

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Μαθητές τμήματος Α1:

Βαγγέλης, Βασίλης, Γιώργος, Δημήτρης, Έλενα, Έλβις, Εφραίμ, Κλειώ, Κωνσταντίνα, Νεκτάριος, Νεφέλη, Νίκος, Νίκος Λ., Νικόλας, Σοφία Π. και Σοφία.

Μαθητές τμήματος Α2:

Βαλεντίν, Γιώργος Μ., Γιώργος, Θεodorής, Κωνσταντίνα, Μαρία, Μαρκέλλα, Νάντια, Νίκος, Πέγκυ, Ριάλντο, Φλάβιο, Χριστίνα και Χρύσα.

Οι υπεύθυνοι εκπαιδευτικοί μας:

Βιολιντζής Κωνσταντίνος, Μπουγάτσου Σταματία,
Μαρτάρης Θόδωρος, Νούσια Αγγελική

Οι στόχοι μας

- Να αποκτήσουμε συνείδηση στην σωστή διατροφή και στη σωστή υγιεινή των δοντιών μας!
- Να ευαισθητοποιηθούμε περισσότερο στο θέμα της μεσογειακής διατροφής και της σπουδαιότητάς της γενικότερα!
- Να έρθουμε αντιμέτωποι με «προβλήματα» που παρουσιάζονται στα δοντάκια μας και να γνωρίσουμε σωστούς τρόπους διαχείρισής τους.
- Να εμπλουτίσουμε το λεξιλόγιό μας περί διατροφής και στοματικής υγιεινής.



Οι στόχοι μας

- Να ενεργοποιηθεί η φαντασία μας για ένα ισορροπημένο και υγιεινό διαιτολόγιο!
- Να αναπτυχθεί η συνεργασία και η ευγενής άμιλλα ανάμεσα στις ομάδες εργασίας.
- Να ψυχαγωγηθούμε μαθαίνοντας!
- Να ευαισθητοποιηθούν όλοι οι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί του σχολείου μας καθώς και η τοπική κοινωνία πάνω σε θέματα διατροφής και στοματικής υγιεινής...



Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής



Μεσογειακή Διατροφή

- Η παραδοσιακή, μεσογειακή διατροφή έχει αποδειχτεί η πιο υγιεινή διατροφή!
- Χαρακτηρίζεται από τις διατροφικές συνήθειες που βρέθηκε ότι είχαν οι κάτοικοι της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας στις αρχές της δεκαετίας του 1960.



Μεσογειακή Διατροφή

- Είναι ξακουστή για τις ευεργετικές της ιδιότητες καθώς προφυλάσσει:
 - ▣ από εμφράγματα του μυοκαρδίου
 - ▣ από διάφορες μορφές καρκίνου,
- είναι φτωχή σε θερμίδες, και τονώνει τον οργανισμό...



Χρησιμότητα της μεσογειακής διατροφής

- Τα προηγούμενα βασικά χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής προστατεύουν:
 - το δέρμα από τα σημάδια του χρόνου, δηλαδή τις ρυτίδες.
 - Σε συνδυασμό με καθημερινή σωματική άσκηση (π.χ. περπάτημα, χορός, αθλητικές δραστηριότητες κλπ) το μεσογειακό διατροφικό μενού αποτελεί συνταγή για:
 - μακροζωία!
 - υγεία!
 - ομορφιά!



Βασικά χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής

- Το μενού είναι απλό και στηρίζεται στη λιτή διατροφή:
 - χορταρικά, φρούτα, όσπρια, λαχανικά,
 - αγνό τυρί, ζυμωτό μαύρο ψωμί,
 - ωμό ελαιόλαδο, ξηροί καρποί,
 - λίγο σπιτικό κρασί και ψάρια!



