



MAM

ΟΔΗΓΟΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΛΛΟΥΣΑ ΜΗΤΕΡΑ
ΚΑΙ ΤΟ ΜΩΡΟ ΤΗΣ



MAM

mambaby.com

ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ

Το μωρό μαθαίνει σε 2 φάσεις να βουρτσίζει μόνο του και σωστά τα δοντάκια του:

- **Φάση 1η - Εκπαιδευτική οδοντόβουρτσα:**
Με ιδιαίτερα μακριά λαβή προσφέρει στους γονείς και στο μωρό τη δυνατότητα να βουρτσίζουν μαζί. Έτσι τα βρεφικά χεράκια εκπαιδεύονται από τις σωστές κινήσεις βουρτσίσματος της μαμάς ή του μπαμπά.
- **Φάση 2η - Βρεφική οδοντόβουρτσα:**
Το μωρό βουρτσίζει μόνο του τα δοντάκια του, μιμούμενο απλά τις κινήσεις των μεγάλων.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟ DESIGN

Και οι δύο οδοντόβουρτσες διαθέτουν μαλακές στρογγυλεμένες τρίχες και εργονομικά τέλεια λαβή:

- Μακριά, για κοινό βούρτσισμα με τους γονείς.
- Κοντή, προσαρμοσμένη στα βρεφικά χεράκια.

ΕΥΚΟΛΗ ΧΡΗΣΗ

Ειδική ασπίδα κρατά την οδοντόβουρτσα σε απόσταση ασφαλείας από το βάθος της στοματικής κοιλότητας.



Ο συνδυασμός της εκπαιδευτικής και της βρεφικής οδοντόβουρτσας κάνει την υγεία των δοντιών εύκολη υπόθεση. Το μωρό εξοικειώνεται έγκαιρα με το σωστό βούρτσισμα των δοντιών, που γίνεται μια ευχάριστη καθημερινή συνήθεια, με εξαιρετικά αποτελέσματα για όλη του τη ζωή.



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΕΛΕΓΜΕΝΟ

Όλα τα προϊόντα MAM σχεδιάζονται και εξελίσσονται με τη συνεργασία ειδικών επιστημόνων υγείας. Το σετ βρεφικής οδοντικής φροντίδας MAM συστήνεται διεθνώς από παιδοδοντιάτρους.

Εισαγωγή



Η Ελληνική Παιδοδοντική Εταιρεία, δημιούργησε το έντυπο αυτό με κύριο στόχο την ενημέρωση της εγκύου και μέλλουσας μητέρας σε θέματα οδοντιατρικής πρόληψης, που αφορούν την ίδια αλλά και το παιδί της. Στα πλαίσια αυτού του στόχου με το έντυπο αυτό θέλει ακόμα να δώσει το μήνυμα ότι η στοματική υγεία εξασφαλίζεται με την πρόληψη, η οποία πρέπει να αρχίζει από τα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού.

Επίσης, ότι οι γονείς θα πρέπει έγκαιρα να επιλέγουν και να επισκέπτονται τον παιδοδοντίατρό τους (όπως κάνουν με τον παιδίατρο), γιατί αυτός είναι ο πλέον αρμόδιος και υπεύθυνος για να θέσει τις βάσεις και να εξασφαλίσει στο παιδί ένα μέλλον στοματικής υγείας χωρίς προβλήματα.

Το έντυπο αυτό δημιουργήθηκε από ειδικευμένους παιδοδοντιάτρους, μέλη της Ελληνικής Παιδοδοντικής Εταιρείας και βασίστηκε στις αρχές και τους κανόνες που ακολουθούνται τόσο από εθνικούς όσο και από διεθνείς οργανισμούς.

Από την Ελληνική Παιδοδοντική Εταιρεία





Η καλή υγεία των δοντιών
ξεκινά από την εγκυμοσύνη
και διασφαλίζεται
κατά τα πρώτα χρόνια
της ζωής του παιδιού.



Εγκυμοσύνη & στοματική υγεία



Η εγκυμοσύνη είναι μια θαυμάσια περίοδος για κάθε γυναίκα, που συνοδεύεται από πολλές αλλαγές, τόσο σωματικές όσο και ψυχολογικές. Οι περισσότερες μέλλουσες μητέρες αφοσιώνονται ολοκληρωτικά στο παιδί που θα φέρουν στον κόσμο σε λίγο καιρό και παραμελούν τον εαυτό τους και μαζί και τη στοματική τους υγεία. Το έντυπο αυτό έχει σκοπό αφ' ενός να δώσει τις απαραίτητες πληροφορίες στη μέλλουσα μητέρα ώστε να κατανοήσει τη σημασία της δικής της στοματικής υγείας και αφ' ετέρου να την ενημερώσει για το τι θα πρέπει να κάνει για να εξασφαλίσει στο μωρό της καλή στοματική υγεία για όλη του τη ζωή.



