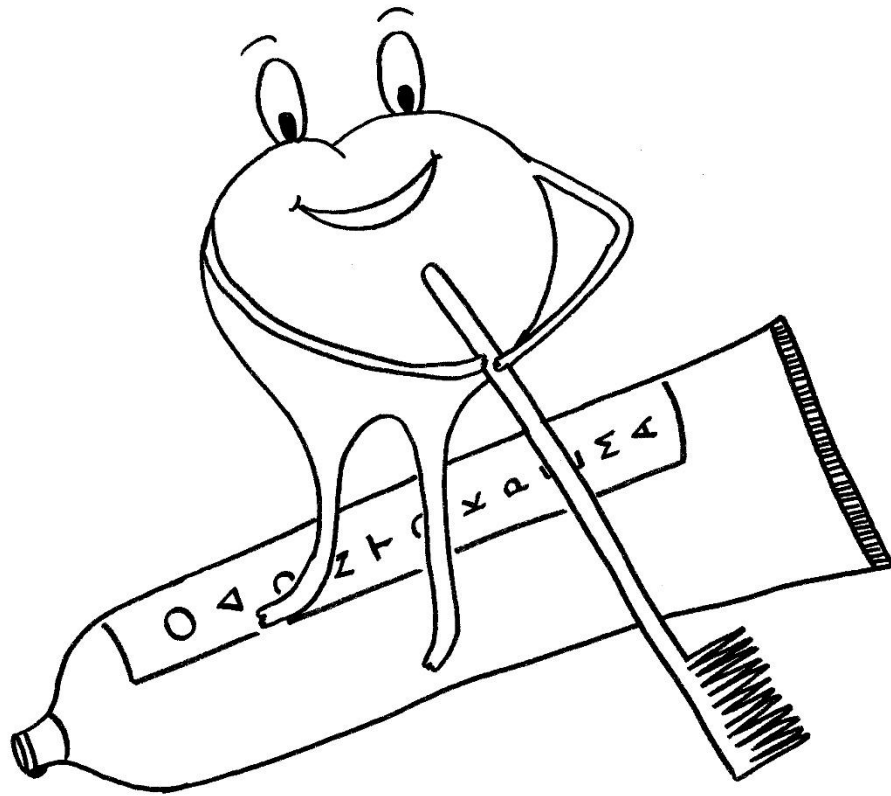


7^η ΥΠΕ Κρήτης

ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ
ΤΟΥ ΓΟΜΦΟΥΛΗ



Σταύρος Παρασύρης

2016

Το ταξίδι του Γομφούλη

Ένα δοντάκι ο Γομφούλης, ξέρετε παιδιά, από αυτά τα πίσω δόντια που έχουμε και μασάμε, ήτανε πολύ εργατικό. Κάθε μέρα δούλευε πάρα πολύ!

Μασούσε και έλιωνε τα φαγητά και τα γλυκά που έτρωγε ο Γιαννάκης.

“Αχ βρε Γιαννάκη μου, δεν με προσέχεις καθόλου. Τρως πολλά γλυκά και δεν με πλένεις μετά.”

