

Παιδιά

Βουρτσίστε τα δόντια και τα ούλα το πρωί και πριν πάτε στο κρεβάτι το βράδυ.



18 μηνών έως 5 ετών

Χρησιμοποιήστε μια μικρή ποσότητα παιδικής οδοντόκρεμας με χαμηλό φθορίο.



Από την ηλικία των 6 ετών χρησιμοποιήστε μια μικρή ποσότητα οδοντόκρεμας με κανονική σύνθεση φθορίου.

Τα παιδιά θα χρειαστούν την βοήθειά σας με το βούρτσισμα των δοντιών.



Επιλεξιμότητα

Τα μωρά και οι νέοι είναι όλοι ευπρόσδεκτοι.



Οι ενήλικες πρέπει να έχουν μια τρέχουσα Κάρτα Υγειονομικής Περίθαλψης / Κάρτα Έκπτωσης Συνταξιούχου και να ζουν στη Νότια Αυστραλία.



Για περισσότερες πληροφορίες

Για γενικές πληροφορίες, επικοινωνήστε με:
SA Dental Service, GPO Box 864, Adelaide SA 5001
Τηλέφωνο: 1300 008 222
HealthSADSPublic@sa.gov.au
www.sahealth.sa.gov.au/sadental

Διερμηνείς:

Ενημερώστε μας εάν χρειάζεστε διερμηνέα. Εάν είστε κωφοί ή έχετε προβλήματα ακοής ή ομιλίας, επικοινωνήστε με την Εθνική Υπηρεσία Αναμετάδοσης. (National Relay Service) Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε: www.relayservice.gov.au ή τηλεφωνήστε 1800 555 660.



www.ausgoal.gov.au/creative-commons

© Υπουργείο Υγείας και Ευεξίας, Κυβέρνηση της Νότιας Αυστραλίας. All rights reserved. Stock Number 7231G

Φροντίζοντας τα δόντια και τα ούλα σας

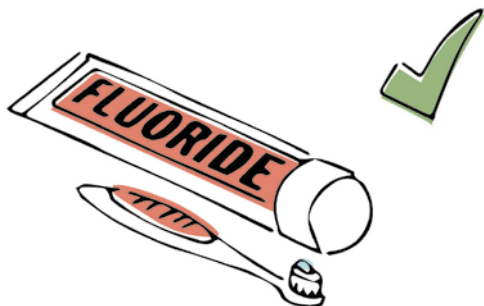


Τα δόντια σας

Βουρτσίστε τα δόντια και τα ούλα σας το πρωί και πριν πάτε στο κρεβάτι το βράδυ.



Χρησιμοποιήστε μια μικρή ποσότητα οδοντόκρεμας με φθόριο και μαλακή οδοντόβουρτσα.



Φτύστε την οδοντόκρεμα, μην ξεπλένετε το στόμα σας.

Μην μοιράζετε την οδοντόβουρτσα σας.



Εάν καπνίζετε, σκεφτείτε να σταματήσετε.

Καλέστε το Quitline 13 78 48 για υποστήριξη.

Επιλέξτε υγιεινά τρόφιμα και σνακ για εσάς και την οικογένειά σας.



Περιορίστε τα ζαχαρούχα τρόφιμα και ποτά.



Το απλό νερό βρύσης είναι το καλύτερο ποτό.



Μωρά

Το μητρικό γάλα είναι καλύτερο για τα μωρά.

Εάν το μωρό τρέφεται με μπιμπερό, μην το βάζετε στο κρεβάτι με το μπιμπερό.



Καθαρίστε τα δόντια του μωρού μόλις εμφανιστούν, χρησιμοποιήστε ένα καθαρό μαλακό πανί.

Μην χρησιμοποιείτε οδοντόκρεμα έως ότου το μωρό είναι 18 μηνών.

Ο πρώτος οδοντικός έλεγχος για μωρά γίνεται στους 12-18 μήνες.

Σηκώστε το πάνω χείλος του μωρού και των μικρών παιδιών για να ελέγξετε για αρχικά σημάδια τερηδόνας.

Οι λευκές γραμμές γύρω από τα ούλα στα μπροστίνα δόντια μπορεί να αποτελούν ένδειξη αρχικής φθοράς των δοντιών.