Ερώτηση: Τι θα πρέπει να γνώριζω για την υγεία μου και τη διατροφή μου κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης;

Η υγεία καθώς και οι διατροφικές συνήθειές σας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι πολύ σημαντικές όχι μόνο για τη συνολική σωματική ανάπτυξη του εμβρύου αλλά και για την ανάπτυξη των δοντιών του. Φροντίζοντας τον εαυτό σας και τα δόντια σας έχετε αρχίσει ήδη να φροντίζετε την υγεία και τα δόντια του μωρού σας. Τα οστά και η διατροφή σας και όχι τα δόντια σας είναι πηγή ασβεστίου για την ανάπτυξη των οστών και των δοντιών του μωρού σας. Ο μύθος που αναφέρει ότι το μωρό κλέβει ασβέστιο από την μητέρα και γι' αυτό "χαλάνε» τα δόντια της, δεν έχει καμία επιστημονική βάση.

Η διατροφή σας θα πρέπει να περιλαμβάνει κρέας, γάλα, γαλακτομικά προϊόντα, φρούτα, λαχανικά και αμυλούχες τροφές. Θα πρέπει να μην καταναλώνετε αλκοόλ και να μη καπνίζετε. Στις εγκύους υπάρχει μια τάση να τρώνε διάφορες λιχουδιές στα μεσοδιαστήματα των γευμάτων. Οι τροφές αυτές περιέχουν συνήθως αυξημένη ποσότητα ζάχαρης, η οποία αποτελεί παράγοντα καταστροφής των δοντιών. Συστήνουμε λοιπόν, να περιορίζετε την κατανάλωση τροφών ανάμεσα στα γεύματα.



Ερώτηση: Τι οδοντιατρικά προβλήματα μπορεί να αντιμετωπίσω κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης;

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης παρατηρείται έκκριση πολλών διαφορετικών ορμονών. Η ορμονική αυτή διαταραχή μπορεί να προκαλέσει πόνο, πρήξιμο ή ακόμη και αιμορραγία των ούλων της εγκύου. Πρόκειται για ένα πρόβλημα που συνδυάζεται με την εγκυμοσύνη και σταματά με την ολοκλήρωσή της. Μια τέτοια κατάσταση μπορεί να βελτιωθεί με συστηματικό βούρτσισμα των δοντιών και με χρήση οδοντικού νήματος.



Ερώτηση: Πρέπει να επισκέπτομαι τον οδοντίατρο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης;

Ο περιοδικός έλεγχος των δοντιών και των ούλων κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι σημαντικό, ιδιαίτερα εάν έχετε συμπτώματα σαν αυτά που περιγράψαμε πιο πάνω.

Είναι προτιμότερο να επισκεφθείτε τον οδοντίατρό σας πριν τον τοκετό, διότι μετά ίσως χρειαστεί να περάσουν και τρεις μήνες μέχρι να μπορέσετε να κλείσετε κάποιο ραντεβού.

Βεβαίως, θα πρέπει να ενημερώσετε τον οδοντίατρό σας ότι είστε έγκυος, μια και αυτό μπορεί να αλλάξει το σχέδιο θεραπείας ή τα φάρμακα που θα χρησιμοποιήσει για την περίπτωση σας.

Τα πρώτα οδοντικά προβλήματα του νεογέννητου



Ερώτηση: Πότε αρχίζουν να αναπτύσσονται τα δόντια του μωρού;

- ▷ Τα πρώτα δόντια του μωρού, τα νεογιλά, αρχίζουν να αναπτύσσονται στο πρώτο τρίμηνο της κύησης, ενώ τα μόνιμα στο δεύτερο.
- ▷ Γι' αυτό διαταραχές στην υγεία της εγκύου μπορεί να προκαλέσουν βλάβες τόσο στα νεογιλά όσο και στα μόνιμα δόντια του μωρού.
- ▷ Μερικά φάρμακα (όπως οι τετρακυκλίνες) μπορεί να επηρεάσουν το χρώμα και τη σύσταση των δοντιών.
- ▷ Γι' αυτό κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης θα πρέπει να είστε πολύ προσεκτικές με τα φάρμακα που παίρνετε και να έχετε πάντοτε τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού σας.



