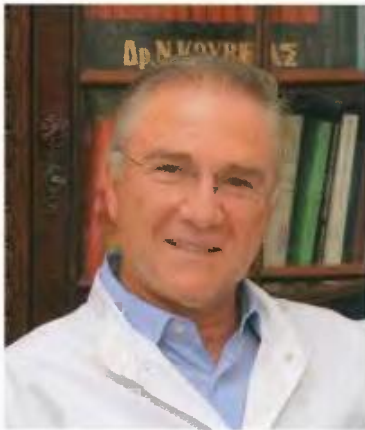


# ΠΑΜΕ ΣΤΟΝ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟ

Μέσο: . . . . . ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΝΕΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

Ημ. Έκδοσης: . . . 1/12/2011 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 25/1/2012

Σελίδα: . . . . . 93



**Από τον κ. Νικόλαο Κουβελά,**  
Επίκουρο Καθηγητή Παιδοδοντιατρικής  
στο Πανεπιστήμιο Αθηνών  
και Επιστημονικού Υπευθύνου  
της EURODENTICA  
(www.eurodentica.gr)

έξω μέχρι να ηρεμήσει το παιδί και να καταλάβει ότι στον χώρο του ιατρείου, τον πρώτο λόγο έχει ο γιατρός, ο οποίος δεν θέλει να τον πονέσει, ίσα-ίσα θέλει να έχει ένα στόμα υγιές, χωρίς προβλήματα.

### Τα μουσικά της... επιτυχίας

- Το παιδί δεν πρέπει να δει ποτέ την βελόνα. Υπάρχουν κάποιες τεχνικές ηλεκτικού αποπροσανατολισμού, που μειώνουν εξαιρετικά την ενόχληση που έχει το παιδί κατά την αναισθησία.

- Επίσης σημαντικός είναι και ο τόνος της φωνής του γιατρού. Πρέπει να είναι επιτακτικός όταν το παιδί αναδρά και καταπραϊντικός όταν το παιδί είναι ήρεμο και δεν φοβάται. Ο γιατρός πρέπει να είναι σοβαρός, ώστε να περάσει το μήνυμα ότι εδώ «δεν παίζουμε», να μη λείψι ψέματα και να κερδίσει τον σεβασμό του παιδιού.

- Τελειώνοντας την πρώτη επίσκεψη, ο γιατρός δίνει ένα δωράκι ανάλογο με το φύλο του παιδιού, επιβραβεύοντας την

καλή του συμπεριφορά.

Το δύσκολο είναι εκτός από την οδοντική αποκατάσταση, να ξεπεραστεί και ο ενδεχόμενος φόβος και να μην φτάνει κάποιος σε ηλικία 30 ετών (ναι, υπάρχουν και τέτοιες περιπτώσεις!) να μην έχει επισκεφτεί ποτέ του οδοντίατρο, αν και τα δόντια του είναι κατεστραμμένα. Εξάλλου για το παιδί ή όλη διαδικασία τονώνει την αυτοπεποίθησή του όταν καταφέρει να ξεπεράσει την φοβία που είχε και συνήθως διηγείται την εμπειρία του με καμάρι την επόμενη μέρα στους φίλους του.

Επίσης αυτό το γεγονός το κάνει να νοιώθει ότι βελτιώνεται η εικόνα που έχει για τον εαυτό του και άρα σιγουριά ότι θα τα καταφέρει και με άλλες πιθανές δυσκολίες και φόβους που μπορεί να νοιώθει.

Όσο για τον γιατρό;  
Ο γιατρός κάνει λειτουργήματα ακριβώς επειδή ο στόχος του είναι η εκπαίδευση και η πρόληψη, ώστε ο ασθενής να... μην τον χρειάζεται! •

### Τα 5 «όπλα» για την στοματική υγιεινή των παιδιών

\* Στον οδοντίατρο...

...Πρόληψη από τερηδόνα (με βούρτσισμα και φθορίωση)

...Πρόληψη από περιοδοντίτιδα (με βούρτσισμα και αφαίρεση πέτρας)

...Πρόληψη από ορθοδοντικές βλάβες (με μηχανήματα διατήρησης χώρου)

...Καλύψεις οπών και δοντιών στα μόνιμα δόντια

...Πρόληψη από τραύμα (με προστατευτικούς νάρθηκες): όταν το παιδί παίζει ποδόσφαιρο, μπόξ, μπάσκετ ή κάνει άλματα για να μην σπάσουν δόντια.

