

Η φροντίδα των δοντιών στα νήτσια

Ο καλύτερος τρόπος να πλύνετε τα δόντια του μικρού σας



[in.gr](#)

4 Ιουλίου 2019, 13:26

Τα παιδικά δόντια εμφανίζονται με τυχαία σειρά, αν και συνήθως βλέπουμε πρώτα τα δύο μπροστινά. Τα ενήλικα δόντια εμφανίζονται μετά τα 6 έτη και πρέπει να τα φροντίζουμε γιατί αυτά δεν αντικαθίστανται. Να πλένετε τα δόντια του παιδιού δύο φορές την ημέρα, το πρωί και το βράδυ. Χρησιμοποιήστε οδοντόκρεμα στο μέγεθος ενός αρακά και μία παιδική οδοντόβουρτσα. Στην αρχή, το παιδί χρειάζεται βοήθεια και μέχρι τα 8, μπορεί να θέλει να το βοηθήτε ενώ εκείνο κρατά την οδοντόβουρτσα. Όπως και να έχει, από το προνήπιο, το παιδί μπορεί να μάθει να ξεπλένει το στόμα του με νερό κάθε φορά που τρώει φαγητό ή ένα σνακ στο νηπιαγωγείο.

Ο καλύτερος τρόπος να πλύνετε τα δόντια του μικρού σας:

- Σταθείτε ή καθίστε πίσω από το παιδί σας ώστε να νιώθει ασφάλεια. Ιδανικά κάντε το μπροστά από τον καθρέφτη του μπάνιου για να βλέπετε το ανοιχτό στόμα του.
- Στηρίξτε το σαγόνι του παιδιού στα χέρια σας ώστε να ακουμπά το κεφάλι του πάνω στο σώμα σας.
- Κινήστε την οδοντόβουρτσα κυκλικά για να καθαρίσετε όλες τις γωνίες των δοντιών και των αύλων.
- Βουρτσίστε μπρος πίσω τις επιφάνειες των δοντιών. Και κάντε το ίδιο και με τη γλώσσα του.
- Ενθαρρύνετε το παιδί να φτύνει πάντα αυτό που έμεινε και να μην καταπίνει την οδοντόκρεμα.

Αν κάνετε τη δραστηριότητα διασκεδαστική με τραγούδι, παιχνιδάκι και χρωματιστή οδοντόβουρτσα, το παιδί θα θέλει να το κάνει καθημερινά. Ο έλεγχος στον οδοντίατρο πρέπει να γίνεται γύρω στα 2 έτη.