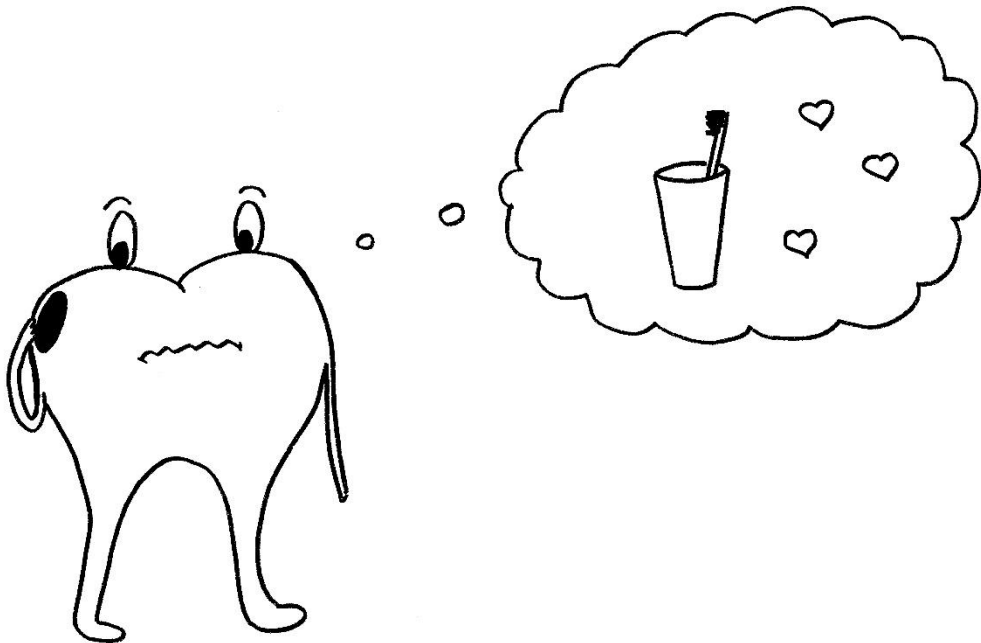


Κάποια μέρα ο Γομφούλης, που ο Γιαννάκης δεν τον έπλενε ποτέ, έκανε μια μικρή τρυπούλα.

Μα ο Γιαννάκης πάλι δεν έδωσε σημασία. Συνέχιζε να τρώει γλυκά, ζάχαρη, φαγητά χωρίς να πλένει τα δόντια του.

Ούτε το πρωί μετά το πρωινό, ούτε μετά το μεσημεριανό, ούτε το βράδυ πριν κοιμηθεί.

Έτσι η τρυπούλα γινόταν όλο και μεγαλύτερη.



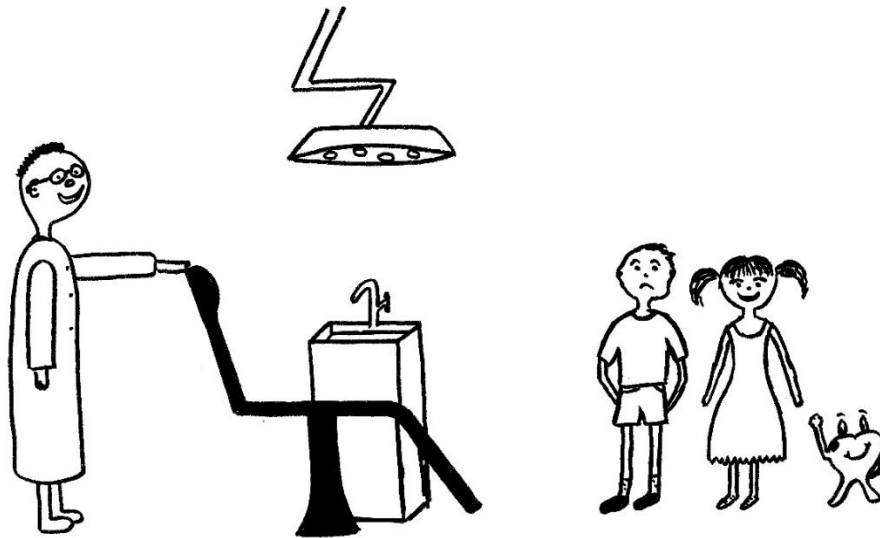
Ο Γιαννάκης πονούσε λίγο αλλά δεν πήγαινε στον οδοντίατρο για να την φτιάξει.

Έτσι η τρυπούλα στον Γομφούλη έγινε πολύ μεγάλη και άρχισε να πονάει πολύ.

“Αχ βρε Γιαννάκη γιατί δεν με πλένεις; Και τώρα που έκανα τρύπα γιατί δεν με πας στον οδοντίατρο;”

Ο Γιαννάκης κάποια στιγμή πονούσε πολύ, πρήστηκε και τότε η μαμά και ο μπαμπάς τον πήγανε στον οδοντίατρο.