Ερώτηση: Πότε θα πρέπει να γίνει η πρώτη επίσκεψη στον παιδοδοντίατρο;

- ▷ Οι παιδοδοντίατροι είναι οδοντίατροι ειδικά εκπαιδευμένοι για τη σωστή, αποτελεσματική και όσο γίνεται πιο ευχάριστη για τα παιδιά αντιμετώπιση των οδοντιατρικών προβλημάτων τους. Ο παιδοδοντίατρος είναι υπεύθυνος για την υγεία τον στόματος, όπως ο παιδίατρος είναι υπεύθυνος για τη γενική υγεία του παιδιού σας.
- ▷ Η πρώτη επίσκεψη στον παιδοδοντίατρο θα πρέπει να γίνει πριν από τα πρώτα του γενέθλια. Σ' αυτήν την πρώτη επίσκεψη ο παιδοδοντίατρος θα οργανώσει και θα σας προτείνει να ακολουθήσετε ένα ολοκληρωμένο προληπτικό πρόγραμμα, θα αξιολογήσει την οδοντική ανάπτυξη του παιδιού, θα σας δώσει συμβουλές για τη διατροφή του και θα σας ενημερώσει για το πως να αποφύγετε τυχόν προβλήματα.
- ▷ Η δεύτερη επίσκεψη πρέπει να γίνει όταν το παιδί σας γίνει 2,5 - 3 ετών και έχει πλέον ολοκληρωθεί η ανατολή όλων των παιδικών δοντιών. Σκοπός της επίσκεψης είναι να ελεγχθεί αν όλα τα δόντια έχουν ανατείλει φυσιολογικά, αν υπάρχει τερηδόνα και αν τηρείται σωστά το προληπτικό πρόγραμμα. Θα γίνουν τέλος οι απαραίτητες αλλαγές στο πρόγραμμα, ώστε να προσαρμοστεί στις ανάγκες αυτής της ηλικίας.



▷ Η τρίτη επίσκεψη θα πρέπει να γίνει στην ηλικία των 3,5 - 4 ετών. Θα γίνει έλεγχος για να διαπιστωθεί αν όλα εξελίσσονται φυσιολογικά στην ανάπτυξη των δοντιών του παιδιού και αν υπάρχει τερηδόνα. Θα προσαρμοστεί ξανά το προληπτικό πρόγραμμα και θα γίνει η πρώτη τοπική φθορίωση στο παιδί. Μετά από αυτήν την ηλικία ο παιδοδοντίατρος θα πρέπει πλέον να εξετάζει το παιδί κάθε 6 έως 12 μήνες, ανάλογα με τις ανάγκες του. Να παρακολουθεί την ανάπτυξη των δοντιών και την τυχόν εμφάνιση τερηδόνας, να προσαρμόζει το προληπτικό πρόγραμμα και να κάνει τις τοπικές φθοριώσεις.



Ερώτηση: Πότε αρχίζουν να εμφανίζονται τα πρώτα δόντια στο στόμα;

Το πρώτο δόντι εμφανίζεται συνήθως ανάμεσα στον 6ο και τον 8ο μήνα. Μέχρι την ηλικία των 3 ετών θα πρέπει και τα 20 παιδικά δόντια να έχουν ανατείλει.

Η πρώιμη ή η καθυστερημένη ανατολή των δοντιών είναι συνήθως κληρονομική και δε σχετίζεται αναγκαστικά με κάποιο πρόβλημα. Αν το μωρό σας, όμως, δεν έχει βγάλει κανένα δόντι μέχρι το 12ο μήνα θα πρέπει να συμβουλευτείτε έναν παιδοδοντίατρο.



Ερώτηση: Τι συμπτώματα παρουσιάζονται όταν εμφανίζονται τα δόντια στο στόμα του μωρού και τι μπορώ να κάνω για να το βοηθήσω;

Τα συνήθη συμπτώματα που παρουσιάζουν τα παιδιά όταν εμφανίζονται τα πρώτα τους δόντια είναι:

- κόκκινα και διογκωμένα ούλα,
- μεγάλη ποσότητα σάλιου,
- δυσφορία και γκρίνια,
- αλλογή στις συνήθειες διατροφής,
- ανορεξία,
- ανησυχία στον ύπνο.

▷ Γενικά, τα συμπτώματα που σχετίζονται με την ανατολή των δοντιών είναι ήπια. Για να ανακουφίσετε το μωρό σας από τις ενοχλήσεις αυτές θα πρέπει να του καθαρίζετε το στόμα 2-3 φορές την ημέρα με μία βρεγμένη γάζα και να του δίνετε να δαγκώνει κρύα παιχνίδια που είναι κατασκευασμένα γι' αυτό το σκοπό. Ακόμη και ένα απλό κρύο καθαρό πανί μπορεί να το ανακουφίσει.

