

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΣΩΠΙΑΣ

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Πουρνιά Αναστασία, ΠΕ06

### **ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ**

Αν γινόταν μια στατιστική έρευνα σε ένα αριθμό μητέρων που έχουν παιδιά κάτω των δυο ετών και τις ρωτούσαν αν φροντίζουν τα δόντια των παιδιών τους, είναι σίγουρο ότι η πλειοψηφία θα απαντούσε ΟΧΙ. Γι' αυτό το όχι θα είχαν και επιχειρήματα, όπως: είναι μικρό, φοβάμαι, αρνείται να του πλένω τα δόντια κλπ.

Δυστυχώς στη χώρα μας η στοματική υγιεινή γενικά δεν έχει υψηλή θέση στις προτεραιότητές μας. Και για την παραπάνω κατάσταση, σίγουρα δεν ευθύνονται μόνο οι μητέρες. Δε υπάρχει ενημέρωση από τους αρμόδιους φορείς, ούτε τονισμός των συνεπειών της αμέλειας αυτής. Πολλές μητέρες λένε: “ Γιατί να ασχοληθώ με τα δόντια του μωρού; Αφού θα τα αλλάξει.

Όταν βγάλει καινούρια θα τα φροντίζει”. Δεν γνωρίζουν ότι τα νεογιλά είναι η βάση για τα καινούρια και ότι είναι επίσης και μια συνήθεια για το παιδί.

Από τις πληροφορίες που αναφέρθηκαν παραπάνω για την ένταξη της στοματικής υγιεινής, βγάζουμε το συμπέρασμα ότι η φροντίδα των δοντιών είναι κάτι που ξεκινά μόλις σχεδόν ξεκινήσει η ζωή και τελειώνει στο τέλος της ζωής.

Γιατί να δίνουμε στο παιδί τα πάντα στο παιδί όπως καθαριότητα, αγάπη, στοργή, ασφάλεια, στέγη, ένδυση ενώ ταυτόχρονα του στερούμε κάτι βασικό; Την υγεία των δοντιών του που είναι και η αρχή για την υγεία του υπόλοιπου σώματος.

Επειδή λοιπόν μια παροιμία λέει πως η καλή μέρα φαίνεται από το πρωί, πρέπει να γίνουν προσπάθειες από όλους τους αρμόδιους φορείς (υπουργείο υγείας, υγειονομικές υπηρεσίες, οδοντιάτρους, σχολείο, γονείς).

Για να βοηθήσουμε το παιδί μιας μεγαλύτερης ηλικίας να αποκτήσει την συνήθεια της φροντίδας των δοντιών του, καλό είναι να το βάζουμε να ξεπλένει το στόμα του με νερό. Αυτό αρέσει πολύ στα μικρά παιδιά. Το λάθος των γονέων είναι ότι μετά το φαγητό, κυρίως το βραδινό, δίνουν στα παιδιά ένα μπουκάλι γάλα. Καμιά φορά το δίνουν όταν έχει ήδη βουρτσίσει τα δόντια του! Είναι λάθος.

Για τα παιδιά, η μίμηση είναι κάτι που τα χαροποιεί και συνήθως θέλουν να κάνουν ό,τι και οι μεγάλοι. Το παράδειγμα είναι η αρχή του παντός. Αν το παιδί δεν δει ποτέ τον πατέρα ή την

μητέρα να βουρτσίζει τα δόντια, πόσες πιθανότητες υπάρχουν να το κάνει από μόνο του;

Καλό θα ήταν να έχει το μικρό παιδί μια όμορφη οδοντόβουρτσα με ωραία παιδικά σχέδια για να του τραβούν το ενδιαφέρον. Το παιχνίδι γίνεται μάθημα σιγά – σιγά. Επίσης η μητέρα πρέπει



να αλλάζει την οδοντόβουρτσα όταν το παιδί περάσει κάποια λοίμωξη για να μην μεταδίδονται μικρόβια.

Η διαφήμιση εδώ μπορεί να παίζει σημαντικό ρόλο.

Οι οδοντόκρεμες με παιδιά – ήρωες που περνούν από την οθόνη της τηλεόρασης, μπορεί να

επηρεάσουν θετικά το παιδί απέναντι σ' αυτό το “φάρμακο”. Ας το εκμεταλλευτούμε!

Στις ερωτήσεις, των οποίων οι απαντήσεις δεν είναι Ναι ή Όχι, μπορείς να δώσεις περισσότερες από μία απαντήσεις, αν το θεωρείς απαραίτητο.