...Δείξτε του πως να ξεπλένει το στόμα του με νερό ή πως να τα καθαρίζει με γάζα

\* Και στο σπίτι

...Κόψτε την πιπίλα όσο πιο νωρίς μπορείτε

...Διαλέξτε μια μαλακή βούρτσα την οποία θα αντικαθιστάτε κάθε 3 μήνες περίπου

...Χρησιμοποιείτε μικρή ποσότητα οδοντόκρεμας μεγέθους περίπου ενός αρακά

...Βοηθήτε το παιδί σας να βουρτσίζει τα δοντάκια του μετά το φαγητό και αν δεν υπάρχει η δυνατότητα αυτή δείξτε του πως να ξεπλένει το στόμα του με νερό και πως να βουρτσίζει τα δόντια του με γάζα.

...Αποφύγετε να του δίνετε ζαχαρούχα ανακ.

### Μύθοι και αλήθειες για τα δόντια

**1 ΜΥΘΟΣ:** πρέπει να πλένουμε τα δόντια μας μόλις ξυπνάμε το πρωί και πριν κοιμηθούμε.

**ΑΛΗΘΕΙΑ:** πρέπει να πλένουμε τα δόντια μας τρεις φορές την ημέρα μετά τα κύρια γεύματα. Γιατί πλένουμε τα δόντια μας; Όχι μόνο για να έχουμε ένα καθαρό στόμα, αλλά διότι έτσι μειώνουμε την άθροιστη αποικιών μικροβίων πάνω στις οδοντικές επιφάνειες. Επειδή κάθε 6-8 ώρες τα μικρόβια ξανακολλάνε στα δόντια μας, γι αυτό πρέπει να τα πλένουμε 3 φορές την ημέρα μετά τα κύρια γεύματα.

**2 ΜΥΘΟΣ:** όταν βουρτσίζουμε τα δόντια μας το κάνουμε για να διώξουμε τις τροφές

**ΑΛΗΘΕΙΑ:** όταν μιλάμε και με το σάλιο, το 90% των τροφών φεύγουν, άρα βουρτσίζουμε για έναν και μοναδικό λόγο, για να διώξουμε την μικροβιακή πλάκα

**3 ΜΥΘΟΣ:** Τα πρώτα δόντια – τα νεογλά δόντια- δεν είναι το ίδιο σημαντικά με τα μόνιμα

**ΑΛΗΘΕΙΑ:** κι όμως, τα νεογλά είναι πολύ σημαντικά για δύο λόγους. Ο ένας είναι η συνήθεια του βουρτσίσματος 3 φορές την ημέρα και ο άλλος ότι τα νεογλά δόντια είναι πιο ευαίσθητα στο να χαλάσουν από τα μόνιμα. Επίσης υπάρχουν δόντια που δεν παίρνουν είδηση οι γονείς, όπως ο πρώτος γομφίος που βγαίνει στα 6 χρόνια, ο λεγόμενος 'εξαρίτης' ο οποίος ΔΕΝ αντικαθιστά κάποιο άλλο δόντι.

**4 ΜΥΘΟΣ:** Δεν έχει πολλή σημασία ΠΩΣ πλένουμε τα δόντια

**ΑΛΗΘΕΙΑ:** Εκεί τεράστια σημασία το πώς πλένουμε τα δόντια.. Κάθε δόντι χρειάζεται βούρτσισμα 10 φορές προς 3 διαφορετικές κατευθύνσεις. Για το λόγο αυτό, μέχρι το παιδί μας να γίνει 7 ετών, οι ειδικοί συμβουλεύουν ότι το βούρτσισμα πρέπει να γίνεται από την μαμά.

**5 ΜΥΘΟΣ:** άμα μπλέξει κανείς με οδοντίατρο, μετά θα πηγαίνει συνέχεια!

**ΑΛΗΘΕΙΑ:** ο σωστός οδοντίατρος φροντίζει να εκπαιδεύει και να ενημερώνει τον ασθενή σωστά, ώστε να μην έχει χαλασμένα δόντια και να μην τον χρειάζεται. Γι αυτό λέγεται «λειτουργήματα» αυτό το επάγγελμα, διότι έχει και μία αλτρομιστική διάσταση. Στην Κίνα, ο γιατρός πληρώνεται όταν ο άνθρωπος είναι υγιής (!), όχι όταν είναι ασθενής.

**6 ΜΥΘΟΣ:** Τα γλυκά και η ζαχαρή καλάνε τα δόντια στον ίδιο βαθμό, ανεξάρτητα από το πότε τα τρώμε!

**ΑΛΗΘΕΙΑ:** Εάν φάμε το γλυκό κατά την διάρκεια του κυρίου γεύματος και μετά βουρτσίζουμε τα δόντια μας, είναι καλύτερα από το να το φάμε ανάμεσα στα γεύματα.