



Αγωγή Στοματικής Υγείας σε 800 ολοήμερα Δημοτικά Σχολεία και 150 Σχολεία απομακρυσμένων περιοχών

Παροράματα διορθώσεων εκπαιδευτικού εγχειριδίου «Γερά Δόντια,Κκαλύτερη Υγεία»

Σελ.41: B.3 Αρρώστιες του στόματος

2. Οι ασθένειες των ούλων (ουλίτιδα)

B.3. 1. Αν ο οδοντίατρος τελείως . Να αντικατασταθεί με:

Ο ρόλος του οδοντίατρου είναι να εντοπίζει τα σημάδια της νόσου τερηδόνας και να εκπαιδεύει τον ασθενή στα διάφορα μέτρα πρόληψης, για να σταματήσει την εξέλιξη των βλαβών σε βάθος. Αν δεν σταματήσει η νόσος, τότε οι τερηδονικές βλάβες γίνονται βαθιές τρύπες που μπορούν να φτάσουν ως τον πολφό και να τον καταστρέψουν τελείως.

Σελ.42: B.3.2 Αρρώστιες των ούλων (ουλίτιδα)

Συχνά δεν..... κάτω από αυτά. Να αντικατασταθεί με:

Αυτό το λίγο αίμα δεν πρέπει να μας κάνει να σταματάμε το βούρτσισμα. Τα ούλα αρρωσταίνουν από τα πολλά μικρόβια που κάθονται επάνω τους (οδοντική πλάκα). Μερικές φορές κάποια μικρόβια μπαίνουν κάτω από τα ούλα και βλάπτουν το κόκκαλο που στηρίζει τις ρίζες των δοντιών (περιοδοντίτιδα). Με καλό καθημερινό βούρτσισμα η ουλίτιδα σταματάει σε μερικές μέρες και τα ούλα γίνονται πάλι σφιχτά και ροζ.

B.4. Πώς προκαλούνται οι αρρώστιες του στόματος

Σελ. 43: Να βουρτσίζουμε να τρώμε (3-4 φορές τη μέρα). Να αντικατασταθεί με:

Να βουρτσίζουμε τα δόντια σωστά 2 φορές τη μέρα (η μία οπωσδήποτε το βράδυ) για να απομακρύνουμε τα μικρόβια από τα δόντια και τα ούλα, χρησιμοποιώντας οδοντόκρεμα με το φθόριο που δυναμώνει την αδαμαντίνη. Τέλος, να τρώμε τα 3 γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και 2 μεσογεύματα (πρωινό και απογευματινό κολατσιό).

Σελ. 44: B.5 τροφές που περιέχουν φθόριο .. η παρένθεση να αντικατασταθεί με:

(μαύρο τσάι, νερό κάποιων περιοχών)

Στην τελευταία πρόταση, να σβηστεί το «μετά από τα οποία ακολουθεί βούρτσισμα των δοντιών», διότι πλέον δεν συστήνουμε βούρτσισμα μετά από κάθε γεύμα.

B.6 η πρώτη πρόταση να αντικατασταθεί με:

1. Να βουρτσίζεις τα δόντια σωστά και προσεκτικά κάθε μέρα, μία οπωσδήποτε πριν πας για ύπνο (όχι μετά από κάθε γεύμα) και να χρησιμοποιείς οδοντόκρεμα με φθόριο.



Αγωγή Στοματικής Υγείας σε 800 ολοήμερα Δημοτικά Σχολεία και 150 Σχολεία απομακρυσμένων περιοχών

Σελ. 46: Βέβαια σε μια γιορτή ... δόντια σου. Να αντικατασταθεί με:

4. Βέβαια, σε μια γιορτή ... ή σε ένα πάρτι μπορείς να φας γλυκό, αλλά να φροντίζεις μετά να πιεις νερό ή να μασήσεις μια τσίχλα χωρίς ζάχαρη.

Σελ. 46 – 47. Β.7. όλη η παράγραφος να αντικατασταθεί με:

Για να βοηθήσουμε τα δόντια μας να γίνουν πιο γερά και να διορθώνονται οι επιφανειακές βλάβες, μπορούμε να κάνουμε χρήση φθορίου. Το φθόριο μπορούμε να το βάλουμε στα δόντια με αρκετούς τρόπους. Σαν πιο αποτελεσματικός τρόπος θεωρείται η τοπική εφαρμογή με την οδοντόκρεμα καθώς και η φθορίωση στον οδοντίατρο. Μετά την ηλικία των 6 ετών μπορούμε να κάνουμε πλύσεις με φθοριούχο στοματόπλυμα καθημερινά ή μια φορά την εβδομάδα, στο σπίτι. Επίσης, το φθόριο μπορεί να μπει στο νερό που πίνουμε. Στην Ελλάδα δεν υπάρχει τεχνητή φθορίωση νερού, αλλά υπάρχουν αρκετές περιοχές με φθοριωμένο νερό από την φύση.

Σελ. 47: Β.8 όλο το κομμάτι να αντικατασταθεί με:

Σημαντικό για την φροντίδα των δοντιών μας είναι να επισκεπτόμαστε τακτικά τον οδοντίατρο. Αυτό πρέπει να γίνεται για πρόληψη που σημαίνει ότι μας βοηθάει να μην χαλάνε τα δόντια μας. Ο οδοντίατρος μπορεί να ανακαλύψει την τερηδόνα που μόλις αρχίζει και έτσι να αποφύγουμε να χαλάσουν πολύ και να πονέσουν.

Ο οδοντίατρος θα μας δείξει πώς να βουρτσίζουμε σωστά τα δόντια και να τα διατηρούμε καθαρά και γερά. Όταν τα δόντια έχουν φρεσκο-ανατείλει στο στόμα ή έχουν επιφανειακές βλάβες τερηδόνας, τότε ο οδοντίατρος μας κάνει φθορίωση συνήθως 2 φορές τον χρόνο, αλλά ο οδοντίατρός μας θα το αποφασίσει αυτό.

Η φθορίωση γίνεται με ένα ειδικό βερνίκι που απλώνεται στα δόντια με πινέλο ή με ένα ζελέ που μπαίνει σε ειδικά μασελάκια.