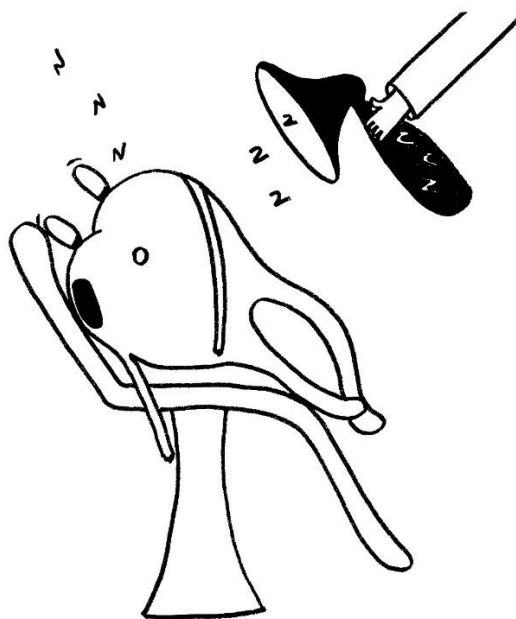
Μαζί τους πήγε και η αδερφή του Γιαννάκη, η Μαιρούλα.



Ο οδοντίατρος κοίμισε τον Γομφούλη με αναισθητικό για να μπορέσει να επισκευάσει την τρυπούλα που είχε.

“Αχ βρε Γιαννάκη δεν με προσέχεις καθόλου! Μακάρι να μπορούσα να σου μιλήσω και να σου πω τα μυστικά για να έχεις καλά και γερά δόντια!”

Αυτά ψιθύρισε ο Γομφούλης και αμέσως αποκοιμήθηκε.



Ξαφνικά ο Γομφούλης ξύπνησε και τι να δει;

Ήταν στο σπíti με τον Γιαννάκη και την αδερφή του τη Μαίρη.



“Γιαννάκη!” Φώναξε ο Γομφούλης. “Πρέπει να μιλήσουμε οπωσδήποτε!”

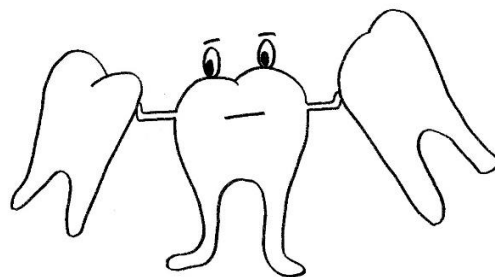
“Μπα βαριέμαι”, είπε ο Γιαννάκης. “Πάμε να παίξουμε μπάλα!”

“Γιαννάκη!” Ξαναείπε ο Γομφούλης. “Δεν προσέχεις καθόλου τα δόντια σου!”

“Μα Γομφούλη, είμαι παιδάκι και τα πρώτα μου δοντάκια θα τα αλλάξω.”

“Ναι Γιαννάκη, αλλά μην ξεχνάς ότι τα πρώτα δοντάκια έχουν μια σπουδαία αποστολή.”

“Να κρατήσουν τον χώρο για να βγουν τα μόνιμα δόντια. Εάν μας χαλάσουν πιο νωρίς και τα βγάλει ο οδοντίατρος θα χαλάσει και η σειρά των δοντιών. Κάποια θα βγουν πιο γρήγορα και άλλα μπορεί να μην χωράνε.”



“Έτσι μπορεί να βγουν στραβά τα δοντάκια και να χρειαστεί να βάλουμε σιδεράκια.”

