

Θεωρητικό Ενημερωτικό Υλικό
«Είμαι καθαρός, πάντα δυνατός»



Το θέμα της ατομικής υγιεινής είναι πάντα επίκαιρο. Ακόμα κι ο πολιτισμός ενός κράτους υπολογίζεται εκτός των άλλων -και- με βάση την κατά κεφαλήν κατανάλωση σαπουνιού.

Τα παιδιά από μικρή ηλικία θα πρέπει να μάθουν να φροντίζουν την προσωπική τους καθαριότητα. Στην προσπάθεια τους αυτή θα πρέπει να έχουν σύμμαχους τόσο τους γονείς τους όσο και τους εκπαιδευτικούς τους.

Προσπαθούμε να εξηγήσουμε καθημερινά στα παιδιά από πολύ μικρή ηλικία τι είναι σωστό να κάνουν και τι όχι χωρίς να τα μαλώνουμε και να τα προσβάλλουμε. Το ίδιο εξηγούμε και στους γονείς.

Συμβουλές Παιδιάτρων:

Από μικρή ηλικία μαθαίνουμε στα παιδιά (και ενημερώνουμε τους γονείς):

- να πλένουν συχνά -και όχι μόνο πριν το φαγητό- τα χέρια τους με σαπούνι
- να μην πιάνουν τα παπούτσια τους και να μην πατούν πάνω σε καλύμματα, καναπέδες και κρεβάτια
- να σκουπίζουν τα παπούτσια τους πριν μπουν στο σπίτι και να τα βγάζουν μετά την είσοδό τους
- να αλλάζουν ρούχα και να πλένουν τα χέρια τους όταν επιστρέφουν
- να κόβουν συχνά τα νύχια τους γιατί εκτός από σκόνη και βρομιά εκεί συσσωρεύονται και πολλαπλασιάζονται τα μικρόβια
- να μην βάζουν το δάχτυλό τους ή αντικείμενα (στυλό, γόμες κ.ά.) στο στόμα ή τη μύτη γιατί από εκεί τα μικρόβια περνούν στους βρόγχους και τα αυτιά και έτσι αυξάνονται οι πιθανότητες να εκδηλωθούν ωτίτιδες, βρογχίτιδες, ανεξήγητος βήχας κ.ά.

Εξηγούμε στους γονείς ότι:

- Το καθημερινό πλύσιμο ολόκληρου του σώματος, του κεφαλιού και του προσώπου είναι απαραίτητο. Οι πόροι του δέρματος πρέπει να καθαρίζονται για να επιτρέπουν στο σώμα να αναπνέει με την άδηλο αναπνοή. Αν ένα άτομο στερηθεί το 70% της αδέλγου αναπνοής ενδέχεται να χάσει ακόμη και τη ζωή του.
- Ο καθαρισμός των δοντιών και των ούλων δεν αρκεί να γίνεται καθημερινά, πρέπει να γίνεται και σωστά. Το σωστό τρόπο θα τον υποδείξει ο παιδοδοντίατρος, που το παιδί θα πρέπει να αρχίσει να επισκέπτεται τακτικά.
- Ένα μέρος του σώματος που υποτιμούμε και συχνά πάσχει είναι τα έλματα. Απαραίτητες είναι οι βαμβακερές κάλτσες και τα δερμάτινα παπούτσια, όπως βεβαίως και το καθημερινό πλύσιμο προς αποφυγή ονυχομυκητιάσεων και ορθοπεδικών ανωμαλιών. Καλό είναι να φοράμε αθλητικά παπούτσια μόνο όταν αθλούμαστε.

- Τα αγόρια πάνω από 5 χρονών εμφανίζουν συχνά βαλανοποσθίτιδα (πυώδες έκκριμα) επειδή συνηθίζουν να πιάνουν το πέος τους με βρόμικα χέρια. Αγόρια και κορίτσια συχνά εμφανίζουν ουρολοιμώξεις ή άλλες λοιμώξεις γιατί ακουμπούν τα γεννητικά τους όργανα αφού προηγουμένως έχουν πιάσει τον πρωκτό τους.

Βοηθώντας τους γονείς

Για πολλούς γονείς το να μπει το παιδί στη μπανιέρα αποτελεί αφορμή νυχτερινής μάχης. Το σπίτι κηρύσσεται σε εμπόλεμη ζώνη και οι σκληρές αψιμαχίες διεξάγονται μεταξύ υπνοδωματίου παιδιού, χολ και μπάνιου. Βοηθήστε τους γονείς εξηγώντας τους πως αφού τα παιδιά τους μιμούνται τότε μπορούν να μάθουν κι από τους ίδιους. Οι κανόνες υγιεινής διδάσκονται στα παιδιά νωρίς και παραμένουν δια βίου. Πολλοί γιατροί υποστηρίζουν ότι μαθαίνοντας στα παιδιά καλές συνήθειες υγιεινής και τα ίδια κρατούνται υγιή και προσλαμβάνονται ασθένειες που μπορούν να έχουν επιδημικό χαρακτήρα.

Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε στο χώρο του σχολείου

Ξεκινάμε από το χώρο του σχολείου. Για να εκπαιδύσουμε σωστά τους μαθητές μας θα πρέπει οι υποδομές του σχολείου να μπορούν να υποστηρίξουν τη θεωρία που λέμε στα παιδιά, έχοντας ως δεδομένο ότι περνούν αρκετό χρόνο στο σχολείο. Για να μπορέσουμε να το επιβεβαιώσουμε αυτό, αν δηλαδή στο σχολείο μας (οι εγκαταστάσεις του) αποτελούν παράδειγμα ορθής υγιεινής απαντάμε στις παρακάτω ερωτήσεις:

- Στους νιπτήρες παρέχεται σαπούνι;
- Υπάρχουν νιπτήρες κοντά στις τουαλέτες;
- Οι τουαλέτες καθαρίζονται αρκετές φορές την ημέρα;
- Υπάρχουν χειροπετσέτες διαθέσιμες για τα παιδιά στις τουαλέτες;
- Οι χειροπετσέτες αλλάζονται τακτικά;
- Οι τουαλέτες είναι πάντα εφοδιασμένες με χαρτί υγιείας;
- Ελέγχονται τα χέρια των παιδιών για την καθαριότητα πριν από το φαγητό;

Αν δεν είναι θετικές όλες οι απαντήσεις τότε συζητήστε το με το Διευθυντή του σχολείου, το Σύλλογο Γονέων, τη Σχολική Επιτροπή, και ίσως κάποιες λύσεις μπορούν να βρεθούν με τη βοήθεια των αρμοδίων σε τοπικό επίπεδο. Αν τελικά έχετε επτά θετικές απαντήσεις, τι καλό παράδειγμα το σχολείο σας για τους μαθητές σας!

Ακόμα κι αν οι γονείς προσπαθούν στο σπίτι να εξηγήσουν και να τηρήσουν κάποιους κανόνες υγιεινής το γεγονός ότι πολλές φορές στο σχολείο δεν μπορούν οι μαθητές αντικειμενικά να τους τηρήσουν δημιουργεί πρόβλημα στη διατήρηση των συνηθειών.

Τα σημαντικότερα σημεία στην προσωπική υγιεινή είναι:

1. Τα χέρια: Εξηγούμε στα παιδιά πως τα πλένουμε. Ανοίγουμε τη βρύση, τα βρέχουμε, παίρνουμε το σαπούνι και τα τρίβουμε μετράμε αργά μέχρι το 10. Τα ξεπλένουμε μετρώντας αργά μέχρι το 5. Τα σκουπίζουμε. Προσοχή: για όση ώρα κάνουμε αυτές τις κινήσεις δεν αφήνουμε το νερό της βρύσης να τρέχει – προσέχουμε το περιβάλλον.
2. Το σώμα: Με το καθημερινό ντους απομακρύνουμε από το σώμα μας βακτηρίδια, ρύπους, νεκρά κύτταρα, την κακή οσμή. Το δέρμα μας αναπνέει καλύτερα κι έχει ομορφότερη όψη. Μάθετε στα παιδιά να το αγαπήσουν τραγουδώντας στο μπάνιο και παίζοντας παιχνίδια.
3. Τα μαλλιά: Η φροντίδα των μαλλιών είναι επίσης πολύ σημαντική. Αφαιρούνται νεκρά κύτταρα, το δέρμα στο κεφάλι αναπνέει καλύτερα. Washing and conditioning hair regularly can improve its texture and appearance, and may help it grow more quickly. Το λούσιμο επίσης πρέπει να είναι παιχνίδι κι όχι ένας φόβος να μην τσούξουν τα μάτια. Στα κορίτσια εξηγούμε πόσο όμορφα μαλλιά μπορούν να αποκτήσουν και στα αγόρια πόσο δυνατά μαλλιά.
4. Το shampoo your hair, pour a dime to quarter-sized amount into your hand (depending on your hair's length) and rub into the hair. Τα δόντια: Το επόμενο σημαντικό στοιχείο για τη σωστή υγιεινή είναι η φροντίδα των δοντιών. Υγιή δόντια σημαίνει όμορφο χαμόγελο κι αυτό είναι το πρώτο πράγμα που παρατηρούν οι άνθρωποι. Η στοματική φροντίδα εκτός από την αναπνοή εμποδίζει και την ανάπτυξη των βακτηριδίων που συντελούν στη φθορά των δοντιών. Πρέπει να βοηθούνται τα παιδιά στο βούρτσισμα των δοντιών, αυτό να γίνεται τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα και μετά να τα βάζουμε να μας χαμογελούν για να τους αποδεικνύουν έμπρακτα τι ομορφότερο που έγινε το χαμόγελό τους. Your smile is one of the first things people notice about you, so make sure it looks its best.
5. Τα ρούχα: Δεν είναι απαραίτητο τα παιδιά να έχουν μια ντουλάπα φορτωμένη ακριβά ρούχα, αλλά σίγουρα πρέπει καθημερινά να είναι καθαρά. Καθημερινά πρέπει να αλλάζουν και εσώρουχα. Η επιλογή των ρούχων πρέπει να γίνεται με βάση τη σύνθεση του ρούχου (όχι μεγάλο ποσοστό συνθετικής ύλης) για να μπορεί το σώμα του παιδιού να αναπνέει καλύτερα.

