



## Έντυπο οδηγιών οδοντιατρικής πρόληψης στο σπίτι κατά ηλικίες

### 0 μέχρι 2 ετών

1. Καθαρισμός των δοντιών από τον γονέα με βρεγμένη γάζα καθημερινά
2. Ελάττωση της κατανάλωσης σακχαρούχων τροφών ιδιαίτερα μεταξύ των γευμάτων

### 3 μέχρι 6 ετών

1. Βούρτσισμα των δοντιών του παιδιού από τον γονέα με οδοντόβουρτσα και μικρή ποσότητα φθοριούχου οδοντόκρεμας μεγέθους μπιζελιού δύο φορές καθημερινά
2. Ελάττωση της κατανάλωσης σακχαρούχων τροφών ιδιαίτερα μεταξύ των γευμάτων
3. Χρήση 1 δισκίου 0,25 mg φθορίου (F) καθημερινά κατόπιν συστάσεως του οικογενειακού οδοντιάτρου σε παιδιά με υψηλό τερηδονικό κίνδυνο και σε περιοχές με χαμηλή συγκέντρωση φθορίου στο πόσιμο νερό (< 0,3 mg φθορίου ανά λίτρο πόσιμου νερού)

### 7 μέχρι 8 ετών

1. Βούρτσισμα των δοντιών από το παιδί με την επίβλεψη του γονέα με οδοντόβουρτσα και φθοριούχο οδοντόκρεμα δύο φορές καθημερινά
2. Ελάττωση της κατανάλωσης σακχαρούχων τροφών ιδιαίτερα μεταξύ των γευμάτων
3. Χρήση 1 δισκίου 0,50 mg φθορίου (F) καθημερινά κατόπιν συστάσεως του οικογενειακού οδοντιάτρου σε παιδιά με υψηλό τερηδονικό κίνδυνο και σε περιοχές με χαμηλή συγκέντρωση φθορίου στο πόσιμο νερό (< 0,3 mg φθορίου ανά λίτρο πόσιμου νερού)

### 9 ετών μέχρι εφηβεία

1. Βούρτσισμα των δοντιών από το παιδί με οδοντόβουρτσα και φθοριούχο οδοντόκρεμα δύο φορές καθημερινά
2. Χρήση οδοντικού νήματος για τον καθαρισμό των περιοχών μεταξύ των δοντιών που δεν καθαρίζει η οδοντόβουρτσα
3. Χρήση φθοριούχου στοματοπλύματος καθημερινά κατόπιν συστάσεως του οικογενειακού οδοντιάτρου σε παιδιά με υψηλό τερηδονικό κίνδυνο
4. Ελάττωση της κατανάλωσης σακχαρούχων τροφών ιδιαίτερα μεταξύ των γευμάτων