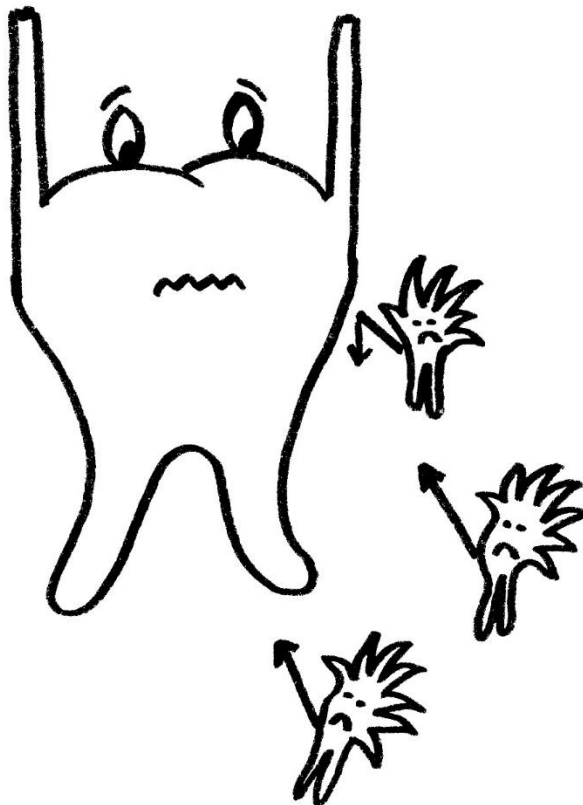
“Εξάλλου δεν είναι ωραίο να έχουμε χαλασμένα δοντάκια!”

“Και τι πρέπει να κάνουμε;” Ρώτησε η Μαιρούλα, η αδερφή του Γιαννάκη.

“Πρέπει να πλένουμε τα δόντια μας και θα σας πω και το γιατί.”

“Κάθε άνθρωπος έχει πάνω στα δοντάκια του μια μεμβράνη μικροβίων που την λέμε οδοντική μικροβιακή πλάκα.”

“Αυτά τα μικρόβια έχουν ακόντια και προσπαθούν να τρυπήσουν το δόντι, αλλά δεν μπορούν γιατί το δόντι είναι πολύ σκληρό. Και σπάνε τα ακόντιά τους.”



“Τι συμβαίνει όμως όταν τρώμε ζάχαρη, γλυκά και άλλα φαγητά και δεν πλένουμε τα δόντια μας;”

“Τα μικρόβια αρπάζουν τη ζάχαρη και την μετατρέπουν σε οξύ!”

“Τι είναι το οξύ;” Ρώτησε η Μαιρούλα.

“Είναι μια ουσία που καίει και διαλύει σιγά σιγά την επιφάνεια των δοντιών.”

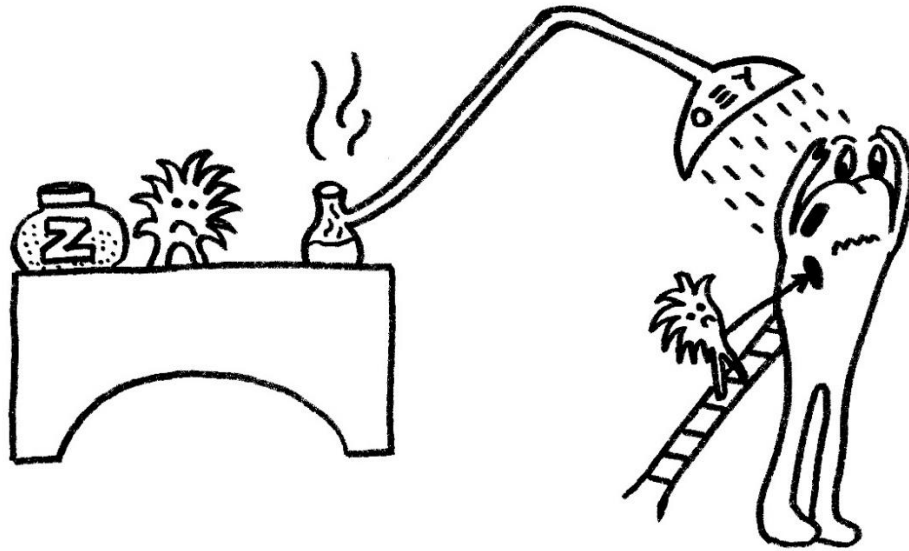
“Αν φάμε και δεν πλύνουμε τα δόντια μας, στο επόμενο μισάωρο, αυτά θα κολυμπάνε μέσα στο οξύ!”

