



### **Όσον αφορά τα δόντια των παιδιών τι είναι περισσότερο σημαντικό;**

Πρώτον: πάντοτε το παιδί να πηγαίνει για ύπνο με καθαρά δόντια. Δεύτερον: Να αποφεύγει να τρωει ανάμεσα στα γεύματα και να πίνει χυμούς με ζάχαρη. Αν το παιδί διψάει ανάμεσα στα γεύματα ή κατά τη διάρκεια της νύχτας, σας προτείνουμε να του προσφέρετε λίγο νερό.

### **Πώς ο μητρικός θηλασμός ή η χρήση του μπουκαλιού επηρεάζουν τα δόντια;**

Ο μητρικός θηλασμός ή η χρήση μπουκαλιού για να δώσουμε γάλα στο παιδί κατά τη διάρκεια της νύχτας αυξάνει τον κίνδυνο για την εμφάνιση τερηδόνας, αν το παιδί έχει δόντια. Τη νύχτα υπάρχει στο στόμα μικρότερη ποσότητα σάλιου, γεγονός που κάνει τα δόντια να προσβάλλονται ευκολότερα από την τερηδόνα. Όταν το παιδί δεν χρειάζεται πλέον να πιει γάλα τη νύχτα για θρεπτικούς λόγους, προτείνω να του δίνετε λίγο νερό, στην περίπτωση που διψάει.

### **Τι είναι σωστό να κάνει κανείς αν το παιδί πέσει και χτυπήσει τα δόντια του;**

Αν ένα νεογιλό δόντι φύγει από τη θέση του (εκγομφωθεί), μην το τοποθετείτε ποτέ πίσω. Επικοινωνήστε με τον οδοντίατρό σας για να σας δώσει οδηγίες, αν υπάρχει πολλή αιμορραγία, αν υπάρχουν δόντια που έχουν εκγομφωθεί, αν έχει αποσπαστεί κάποιο κομμάτι από το δόντι, αν υπάρχει κινητικότητα ή αν κάποιο δόντι έχει εμβυθιστεί μέσα στο φαντίο, ή ακόμα αν αισθάνεστε αβεβαιότητα για το τι πρέπει να κάνετε.

### **Γιατί μερικά παιδιά είναι περισσότερο επιρρεπή στην εμφάνιση κοιλοτήτων τερηδόνας στα δόντια τους;**

Η τερηδόνα, που δημιουργεί κοιλοότητες στα δόντια σχετίζεται με τις συνήθειες του τρόπου ζωής, όπως οι διατροφικές συνήθειες και οι συνήθειες βουρτσίσματος των δοντιών. Γι' αυτό το λόγο είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά να εδραιώσουν τη συνήθεια του σωστού βουρτσίσματος και να αφήνουν τα δόντια τους να ξεκουράζονται ανάμεσα στα γεύματα.

### **Πότε είναι η κατάλληλη ώρα να σταματήσει το παιδί τη χρήση της πιπίλας ή το πιπίλισμα του δαχτύλου του;**

Όταν το παιδί χρησιμοποιεί μια πλαστική πιπίλα ή πιπιλάει το δάχτυλό του επηρεάζεται η σύγκλιση των δοντιών του. Ο βαθμός που επηρεάζεται η σύγκλιση εξαρτάται από τη συχνότητα και τη διάρκεια αυτής της έξης. Προτείνω, με γνώμονα την ανάπτυξη της σύγκλισης, να σταματήσει η πιπίλα ή το δάχτυλο μετά την ηλικία των 3 ετών.