1. Δίνεις σημασία στην εξωτερική σου εμφάνιση;

ΝΑΙ	ΟΧΙ
90%	10%

2. Ποιο μέρος του προσώπου σου θεωρείς πιο σημαντικό για την εμφάνισή σου;

Ιεράρχησέ τα (4=πιο σημαντικό, 1=λιγότερο σημαντικά)

Μάτια	
Αυτιά	
Μύτη	
Στόμα	

3. Πού χρησιμεύουν τα δόντια στον άνθρωπο;

Ομιλία	
Μάσημα	

4. Πιστεύεις ότι τα δόντια παίζουν ρόλο στην εμφάνισή σου;

ΝΑΙ	ΟΧΙ

5. Πόσα δόντια έχει το στόμα ενός ενήλικα;

.....

6. Πόσα είδη δοντιών υπάρχουν στο ανθρώπινο στόμα;

.....

7. Μπορείς να τα ονομάσεις;

ΝΑΙ	ΟΧΙ

4

8. Αν ναι ποια είναι αυτά;

.....

9. Από πόσες στρώσεις αποτελείται ένα δόντι;

.....

10. Πόσες φορές βγάζει ο άνθρωπος δόντια στη ζωή του;

.....

11. Πότε είχε ο άνθρωπος περισσότερα προβλήματα με τα δόντια του;

Παρελ- θόν	Σήμερα

12. Πού νομίζεις ότι οφείλεται αυτό;

.....

13. Ποια είναι η πιο συχνή αιτία που χάνουν οι άνθρωποι τα δόντια τους;

Περιοδο- -ντίτιδα	Τερηδό- να

14. Τι είναι η περιοδοντίτιδα;

Ασθέ- νεια των ούλων	Ασθέ- νεια των δοντιών

15. Τι είναι η τερηδόνα;

Ασθέ- νεια των ούλων	Ασθέ- νεια των δοντιών

16. Παίζει ρόλο η διατροφή στην διατήρηση της υγείας των δοντιών;

ΝΑΙ	ΟΧΙ

17. Ποιες τροφές πιστεύεις ότι είναι περισσότερο επικίνδυνες για την υγεία των δοντιών μας;

Αυτές που περιέχουν ζάχαρη	Αυτές που δεν περιέχουν ζάχαρη	Και οι δυο

18. Παίζει ρόλο το συχνό καθάρισμα των δοντιών μας στην διατήρηση της υγείας των;

ΝΑΙ	ΟΧΙ

19. Πόσο συχνά βουρτσίζεις τα δόντια σου;

.....

20. Χρησιμοποιείς νήμα για τον καθαρισμό των δοντιών σου;

ΝΑΙ	ΟΧΙ

21. Βουρτσίζεις τα δόντια σου αμέσως αφού φας γλυκό ή κάποια άλλη τροφή που περιέχει ζάχαρη;

ΝΑΙ	ΟΧΙ

22. Έχεις χαλασμένα δόντια;

ΝΑΙ	ΟΧΙ

23. Αν ναι πόσα;

.....

24. Έχεις επισκεφτεί ποτέ σου τον οδοντίατρο;

ΝΑΙ	ΟΧΙ

25. Αν ναι για ποιο λόγο;

.....

26. Πότε σκοπεύεις να (ξανά) πας στον οδοντίατρο;

.....

27. Πού άκουσες για πρώτη φορά για τον οδοντίατρο;

.....

28. Οι γονείς σου, σου έχουν μιλήσει ποτέ για την προληπτική επίσκεψη στον οδοντίατρο;

ΝΑΙ	ΟΧΙ

29. Οι γονείς σου επισκέπτονται τον οδοντίατρο;

ΝΑΙ	ΟΧΙ

30. Αν ναι, κάθε πότε;

.....

31. Έχεις προσέξει κάθε πότε βουρτσίζουν οι γονείς σου τα δόντια τους;

ΝΑΙ	ΟΧΙ

32. Αν ναι, κάθε πότε;

.....