▷ Αν παρατηρήσετε πυρετό, εξανθήματα, εμετούς ή διάρροια θα πρέπει να επισκεφθείτε τον παιδίατρό σας, διότι είναι πιθανό να συμβαίνει στο μωρό σας κάτι άλλο, που δε σχετίζεται με την ανατολή των δοντιών του.





Ερώτηση: Πρέπει ένα μωρό να χρησιμοποιεί πιπίλα;
Τα βρέφη έχουν έντονα ανεπτυγμένο το ένστικτο του θηλασμού, το οποίο αφενός ικανοποιεί την ανάγκη της διατροφής, αφετέρου υποκαθιστά τη σύνδεσή τους με τη μητέρα και ως εκ τούτου τους προσφέρει μεγάλη ευχαρίστηση. Για να ικανοποιήσει αυτήν του την ανάγκη το παιδί χρησιμοποιεί τα δάχτυλά του ή άλλα αντικείμενα. Η πιπίλα είναι ένας επιβεβλημένος αλλά και συννηθισμένος τρόπος κάλυψης της ανάγκης του θηλασμού, που μπορεί να λειτουργήσει και προληπτικά κατά της συνήθειας θηλασμού του δακτύλου. Προσπάθεια αποφυγής της οδηγεί στο θηλασμό του δακτύλου, το οποίο σαν υποκατάστατο της συνήθειας έχει σοβαρές συνέπειες στην ανάπτυξη των γνάθων.

Η χρήση της πιπίλας είναι λοιπόν προτιμότερη από το πιπίλισμα του δακτύλου, διότι η συνήθεια αυτή σταματά ευκολότερα και δεν προκαλεί το ίδιο σοβαρές στοματογναθικές ανωμαλίες. Γι' αυτό οι γονείς θα πρέπει να επιμένουν στη χρήση της και όχι να την αποφεύγουν.



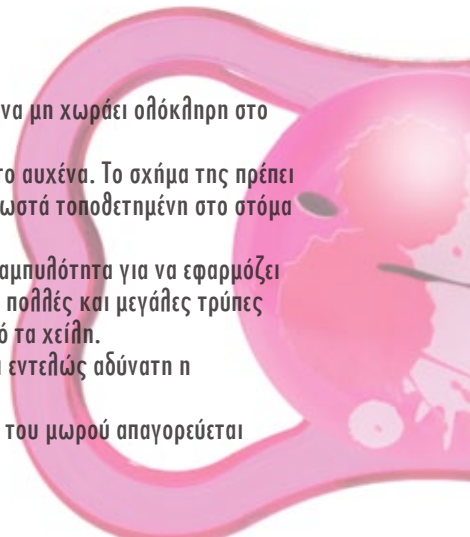
Ερώτηση: Πότε πρέπει να σταματήσει η χρησιμοποίηση της πιπίλας;

Η χρησιμοποίηση τόσο της πιπίλας όσο και της συνήθειας του πιπίλισματος του δακτύλου θα πρέπει να σταματήσει πριν την ηλικία των 3 ετών. Έτσι, τυχόν παραμορφώσεις των δοντιών ή των γνάθων θα προλάβουν να διορθωθούν από μόνες τους με το χρόνο. Αντίθετα, αν η συνήθεια αυτή παραταθεί μετά το 4ο έτος, όπως συμβαίνει με το θηλασμό του δακτύλου, οι παραμορφώσεις κινδυνεύουν να γίνουν μόνιμες και η επιδιόρθωσή τους δύσκολη. Στις περιπτώσεις αυτές ο πλέον κατάλληλος για να συμβουλευτείτε είναι ο παιδοδοντίατρός σας, ο οποίος θα σας δώσει οδηγίες σχετικά με τους τρόπους θεραπείας και διακοπής των συννηθειών αυτών.



Ερώτηση: Πώς πρέπει να είναι μία σωστή πιπίλα;

- Το μέγεθος της πιπίλας πρέπει να είναι τέτοιο, ώστε να μη χωράει ολόκληρη στο στόμα του παιδιού.
- Η θηλή πρέπει να είναι μαλακή με λεπτό και ευλύγιστο αυχένα. Το σχήμα της πρέπει να είναι ανατομικά συμμετρικό, για να είναι πάντα σωστά τοποθετημένη στο στόμα του μωρού.
- Η προστατευτική ασπίδα πρέπει να έχει κατάλληλη καμπυλότητα για να εφαρμόζει ικανοποιητικά στην περιοχή των χειλιών και να έχει πολλές και μεγάλες τρύπες αερισμού, ώστε να μην ερεθίζεται το δέρμα γύρω από τα χείλη.
- Επίσης, να είναι έτοιμα κατασκευασμένα, ώστε να είναι εντελώς αδύνατη η αποσυναρμολόγησή της από ένα παιδί.
- Τέλος, η στήριξη της με κορδέλα γύρω από το λαιμό του μωρού απαγορεύεται αυστηρά διότι υπάρχει σοβαρός κίνδυνος πνιγμού.



