

Κάθε ηλικία έχει το βούρτσισμά της

Παιχνίδι για τα παιδιά, με τη βοήθεια των γονιών

Στην ηλικία του ενός έτους δεν είναι υπερβολικά νωρίς για την απόκτηση καλών συνηθειών:

Η οδοντική μικροβιακή πλάκα δημιουργείται με την ανατολή των πρώτων κιάλας δοντιών. Το βούρτσισμα είναι απαραίτητο απ' αυτήν κιάλας την ηλικία.

- 1 - 3 χρονών
 - Το μωρό προσπαθεί να μιμηθεί τον μπαμπά ή τη μαμά για να παίξει.
 - Το βράδι, πριν τον ύπνο, οι γονείς βουρτσίζουν τα δόντια του παιδιού. Καθώς στέκονται πίσω του, πρέπει να το καθοδηγούν για να του μάθουν μια απλή μέθοδο, τη μέθοδο "Μπουμπού".
 - Είναι σημαντικό να προμηθευτούν μια βούρτσα μικρού μεγέθους (βρεφική), που την χρησιμοποιούν χωρίς οδοντόκρεμα μέχρι να μάθει το παιδί να ξεπλένει.



Το βούρτσισμα είναι παιχνίδι, με τον Μπουμπού το ιπποποταμάκι.

Με την επίβλεψη των γονιών, το παιδί μαθαίνει να πλένει τα δόντια του σωστά, με μια απλοποιημένη μέθοδο, τη μέθοδο "Μπουμπού":

- 4 - 6 χρονών
 - μαθαίνουμε να βουρτσίζουμε όλα τα δόντια,
 - βουρτσίζουμε τη μια πλευρά μετά την άλλη,
 - κρατάμε καλά τη βούρτσα στο χέρι
 - οι τρίχες της βούρτσας καβάλα πάνω στα δόντια, κάνουν μια κίνηση μπρος-πίσω



Κατά προτίμηση, δύο βουρτσίσματα τη μέρα, πρωί και βράδι. Μια βούρτσα μικρού μεγέθους (παιδική) και μια φθοριούχος οδοντόκρεμα με τη γεύση που προτιμά.



Η μέθοδος βουρτσίσματος των παιδιών που μεγαλώνουν: η ενδιάμεση μέθοδος

6 - 9 χρονών

ΞΕΚΙΝΑΜΕ ΑΠΟ ΤΑ ΚΑΤΩ ΔΟΝΤΙΑ, ΜΙΑ-ΜΙΑ ΠΛΕΥΡΑ



1. Για την πρώτη πλευρά:

Τοποθετούμε την οδοντόβουρτσα καβάλα στο τελευταίο δόντι στο βάθος. Βουρτσίζουμε από τα μπρος προς τα πίσω 10 φορές



2. Κάνουμε το ίδιο από την άλλη πλευρά:

Πάντα βουρτσίζουμε στο βάθος το τελευταίο δόντι που είναι μόνιμο. Το δόντι των 6 χρονών (εξαρτίτη).



3. Στα μπροστινά δόντια (από κυνόδοντα σε κυνόδοντα) βουρτσίζουμε το μέρος των δοντιών που βλέπουμε,

στριβοντας τη βούρτσα από το ροζ προς το άσπρο. Επαναλαμβάνουμε την κίνηση 10 φορές.



4. Βουρτσίζουμε το πίσω μέρος των μπροστινών δοντιών,

πάντα με όρθια τη βούρτσα, από το ροζ προς το άσπρο.



ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΜΕ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΕΠΙΘΩ ΔΟΝΤΙΑ

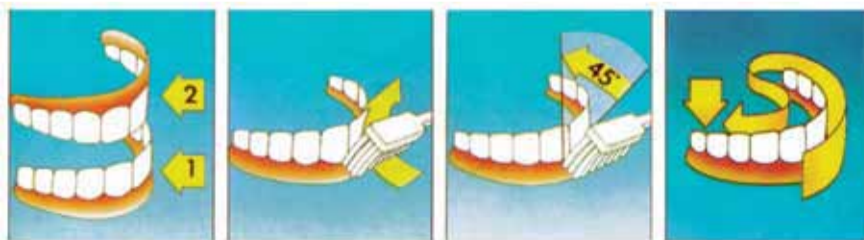
Μια μέθοδος για όλη τη ζωή

Από την ηλικία κιάλας των 9 χρονών, και για όλη τη ζωή, το σωστό βούρτσισμα είναι η "Α.Π.Λ.Η." μέθοδος:

- 9 - 88 χρονών
 - Ακολουθώντας τους τέσσερις αυτούς κανόνες, δόντια και ούλα βουρτσίζονται σωστά 2 φορές τη μέρα, ή, καλύτερα, μετά από κάθε γεύμα.
 - Μια βούρτσα με μικρή κεφαλή μπορεί να χωρέσει παντού. Οι μαλακές τρίχες είναι πιο απαλές για τα δόντια και τα ούλα.
 - Η οδοντόκρεμα μπορεί να είναι φθοριούχος ή να έχει επιλεγεί ειδικά για μια συγκεκριμένη θεραπεία.



Α Άνω και κάτω γνάθος βουρτσίζονται ξεχωριστά
Π Παλμική κίνηση της βούρτσας για να καθαριστούν δόντια και ούλα
Λ Λοξή τοποθέτηση της βούρτσας με γωνία 45° πάνω στα ούλα
Ο Όλα τα δόντια βουρτσίζονται ακολουθώντας μια σειρά, χωρίς να ξεχνάμε την επάνω τους πλευρά



Δεν πρέπει να αφήνουμε σ' αυτούς τους 3 παράγοντες το χρόνο να δράσουν. Ο ΜΟΝΟΣ τρόπος να το καταφέρουμε αυτό είναι η ΠΡΟΛΗΨΗ.

Για να προλάβουμε την τερηδόνα πρέπει να ακολουθούμε 4 απαραίτητες συμβουλές:

1. Τακτικούς ελέγχους στον οδοντίατρό μας, ο οποίος, αν χρειαστεί, θα επέμβει νωρίτερα, γρηγορότερα και φθηνότερα.
2. Σωστό βούρτσισμα που εξαφανίζει την οδοντική μικροβιακή πλάκα.
3. Τήρηση μιας υγιεινής διατροφής όπου αποφεύγουμε ενδιάμεσα μασουλήματα και άσκοπη ζάχαρη.
4. Χρήση φθορίου για ενίσχυση προβληματικών δοντιών.