**ΠΟΣΟΣΤΑ Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**

<b>Ερώτηση 1</b>	84,6%	NAI
153%	OXI	
<b>Ερώτηση 2</b>	30,8%	Στόμα, μάτια, αυτιά, μύτη
7,65%	αυτιά, μάτια μύτη, στόμα	
7,6%	μύτη, αυτιά, στόμα, μάτια,	
7,65%	στόμα, μύτη, μάτια, αυτιά,	
7,6%	στόμα, μύτη, αυτιά, μάτια,	
7,6%	μάτια, στόμα, μύτη, αυτιά	
<b>Ερώτηση 3</b>	23,2%	ομιλία και μάσημα
53,8%	μάσημα,	
15,3%	ομιλία,	
7,6%	δεν απάντησαν	
<b>Ερώτηση 4</b>	92,3%	NAI,
7,6%	OXI	
<b>Ερώτηση 5</b>	7,6%	ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ
32,30,8%	δεν απάντησαν,	
23,2%	απάντησαν λάθος	
<b>Ερώτηση 6</b>	23,2%	δεν απάντησαν
15,3%	απάντησαν λάθος	
61,5%	απάντησαν 4 είδη	
<b>Ερώτηση 7</b>	23,2%	δεν απάντησαν
38,5%	OXI	
38,5%	NAI	
<b>Ερώτηση 8</b>	15,3%	σωστά
61,5%	δεν απάντησαν	
23,2%	λάθος	
<b>Ερώτηση 9</b>	38,5%	λάθος
15,3	σωστά	
46,2%	δεν απάντησαν	
<b>Ερώτηση 10</b>	53,8%	σωστά
23,2%	λάθος	
23,2%		
<b>Ερώτηση 11</b>	84,6%	σήμερα



7,6%	στο παρελθόν
<b>Ερώτηση 12</b>	23,2% δεν απάντησαν
15,3%	δεν τα πλένουν
7,6%	φταίει ο οδοντίατρος
15,3%	στα γλυκά
38,5%	στα φαγητά
<b>Ερώτηση 13</b>	7,6% δεν απάντησαν
7,6%	περιοδοντίτιδα
84,6%	τερηδόνα
<b>Ερώτηση 14</b>	23,2% λάθος
15,3%	δεν απάντησαν
61,5%	ασθένεια των ούλων
<b>Ερώτηση 15</b>	15,3% δεν απάντησαν
15,3%	λάθος
76,9%	ασθένεια των δοντιών
<b>Ερώτηση 16</b>	92,3% ΝΑΙ 7
6%	δεν απάντησαν
<b>Ερώτηση 17</b>	76,8% περιέχουν ζάχαρη
7,6%	δεν απάντησαν
7,6%	δεν περιέχουν ζάχαρη
<b>Ερώτηση 18</b>	92,5% ΝΑΙ
7,6%	δεν απάντησαν
<b>Ερώτηση 19</b>	7,6% δεν απάντησαν
15,3%	3 φορές
53,8%	2 φορές
23,2%	4 φορές
<b>Ερώτηση 20</b>	7,6% δεν απάντησαν
23,2%	ΝΑΙ
69,2%	ΟΧΙ
<b>Ερώτηση 21</b>	7,6% δεν απάντησαν
38,5%	ΝΑΙ
53,8%	ΟΧΙ
<b>Ερώτηση 22</b>	7,6% δεν απάντησαν
38,5%	ΟΧΙ

53,8%	OXI
<b>Ερώτηση 23</b>	23,1% δεν απάντησαν
30,8%	κανένα
23,1%	4
<b>Ερώτηση 24</b>	92,3% ΝΑΙ
7,6%	δεν απάντησαν
<b>Ερώτηση 25</b>	15,3% δεν απάντησαν
7,6%	ματώνανε
15,3%	καθαρισμό
30,8%	σφράγισμα
30,8%	για να τα δει
<b>Ερώτηση 26</b>	30,8% δεν απάντησαν
15,3%	κάθε μήνα
38,5%	στις γιορτές
15,3%	όταν χρειαστεί
<b>Ερώτηση 27</b>	38,5% από την οικογένεια
7,6%	από την τηλεόραση
53,8%	δεν απάντησαν
<b>Ερώτηση 28</b>	92,3% ΝΑΙ
7,6%	δεν απάντησαν
<b>Ερώτηση 28</b>	92,3% ΝΑΙ
7,6%	δεν απάντησαν
<b>Ερώτηση 29</b>	7,6% δεν απάντησαν
7,6%	OXI
76,9%	ΝΑΙ
<b>Ερώτηση 30</b>	15,35 δεν απάντησαν
23,2%	κάθε δύο μήνες για καθαρισμό
7,6%	κάθε δύο μήνες
7,6%	κάθε εβδομάδα
7,5%	κάθε 4 μήνες
7,6%	1 φορά το μήνα
15,3%	κάθε 6 μήνες
<b>Ερώτηση 31</b>	7,65 δεν απάντησαν
15,35	OXI

11

76,9%

ΝΑΙ

**Ερώτηση 32**

32,2% δεν απάντησαν

30,85%

δύο φορές

46,2%

3 φορές την ημέρα