

20 Μαρτίου: Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας

## Η Οδοντοστοιχούλα μας βοηθά να αποκτήσουμε υγιές και όμορφο στόμα

Δημοσίευση: 20 Μαρ 2017, 15:09 | Τελευταία ενημέρωση: 20 Μαρ 2017, 15:09



### Αθήνα

Γνωρίζετε ότι οι κύριες νόσοι του στόματος, η οδοντική τερηδόνα και οι νόσοι του περιοδοντίου είναι οι πιο διαδεδομένες νόσοι του στόματος; Προσβάλλουν το 60-90% του παγκόσμιου πληθυσμού! Γνωρίζετε ότι η στοματική υγεία σχετίζεται και επηρεάζει άμεσα και σημαντικά και τη γενική υγεία του οργανισμού; Μάλλον οι περισσότεροι από εμάς το γνωρίζουμε. Και τι κάνουμε για αυτό; Η διατήρηση της υγείας των δοντιών, των ούλων και κατ' επέκταση όλου του στόματος, αναδεικνύει το χαμόγελό μας, ανεβάζει την αυτοπεποίθησή μας και προάγει τη γενικότερη ψυχική και σωματική μας υγεία.

Η πρόληψη των κυρίων νόσων του στόματος και η επίτευξη καλής στοματικής υγιεινής μπορεί να γίνει πολύ εύκολα με την υιοθέτηση καλών συνηθειών όπως: καθημερινό βούρτσισμα, υγιεινή διατροφή,

αποφυγή καπνίσματος και τακτική επίσκεψη στον οδοντίατρο.

Το πρώτο και σημαντικότερο βήμα για να επιτευχθεί αυτό, είναι να συνειδητοποιήσει ο καθένας από εμάς, την σημασία της πρόληψης από την βρεφική ηλικία, μέσω της σωστής καθημερινής στοματικής υγιεινής, καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας, μέχρι τα βαθιά γεράματα.

Ο Οδοντιατρικός Σύλλογος Πειραιά, αποφάσισε να περάσει αυτό το μήνυμα της πρόληψης σε παιδιά και γονείς, παππούδες, γιαγιάδες και θείους, με τη δημιουργία της «Οδοντοστοιχούλας»! Πρόκειται για ένα βιντεάκι κινουμένων σχεδίων, επενδυμένο με ένα παιδικό τραγουδάκι, που έχει ως σκοπό, όχι μόνο να διδάξει στοματική υγιεινή στο παιδί, αλλά και να το ενθαρρύνει να την τηρήσει. Έχει διάρκεια όσο και ένα βούρτσισμα και μέσω της χαρούμενης διάθεσης που αποπνέει, το βούρτσισμα γίνεται όχι μόνο διασκέδαση για γονείς και παιδιά, αλλά και μια καθημερινή συνήθεια που συνεισφέρει τα μέγιστα στη διατήρηση της παρούσης, αλλά και της μελλοντικής τους στοματικής υγείας.

Η προσπάθεια αυτή αποτελεί μια πρωτοποριακή για την Ελλάδα ιδέα και πρέπει να αγκαλιστεί και να προωθηθεί αναλόγως από όλους τους αρμόδιους φορείς και από τον καθένα μας ξεχωριστά

Ας κάνουμε το βούρτσισμα οικογενειακή μας υπόθεση! Ας διατηρήσουμε ένα στόμα υγιές για να μιλάμε, να γελάμε, να γευόμαστε και να φιλάμε για όλη μας της ζωή!

health.in.gr