Διατροφή και τερηδόνα στη βρεφική ηλικία



Ερώτηση: Τι πρέπει να προσέχω στη διαίτα του παιδιού μου;

Το μητρικό γάλα αποτελεί αναμφισβήτητη την ιδανική τροφή για το βρέφος, μια και περιέχει όλα τα απαραίτητα συστατικά που συμβάλλουν στην ισορροπημένη ανάπτυξη του νεογέννητου. Εφ' όσον αποφασίσατε να το φέρετε στον κόσμο είναι πραγματικά κρίμα να του στερήσετε αυτή τη μοναδική εμπειρία.

Μετά τους πρώτους μήνες θα προχωρήσετε στο σταδιακό εμπλουτισμό της διατροφής του.

Οι βασικές διαιτητικές συνήθειες τον παιδιού διαμορφώνονται στα πρώτα χρόνια της ζωής του, όταν δηλαδή οι γονείς έχουν τον απόλυτο έλεγχο της διατροφής του. Γι' αυτό, είναι πολύ σημαντική η επιλογή των τροφών και οι σχετικές συνήθειες που υιοθετούνται. Προσπαθήστε γενικά να αποφεύγετε τροφές που περιέχουν πολύ ζάχαρη.

Μην προσθέτετε ζάχαρη στο γάλα του ή στις διάφορες τροφές του.

Αν το παιδί σας χρειάζεται να τρώει κάτι ανάμεσα στα κύρια γεύματα θα πρέπει να αποφεύγονται τροφές που περιέχουν ζάχαρη (τσίχλες, καραμέλες, μπισκότα, αναψυκτικά, ζαχαρούχοι χυμοί) ή είναι κολλώδεις (σταφίδες, αποξηραμένα φρούτα, πατατάκια) γιατί προκαλούν τερηδόνα.

Αντίθετα, τροφές όπως τα λαχανικά (καρότο, σέλινο, αγγούρι), τα φρούτα και οι φυσικοί χυμοί -πάντα χωρίς ζάχαρη- κρίνονται επιθυμητές. Επίσης, πολύ καλή επιλογή είναι τα κίτρινα τυριά, που βοηθούν στην καταπολέμηση της τερηδόνας. Τα παιδιά αποδέχονται ευκολότερα τέτοιου είδους τροφές, αν δεν έχουν συνηθίσει προηγουμένως σε τροφές με μεγάλη περιεκτικότητα σε ζάχαρη. Κακές συνήθειες διατροφής προάγουν γενικά την εμφάνιση της τερηδόνας σε κάθε ηλικία. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα της επίδρασης της διατροφής στην τερηδόνα είναι η πρώιμη παιδική τερηδόνα, γνωστή παλαιότερα ως "τερηδόνα του μπιμπερό».



Ερώτηση: Τι είναι η πρώιμη παιδική τερηδόνα;

Η τερηδόνα του θηλασμού είναι μια βαριάς μορφής καταστροφή των δοντιών, η οποία οφείλεται σε κακό τρόπο διατροφής των παιδιών. Αυτή η μορφή τερηδόνας παρατηρείται συνήθως σε παιδιά από 2 έως 5 ετών και αφορά τα νεογιλά δόντια τους.



Ερώτηση: Που οφείλεται η τερηδόνα αυτή;

Η πιο συνηθισμένη αιτία της τερηδόνας αυτής της μορφής είναι το αίσιμα με το μπιμπερό ενώ το μωρό κοιμάται. Κατά τη διάρκεια του ύπνου η ποσότητα του σάλιου στο στόμα μειώνεται σημαντικά και το γάλα, ανεξάρτητα από το αν περιέχει ζάχαρη ή όχι, παραμένει πάνω στα δόντια και προκαλεί τερηδόνα.



Το ίδιο αποτέλεσμα θα έχουμε αν αντί για γάλα βάλουμε στο μπιμπερό χυμό, έστω και αραιωμένο, ή νερό με ζάχαρη ή μέλι ή αν δίνουμε στο παιδί πιπίλα που είναι βουτηγμένη σε μέλι ή σε ζάχαρη. Ακόμη και το μητρικό γάλα μπορεί να προκαλέσει τέτοιου είδους βλάβες αν το παιδί έχει την ευκαιρία να θηλάζει και μετά την ηλικία του ενός έτους και όποτε θέλει κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Το τσίσμα του μωρού σας με το μπιμπερό θα πρέπει λοιπόν να γίνεται όταν είναι όρθιο και ξύπνιο και να κοιμάται πάντα με καθαρά δόντια.



