

Ελληνικά  
GREEK

## 5 Εύκολοι τρόποι για να φροντίζετε τα δόντια σας

1. Οι οδοντίατροι συνιστούν να βουρτσίζετε τα δόντια σας κάθε μέρα
  - > δύο φορές την ημέρα είναι καλύτερα
  - > μετά που θα σηκωθείτε και θα φάτε
  - > πριν πάτε στο κρεβάτι το βράδυ
2. Βουρτσίζετε με Φθοριούχο οδοντόκρεμα
  - > το φθόριο κάνει τα δόντια πιο δυνατά
3. Ελαττώστε τις γλυκιές τροφές και τα γλυκά ποτά
  - > π.χ. αναψυκτικά, γλυκά, γλυκίσματα & μπισκότα, σοκολάτα
  - > είναι καλύτερο για τα δόντια και την υγεία σας να τρώτε περισσότερα φρούτα και λαχανικά
4. Αν παίρνετε οποιαδήποτε φάρμακα, μπορεί να σας προκαλούν στεγνό στόμα. Για να διατηρείτε το στόμα σας υγρό και υγιεινό μπορείτε:
  - > να πίνετε περισσότερο νερό
  - > να μασάτε τσίχλα “χωρίς ζάχαρη”
  - > να γλείφετε καραμέλες “χωρίς ζάχαρη”
5. Επισκέπτεστε οδοντίατρο για τσεκ - απ ...

Ρωτήστε τον υπεύθυνο της υπόθεσής σας (case manager)/ τον υπάλληλο που σας εξυπηρετεί σχετικά με τις δωρεάν οδοντιατρικές υπηρεσίες αν λαβαίνετε στήριξη ψυχιατρικής αναπηρίας (psychiatric disability support).

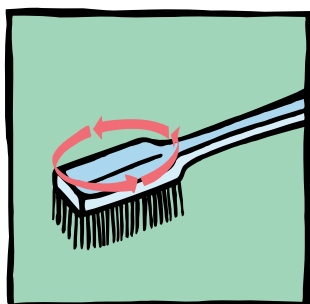
Ελληνικά  
GREEK

## Πώς να βουρτσίζετε τα δόντια σας



Πού να τοποθετείτε τη βούρτσα πάνω στα δόντια σας

- > Τοποθετείτε την οδοντόβουρτσα σε γωνία 45°
- > Τοποθετείτε την άκρη των τριχών της βούρτσας εκεί όπου η γραμμή των ούλων συναντά τα δόντια σας όπως υποδεικνύεται στην εικόνα



Σωστή κίνηση βουρτσίσματος

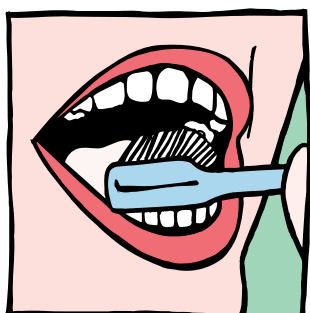
- > Χρησιμοποιείτε μικρές, απαλές, κυκλικές κινήσεις της οδοντόβουρτσας
- > Βουρτσίζετε το κάθε δόντι περίπου 10 δευτερόλεπτα και μετά προχωρείτε στο επόμενο

Είναι σημαντικό να βουρτσίζετε το μπροστινό και το πίσω μέρος των δοντιών



Βούρτσισμα του πίσω μέρους των δοντιών

- > Γέρνετε τη βούρτσα όπως υποδεικνύεται στο διάγραμμα
- > Χρησιμοποιείτε την ίδια κίνηση βουρτσίσματος
- > Επαναλαμβάνετε το ίδιο για το πίσω μέρος της πάνω και της κάτω σειράς των δοντιών



Βούρτσισμα των Πλαϊνών δοντιών Πάνω & Κάτω

- > Τοποθετείτε την οδοντόβουρτσα πάνω από τη σειρά των δοντιών στο πλάι του στόματος
- > Καθαρίζετε με κινήσεις μπρος - πίσω όπως υποδεικνύεται στο διάγραμμα