“Έτσι θα μαλακώσουν τα δόντια και τα μικρόβια κάποια στιγμή θα μπορέσουν να τρυπήσουν την επιφάνειά τους με τα ακόντια τους.”

“Φυσικά αν πλύνουμε τα δόντια μας μετά το φαγητό φεύγει η ζάχαρη και δεν γίνεται οξύ.”

ΜΙΚΡΟΒΙΑ ΚΑΙ ΖΑΧΑΡΗ = ΟΞΥ

ΟΞΥ ΚΑΙ ΔΟΝΤΙΑ = ΤΕΡΗΔΟΝΑ (τρύπες στα δόντια)



“Μα εγώ τρώω πολλές φορές τη μέρα γλυκά”, είπε ο Γιαννάκης.

“Γιαννάκη σκέψου ότι έχουμε 3 σοκολατάκια, από αυτά που σου αρέσουν. Αν τα φάμε και τα 3 μαζί χωρίς να πλύνουμε τα δόντια μας, στο επόμενο μισάωρο αυτά θα κολυμπάνε στο οξύ.”

“Αν από αυτά τα 3 σοκολατάκια φάμε ένα το πρωί, ένα το μεσημέρι και ένα το βράδυ και δεν πλύνουμε τα δόντια μας τότε αυτά θα κολυμπάνε στο οξύ για τον τριπλάσιο χρόνο.”

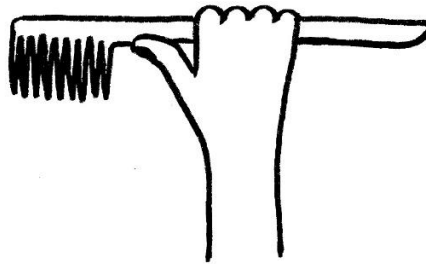
“Οπότε είναι σημαντικό και το πόσο συχνά τη μέρα τρώμε γλυκά. Εκτός εάν πλένουμε τα δόντια μας. Η καλύτερη ώρα για γλυκό είναι μετά το μεσημεριανό αρκεί μετά να πλύνουμε τα δόντια μας.”

“Και τα ούλα μου;” Ρώτησε ο Γιαννάκης.

“Όταν δεν πλένεις τα δόντια σου, τα ούλα μπορεί να φουσκώσουν και να ματώσουν λιγάκι. Αυτό λέγεται ουλίτιδα. Ο οδοντίατρος μπορεί να επέμβει με καθαρισμό και αν εσύ πλένεις τα δόντια σου καλά, θα θεραπευτεί.”

“Επίσης, πολλές φορές η μεμβράνη των μικροβίων (οδοντική πλάκα) πετρώνει. Αυτή την πέτρα μόνο ο οδοντίατρος μπορεί να την αφαιρέσει με ένα ειδικό σκουπάκι.”

“Εντάξει Γομφούλη. Κατάλαβα πόσο σημαντικό είναι να πλένουμε τα δόντια μας για να μην χαλάσουν. Από δω και πέρα θα τα πλένω!”



ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ

“Πάμε τώρα να παίξουμε μπάλα;”