Ερώτηση: Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να αντιμετωπιστεί η πρώιμη παιδική τερηδόνα;
Ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισής της είναι η πρόληψη, που γίνεται με την ενημέρωση των γονέων και των κηδεμόνων για το τι πρέπει να κάνουν και τι να αποφεύγουν.



Ερώτηση: Πώς μπορώ να προλάβω την βαριά μορφή της τερηδόνας του θηλασμού;
Θηλάστε το μωρό σας τουλάχιστον μέχρι τον 6ο μήνα.

- Χρησιμοποιείτε το μπιμπερό μόνο για γάλα ή νερό και μόνο κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ποτέ όταν το παιδί κοιμάται.
- Καθαρίζετε πάντα τα δόντια του μωρού σας πριν κοιμηθεί. Μέχρι να μπορέσει το μωρό να πιει από ποτήρι ταΐστε χυμούς ή αλλιά ροφήματα με το κουταλάκι.
- Μην δίνετε ποτέ στο μωρό σας πιπίλα βουτηγμένη σε ζάχαρη ή μέλι. Είναι ότι χειρότερο μπορεί να συμβεί στα δοντάκια του.
- Μόλις εμφανιστούν τα πρώτα δόντια στο στόμα του παιδιού ξεκινήστε τη διαδικασία καθαρισμού των δοντιών μετά από κάθε γεύμα. Χρησιμοποιήστε μια μικρή και μαλακή οδοντόβουρτσα με φθοριούχα οδοντόκρεμα σε πολύ μικρή ποσότητα.
- Κατά τη διάρκεια του ταΐσματος κρατήστε στα χέρια σας το μωρό σας και το μπιμπερό. Έτσι το παιδί μαθαίνει ότι οι γονείς είναι αυτοί που ελέγχουν το μπουκάλι. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να συγχέεται η ώρα που το παιδί τρώει με την ώρα που κοιμάται, μια και πρόκειται για δύο ξεχωριστές δραστηριότητες.
- Επισκεφθείτε τον παιδοδοντίατρο πριν συμπληρώσει το παιδί σας τους 12 μήνες και, βέβαια, ποτέ αργότερα από την ηλικία των 3 ετών.



Ερώτηση: Πότε μπορώ να σταματήσω τη χρήση του μπιμπερό;
Από την ηλικία που το παιδί μπορεί να κάθεται μόνο του μπορεί και πρέπει να αρχίσει να πίνει τα υγρά από ειδικό ποτήρι με στόμιο. Γενικά, στόχος σας πρέπει να είναι το παιδί να έχει σταματήσει τη χρήση του μπιμπερό μέχρι το 12ο μήνα.



Ερώτηση: Πώς μπορώ να το επιτύχω;

Υπάρχουν τρεις μέθοδοι που μπορεί να χρησιμοποιηθούν για τη διακοπή της συνήθειας του μπιμπερό:

- Ο δραστικότερος τρόπος είναι, βέβαια, να πεταχτεί το μπιμπερό στα σκουπίδια μετά τους 12 μήνες.
- Ένας άλλος είναι να αραιώνεται σταδιακά το γάλα με νερό, έτσι ώστε σε δύο εβδομάδες το περιεχόμενο του μπουκαλιού να είναι πλέον σκέτο νερό.
- Ένας τρίτος τρόπος είναι να μειώνεται καθημερινά η ποσότητα του γάλακτος μέχρι να σταματήσει η συνήθεια.
- Η έγκαιρη αντικατάσταση του μπιμπερό με ένα ειδικό ποτηράκι με στόμιο θα οδηγήσει ομαλά το μικρό στο κανονικό ποτήρι.



Η πρόληψη είναι αποτελεσματική όταν αρχίσει νωρίς



Ερώτηση: Γιατί είναι σημαντικά τα παιδικά δόντια;

