

Δωρεάν σχολικό πρόγραμμα οδοντιατρικής φροντίδας Smile Squad



Κάνετε τακτικούς
οδοντιατρικούς
ελέγχους

Το Smile Squad είναι το δωρεάν σχολικό πρόγραμμα οδοντιατρικής φροντίδας της Κυβέρνησης της Βικτώριας.

Προσφέρει δωρεάν οδοντιατρική φροντίδα σε όλους τους μαθητές δημόσιων σχολείων πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης της Βικτώριας.

Θέλουμε όλοι οι μαθητές να αξιοποιούν στο έπακρο αυτά που προσφέρει το σχολείο.

Η τερηδόνα μπορεί να παρεμποδίσει τη μάθηση. Μπορεί να προκαλέσει πόνο και να επηρεάσει τον ύπνο και τη συγκέντρωση.

Το Smile Squad είναι εδώ για να βοηθήσει τα παιδιά και τους νέους να διατηρούν το στόμα τους υγιές και χωρίς τερηδόνα.

Παρακάτω είναι μερικές από τις πιο σημαντικές συμβουλές μας για υγιή χαμόγελα στα παιδιά σχολικής ηλικίας. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για τη φροντίδα των δοντιών στο www.dhsv.org.au/oral-health-advice



Η στοματική υγεία είναι απαραίτητη για τη γενική υγεία και ευεξία.

Ο τακτικός οδοντιατρικός έλεγχος είναι σημαντικός σε όλη τη διάρκεια της ζωής. Βοηθά στον έγκαιρο εντοπισμό και την αντιμετώπιση προβλημάτων.

Εγγράψτε το παιδί σας για δωρεάν οδοντιατρική φροντίδα όταν το Smile Squad επισκεφθεί το σχολείο σας ή κλείστε ραντεβού με το Smile Squad στην τοπική σας κοινωτική οδοντιατρική κλινική μέσω της εφαρμογής αναζήτησης κλινικής DHSV: www.dhsv.org.au/clinics

Θέλετε να μάθετε περισσότερα;

Επισκεφθείτε το www.health.vic.gov.au/smile-squad



Τρώμε σωστά
Πίνουμε σωστά
Καθαρίζουμε
σωστά





Τρώμε σωστά

Μια υγιεινή διατροφή, που βοηθά το σώμα και το μυαλό καθώς μεγαλώνουν, είναι ό,τι καλύτερο για τα δόντια. Να τρως κάθε μέρα ποικιλία από θρεπτικές τροφές, όπως:

- φρούτα και λαχανικά
- σιτηρά και δημητριακά, όπως ρύζι και ψωμί
- γαλακτοκομικά όπως γάλα, τυρί και γιαούρτι ή φυτικά εναλλακτικά προϊόντα με προσθήκη ασβεστίου
- αβγά
- κρέας και ψάρι.

Οι εταιρείες τροφίμων κρύβουν ζάχαρη σε πολλά από τα σνακ που διαφημίζονται για παιδιά. Σύγκρινε τις συσκευασίες για να διαλέξεις τα προϊόντα με τη λιγότερη ζάχαρη.



Πίνουμε σωστά

Το νερό βρύσης με φθόριο είναι το καλύτερο ρόφημα για τη στοματική υγεία.

Γέμισε ένα επαναχρησιμοποιούμενο παγούρι με νερό στο σχολείο.



Καθαρίζουμε σωστά

Το βούρτσισμα των δοντιών απομακρύνει τα βακτήρια που προκαλούν τερηδόνα. Η φθοριούχος οδοντόκρεμα βοηθά στην επανόρθωση της επιφάνειας των δοντιών και τα διατηρεί δυνατά.

Τα παιδιά χρειάζονται βοήθεια για το βούρτσισμα των δοντιών μέχρι την ηλικία των οκτώ ετών.

Πώς να βουρτσίζεις τα δόντια σου

ΒΗΜΑ 1



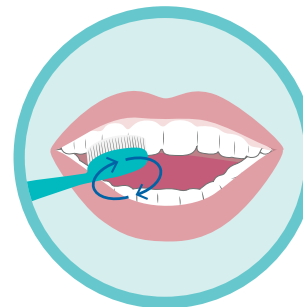
Βούρτσισε τα δόντια σου το πρωί και το βράδυ πριν πας για ύπνο.

ΒΗΜΑ 2



Βάλε μια ποσότητα φθοριούχου οδοντόκρεμας ίση με ένα μπιζέλι πάνω σε μια μαλακή οδοντόβουρτσα.

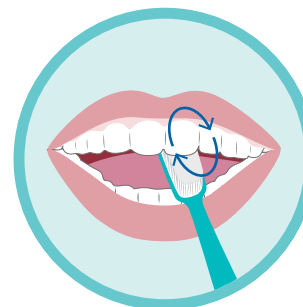
ΒΗΜΑ 3



Βούρτσισε τα δόντια και τα ούλα με απαλές, κυκλικές κινήσεις.

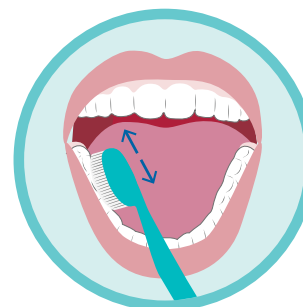
Ξεκίνα από την εξωτερική επιφάνεια των δοντιών.

ΒΗΜΑ 4



Επανάλαβε στις εσωτερικές επιφάνειες.

ΒΗΜΑ 5



Βούρτσισε με απαλές κινήσεις μπρος-πίσω την επιφάνεια των δοντιών με τα οποία μασάς.

Μετά το βούρτσισμα, φτύσε την οδοντόκρεμα αλλά μη ξεπλύνεις με νερό.

Φρόντισε να βουρτσίζεις όλες τις επιφάνειες: πάνω και κάτω, αριστερά και δεξιά, μπροστά και πίσω.