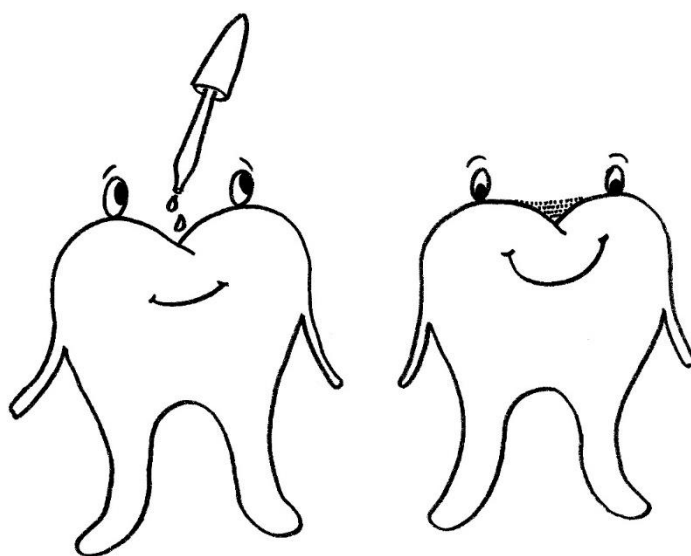
“Περίμενε!” Φώναξε η Μαιρούλα. “Θέλω να ρωτήσω κάτι τον Γομφούλη. Μπορούμε να κάνουμε κάτι για να προστατέψουμε τα δόντια μας;”

“Ναι, πρέπει να πλένουμε τα δόντια μας μετά το φαγητό και οπωσδήποτε πριν κοιμηθούμε το βράδυ.”

“Να χρησιμοποιούμε φθοριούχο οδοντόκρεμα ανάλογα την ηλικία μας.”

“Ο οδοντίατρος μπορεί να μας αλείψει τα δοντάκια με φθόριο για να τα κάνει πιο γερά.”

“Ο οδοντίατρος μπορεί να γεμίσει με ένα υλικό τις τρυπούλες των δοντιών πριν χαλάσουν και έτσι τα μικρόβια να μην μπορούν να μαζευτούν εκεί και να τα τρυπήσουν.”



“Θα σας πω και ένα τελευταίο μυστικό παιδιά: Δεν φοβόμαστε τον οδοντίατρο και πάμε 2 φορές το χρόνο για να δει τα δοντάκια μας.”

“Εάν χρειαστεί, μπορεί να φτιάξει κάποιο δόντι που είναι χαλασμένο. Είναι σημαντικό να το φτιάξει όταν η τρυπούλα είναι μικρή και να μην την αφήσει να μεγαλώσει.”

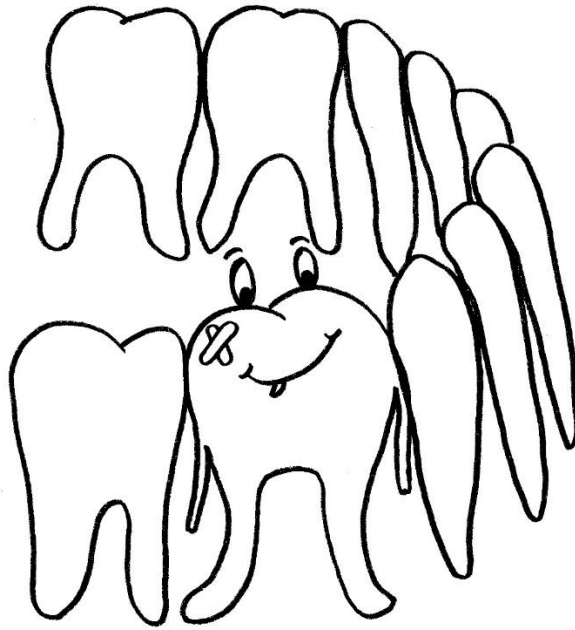
“Να, όχι σαν και εμένα που ήταν τόσο μεγάλη η τρύπα που ο οδοντίατρος χρειάστηκε να με κοιμίσει για να με επισκευάσει.”

“Εντάξει”, είπε ο Γιαννάκης. “Πάμε να παίξουμε μπάλα τώρα;”

“Ναι, αλλά να παίξουμε όλοι μαζί!”

Έπαιξαν τόσο πολύ που κουράστηκαν και στο τέλος κοιμήθηκαν.

Όταν ξύπνησε ο Γομφούλης βρισκόταν στη θέση του στο στόμα του Γιαννάκη.