Φροντίζουμε ή όχι την υγιεινή των δοντιών μας;

- Εσείς, πόσες φορές βουρτσίζετε τα δοντάκια σας με επιμέλεια;
- Το κάνετε αμέσως μετά τα γεύματα;
- Για πόσες φορές την ημέρα και για πόσα λεπτά;
- Με ποιο τρόπο;



Τί σημαίνει σωστή στοματική υγιεινή;

- Η σωστή στοματική υγιεινή μας εξασφαλίζει στόμα υγιές και ευχάριστη αναπνοή. Αυτό σημαίνει ότι:
 - ▣ Τα δόντια μας είναι καθαρά και χωρίς υπολείμματα!
 - ▣ Τα ούλα μας είναι ροζ δηλαδή όλα υγεία!
 - ▣ Η αναπνοή μας δεν είναι πρόβλημα αλλά πάντα δροσερή και καθαρή!



Τί σημαίνει σωστή στοματική υγιεινή;

- Εάν τα ούλα μας πονάνε ή ματώνουν με την οδοντόβουρτσα ή το νήμα και εάν η αναπνοή σας είναι μονίμως δυσάρεστη, οφείλουμε να επισκεφτούμε τον οδοντίατρο! Μάλλον κάποιο πρόβλημα υπάρχει...
- Ο οδοντίατρος μας μπορεί να μας υποδείξει τους τρόπους για να φροντίζουμε σωστά τα δόντια μας και να μας επισημάνει τα σημεία του στόματός μας που χρειάζονται μεγαλύτερη προσοχή στο βούρτσισμα και στο καθάρισμα με νήμα!

Πλεονεκτήματα

- Η συστηματική και σωστή στοματική υγιεινή είναι από τα πιο σημαντικά πράγματα για τα δόντια και τα ούλα μας.
- Τα υγιή δόντια όχι μόνο μας κάνουν να φαινόμαστε αλλά και να νιώθουμε καλά!
- Επίσης, μας επιτρέπουν να τρώμε και να μιλάμε σωστά!
- Η καλή υγεία του στόματος είναι σημαντική για τη συνολική μας ευεξία!

Τι άλλο να προσέξουμε...

- Η καθημερινή προληπτική φροντίδα, όπως:
 - ▣ το κατάλληλο βούρτσισμα και
 - ▣ το καθάρισμα με νήμα,
- βοηθάει να μην επιδεινωθούν τα προβλήματα και είναι
 - ▣ λιγότερο επώδυνη και
 - ▣ δαπανηρή
- από τις οδοντιατρικές θεραπείες.



Τι άλλο να προσέξουμε...

- Προσεκτικό βούρτσισμα δύο φορές την ημέρα και καθάρισμα με νήμα μία φορά την ημέρα.
- Ισορροπημένη διαίτα χωρίς πολλά γλυκά ή άμυλα ανάμεσα στα γεύματα.
- Σκοπός μας να μειώσουμε τον κίνδυνο της τερηδόνας, της ουλίτιδας και άλλων προβλημάτων...



Το σωστό βούρτσισμα



- Τοποθετείστε την οδοντόβουρτσα σε γωνία 45 μοιρών ως προς την παρυφή των ούλων και κινείστε την βουρτσίζοντας προς τα επάνω.
- Με ήπιες, μικρές, παλινδρομικές κινήσεις βουρτσίστε την εξωτερική, την εσωτερική και τη μασητική επιφάνεια των δοντιών.
- Βουρτσίστε μαλακά και τη γλώσσα σας για να απομακρυνθούν τα βακτηρίδια και να φρεσκαριστεί η αναπνοή σας!

Άλλες χρήσιμες συμβουλές

- Για μία καλύτερη ποιοτική ζωή προσέχουμε στην καθημερινότητά μας να λαμβάνουμε ισορροπημένη διατροφή, αλλάζοντας την καθημερινότητά μας...
- Αποφεύγουμε τις γνωστές «λιχουδιές» σε καθημερινή βάση κι αν μπούμε στον πειρασμό φροντίζουμε το συντομότερο να πλύνουμε τα δοντάκια μας!



Πηγές

- <http://www.iatronet.gr/ygeia/odontiatriki/article/572/stomatiki-ygieini.html>
- <http://www.nicesmile.gr/stomatiki-ygieinh.html>
- <http://www.colgate.com.gr/app/CP/GR/OC/Information/Articles/Oral-and-Dental-Health-Basics/Oral-Hygiene/Oral-Hygiene-Basics/article/What-is-Good-Oral-Hygiene.cvsp>