- Κατ' αρχήν διότι είναι απαραίτητα για τη μάσηση της τροφής.
 - Δόντια χαλασμένα επηρεάζουν τη γενική υγεία και τη διάθεση του παιδιού, προκαλώντας πόνο και, μερικές φορές, πυρετό.
 - Τα δόντια είναι απαραίτητα για την ομιλία, ιδιαίτερα κατά την ηλικία που τα παιδιά μαθαίνουν να μιλάνε.
 - Τα παιδικά δόντια διατηρούν τους χώρους που θα χρειαστούν τα μόνιμα δόντια.
 - Συμβάλλουν στη σωστή ανάπτυξη των γνάθων.
 - Γερά παιδικά δόντια δίνουν ένα όμορφο χαμόγελο στο παιδί και το βοηθούν στην εικόνα που έχει για τον εαυτό του.
 - Τα χαλασμένα νεογιλά δόντια δημιουργούν ένα μοιυσμένο περιβάλλον στο στόμα στο οποίο και τα μόνιμα δόντια, όταν έρθουν, χαλάνε αμέσως.
- Γι' αυτό, τα νεογιλά δόντια είναι εξ ίσου σημαντικά με τα μόνιμα και η παραμέλησή τους με το πρόσχημα της επικείμενης αλλαγής είναι σοβαρό λάθος.



Ερώτηση: Πώς μπορώ να προστατέψω τα δόντια του παιδιού μου;

Ο ενδεδειγμένος τρόπος προστασίας των δοντιών είναι η εφαρμογή σωστών μέτρων πρόληψης από πολύ μικρή ηλικία. Τα μέτρα αυτά περιλαμβάνουν τον καθαρισμό των δοντιών, τη σωστή διατροφή, τη χρήση φθορίου και τις συχνές επισκέψεις στον παιδοδοντίατρό σας. Στόχος σας πρέπει να είναι η διατήρηση της υγείας των δοντιών μέχρι την ηλικία των 16-18 ετών. Εάν το πετύχετε αυτό τότε το παιδί σας θα έχει σε όλη του τη ζωή γερά δόντια.



Ερώτηση: Πότε θα πρέπει να αρχίσει το βούρτσισμα των δοντιών;

Όπως είπαμε ήδη ο καθαρισμός του στόματος αρχίζει αμέσως μόλις εμφανιστούν τα νεογιλά δόντια. Μέχρι το τέλος του 2ου έτους μια μικρή, μαλακή οδοντόβουρτσα, ειδική για βρέφη, καθαρίζει σωστά μία ως δύο φορές την ημέρα τα πρώτα δοντάκια χωρίς να τα ερεθίζει. Προσθέστε πολύ μικρή ποσότητα μιας φθοριούχας οδοντόκρεμας 1000 ppm. Καθώς το παιδί μεγαλώνει και μέχρι το 6 έτος του μπορεί να χρησιμοποιεί μια μεγαλύτερη οδοντόβουρτσα με φθοριούχα οδοντόκρεμα σε μέγεθος μπιζελιού, την οποία διδάσκεται από μικρό να φτύνει στο τέλος του βουρτσίσματος.



Ερώτηση: Τι είναι το φθόριο και πως μπορώ να το χρησιμοποιήσω;

Το φθόριο είναι ένα στοιχείο το οποίο κάνει τα δόντια πιο ανθεκτικά στην τερηδόνα. Έχει βρεθεί ότι μπορεί να μειώσει μέχρι 60% την εμφάνιση της τερηδόνας. Το φθόριο δηλαδή βοηθά τα παιδιά να έχουν πιο γερά δόντια και τους γονείς να ξοδεύουν λιγότερα χρήματα. Θα πρέπει να δίνεται σε κατάλληλης ποσότητας ανάλογα με την ηλικία και την περιοχή που ζει κάθε παιδί. Γι' αυτό θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον παιδοδοντίατρό σας, ο οποίος θα σας ενημερώσει κατάλληλα για τη δασολογία και τον τρόπο χρήσης ανάλογα με τις ανάγκες του παιδιού σας.



Ερώτηση: Τι πρέπει να κάνω αν το παιδί μου τραυματίσει τα δόντια του;

Είναι αλήθεια ότι όταν το παιδί αρχίζει να κάνει τα πρώτα του βήματα έχει και τα πρώτα του ατυχήματα. Αν χτυπήσει τα δόντια του πρέπει αμέσως να αξιολογηθεί από έναν παιδοδοντίατρο, αν το τραύμα μπορεί να προκαλέσει βλάβη στα μόνιμα δόντια, που είναι κάτω από τα παιδικά, και να ληφθούν τυχόν προληπτικά μέτρα.



Συμπεράσματα

Η γνώση και οι τεχνικές που διαθέτουν οι παιδοδοντίατροι σήμερα έχουν οδηγήσει στη δημιουργία ολοκληρωμένων προγραμμάτων που είναι ικανά να προλάβουν την τερηδόνα και τα προβλήματα των ούλων στα παιδιά. Αυτό, όμως, απαιτεί τη δική σας ενημέρωση, την αποφασιστικότητα και τη συνέπειά σας στην εφαρμογή αυτών των προγραμμάτων, ώστε το παιδί σας να απολαύσει μία ολοκληρωμένη ζωή χωρίς κανένα οδοντικό πρόβλημα.