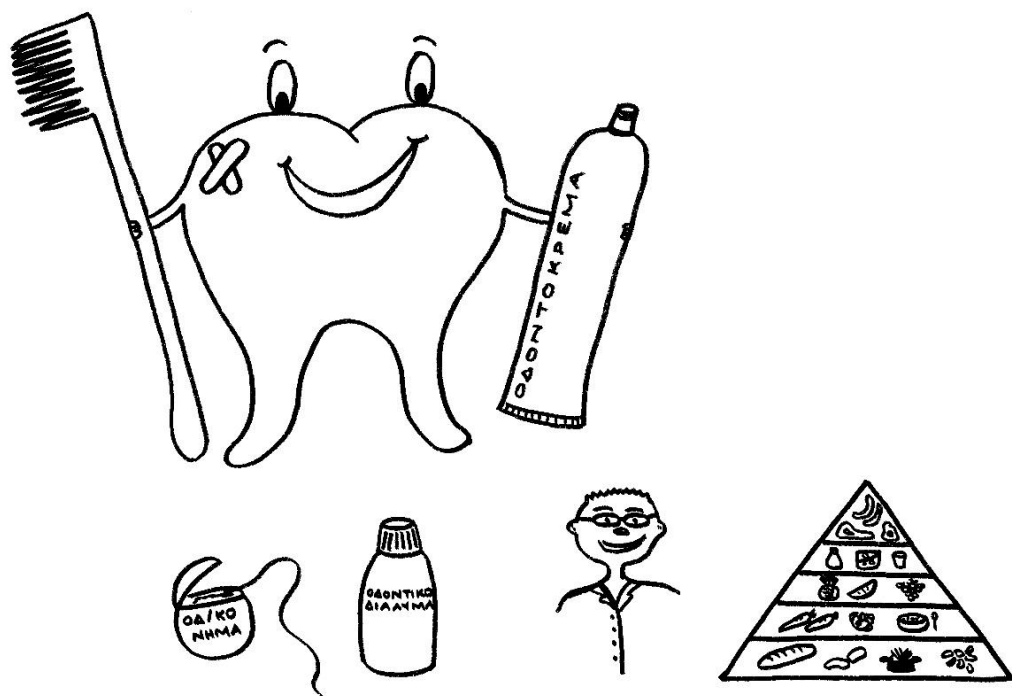
“Τι έγινε παιδιά;” Αναρωτήθηκε.

Τότε κατάλαβε ότι είχε αποκοιμηθεί με την αναισθησία που του είχε κάνει ο οδοντίατρος και ότι είχε δει ένα ωραίο όνειρο με τον Γιαννάκη και την αδερφή του, τη Μαιρούλα.

Όμως όλα αυτά τα σπουδαία μυστικά που ονειρεύτηκε ο Γομφούλης τα είπε στην πραγματικότητα ο οδοντίατρος στον Γιαννάκη και στη Μαιρούλα.

Έτσι, από δω και στο εξής, τα παιδιά έπλεναν τα δόντια τους, δεν τρώγανε πολλά γλυκά και όταν τρώγανε τα βούρτσιζαν μετά και είχανε πολύ γερά δοντάκια!

Ο Γομφούλης παρότι είχε ένα σφραγισματάκι στην πλάτη του ήταν αστραφτερός και λαμπερός και πολύ χαρούμενος!



Τέλος

Συγγραφέας: Σταύρος Παρασύρης, Οδοντίατρος

Εικονογράφηση: Μαρία Παπαδάκη – Αρετάκη

Επιμέλεια: Γιάννης Παρασύρης, Οφθαλμίατρος

Παιχνίδι

Βάψε τα σχέδια και κόψε κατά μήκος των διακεκομμένων γραμμών.

Κόλλησε την οριζόντια ταινία σχηματίζοντας ένα δακτυλίδι.

Παίξε με τον Γομφούλη, τα Μικρόβια και την Οδοντόβουρτσα.

Καλή διασκέδαση!