Θα ολοκληρώσουμε παρουσιάζοντας τρεις αλήθειες για την προληπτική οδοντιατρική.

- Τα κυριότερα οδοντιατρικά προβλήματα του στόματος - η τερηδόνα, οι νόσοι των ούλων και οι νόσοι των μαλθακών ιστών - μπορούν να προληφθούν σχεδόν 100%, ιδιαίτερα αν η πρόληψη αρχίσει από πολύ μικρή ηλικία.
- Οι οδοντίατροι κάνουν σήμερα υψηλού επιπέδου οδοντιατρικές αποκαταστάσεις. Καμία από τις αποκαταστάσεις αυτές δεν είναι αιώνια. Αιώνια αποτελέσματα έχει μόνο η πρόληψη, γιατί μας δίνει γερά δόντια και καλή στοματική υγεία.
- Οι αποκαταστάσεις στοιχίζουν πολύ ακριβά και δε διαρκούν, ενώ η πρόληψη στοιχίζει πολύ λίγο και διαρκεί για πάντα. Πρόληψη σημαίνει απλά επίσκεψη στον οδοντίατρο τουλάχιστον μία φορά το χρόνο για να προλάβω και όχι μόνο όταν πονάω. Γιατί τότε μπορεί να είναι πολύ αργά.

Αγαπητοί μας γονείς, πρόληψη σημαίνει υγεία, εξυπνάδα, επένδυση.

Και οι έξυπνοι επενδύουν.

Γίνε κι εσύ ένας από αυτούς.



Cooler

MAM

mambaby.com

ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ

Το τμήμα του πολυκρίκου που περιέχει νερό δροσίζει τα ούλα χάρη στο μοναδικό του σχήμα.

Οι διαφορετικές ανάγλυφες επιφάνειές του δίνουν στο μωράκι τη δυνατότητα να διαλέξει και να πειραματιστεί με διάφορες δροσιστικές λύσεις.

ΕΥΚΟΛΗ ΧΡΗΣΗ

Ο κρίκος στηρίζεται εύκολα από τα μικρά χεράκια.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟ DESIGN

Δυνατότητα στήριξης με clip ώστε ο πολυκρίκος να διατηρείται καθαρός και κοντά στο μωράκι.

Οδοντοφυΐα - η νέα περιπέτεια. Οι σχεδιαστές της MAM ετοίμασαν έναν πολυκρίκο που όχι μόνον δροσίζει αλλά έχει και cool εμφάνιση. Κάνει μασάζ, ανακουφίζει και καθυστεράει - έτσι το μωρό αντέχει και απολαμβάνει την ανακάλυψη της ανάπτυξής του.



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΕΛΕΓΜΕΝΑ

Όλα τα προϊόντα MAM σχεδιάζονται και εξελίσσονται με τη συνεργασία ειδικών επιστημόνων υγείας.

AIR

MAM

mambaby.com

ΕΥΚΟΛΗ ΧΡΗΣΗ

Λαβή χωρίς κρίκο για σταθερό κράτημα.

ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ

Πρωτοποριακός βραβευμένος σχεδιασμός ασπίδας. Ιδιαίτερα φιλικός για την επιδερμίδα του μωρού.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟ DESIGN

Το σχήμα της θηλής είναι ανατομικό, ιδανικό για τη σωστή ανάπτυξη της σιαγόνας.

ΘΗΛΗ-ΜΕΤΑΞΙ

Η νέα κατοχυρωμένη θηλή από μεταξένια σιλικόνη είναι διαφορετική - καμία άλλη δεν προσφέρει στο μωρό πιο ευχάριστο αίσθημα πιπίλισματος.

MAM

Τα μωρά μπορούν πλέον να ζουν υγιεινά και με στυλ- γιατί οι πιπίλες MAM σχεδιάζονται από διακεκριμένους σχεδιαστές και εξελίσσονται συνεχώς με τη συνεργασία παιδοδοντιών. Διατίθενται σε διαφορετικά μεγέθη - που προσφέρουν άνεση σε κάθε βρεφική ηλικία.



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΕΛΕΓΜΕΝΣ



Θηβών 2, Γουδή, 11527 Αθήνα
Τηλ. 210 7799262



Αυστριακά Περιστοματικά
Προϊόντα Βρεφανάπτυξης

MAM Hellas

Επικοινωνήστε μαζί μας:
Γραμμή Καταναλωτή: 801 11 52525
Τηλέφωνα: 2310 278846, 6984488881
Fax: 2310 278886
E-mail: info.mamhellas@mambaby.com

www.mambaby.com