Κάποιες λέξεις που ακούν τα παιδιά και δεν τους εξηγούν οι μεγάλοι:

- Μόλυνση ονομάζεται η είσοδος και δράση ενός παθογόνου μικροοργανισμού σε ένα ζωντανό οργανισμό. Μερικές φορές γίνεται λόγος για τη μόλυνση του περιβάλλοντος, ενώ συνήθως εννοείται η ρύπανση.
- Λοίμωξη σημαίνει ότι ένας αριθμός μικροβίων βρίσκεται σε ένα σημείο του οργανισμού όπου φυσιολογικά δεν υπάρχουν και άμεσα ή έμμεσα, μέσω της τοξικότητάς τους, προκαλούν αντίδραση φλεγμονής που συνοδεύεται και από την κλινική εικόνα της εκάστοτε λοίμωξης. Για τους πιο πολλούς ιστούς, ο κρίσιμος αριθμός των μικροβίων για την πρόκληση λοίμωξης είναι 1.000.000 ανά κυβικό χιλιοστό ιστού. Ο όρος λοίμωξη προϋποθέτει υποχρεωτικά την παρουσία μικροβίων με αιτιολογική σχέση στη φλεγμονή. Μπορεί να προκληθεί από οποιονδήποτε μικροοργανισμό (βακτήρια, μύκητες, ιούς, παράσιτα). Πρέπει να διακρίνεται από τον όρο μόλυνση που σημαίνει παρουσία μικροβίων εκεί που φυσιολογικά δεν υπάρχουν χωρίς να προκαλούν φλεγμονή.

- Μικροοργανισμοί ή μικρόβια νοούνται εκείνοι οι οργανισμοί από τους οποίους οι περισσότεροι είναι μονοκύτταροι, αόρατοι με γυμνό οφθαλμό και ορατοί μόνον με μικροσκόπιο. Συμβατικά οι μικροοργανισμοί διαιρούνται σε πέντε ομάδες: μύκητες, μικροφύκη, πρωτόζωα, βακτήρια, ιοί.
- Ο ιός είναι μη αυτοτελής μορφή ζωής, που δρα μολύνοντας τα κύτταρα ενός οργανισμού, ενσωματώνοντας το γενετικό του υλικό στο γονιδίωμα αυτών και χρησιμοποιώντας για τον πολλαπλασιασμό του, τους μηχανισμούς αντιγραφής, μεταγραφής και μετάφρασης του κυττάρου, όπως και τα περισσότερα ένζυμα που χρειάζεται για την επιβίωση του. Οι ιοί χαρακτηρίζονται, κατά συνέπεια, ως υποχρεωτικά ενδοκυτταρικά παράσιτα των οποίων το μέγεθος κυμαίνεται από 0,025 μm μέχρι 0,25 μm. Η ύπαρξή τους διαπιστώθηκε για πρώτη φορά τον 19ο αιώνα και παρατηρήθηκαν στο ηλεκτρονικό μικροσκόπιο κατά τον 20ο αιώνα, όταν έγινε δυνατή η κρυστάλλωσή τους.
- Η υγιεινή αναφέρεται σε πρακτικές που συνδέονται με τη διασφάλιση της καλής υγείας και καθαριότητας. Η υγιεινή είναι η πρακτική εκείνη που αποσκοπεί, στη διατήρηση της καθαριότητας του σώματος για την πρόληψη μόλυνσης και των ασθενειών, καθώς και την αποφυγή της επαφής με μολυσματικούς παράγοντες. Οι πρακτικές υγιεινής περιλαμβάνουν το συχνό μπάνιο, το βούρτσισμα των δοντιών, και ιδίως το πλύσιμο χεριών πριν το φαγητό, το πλύσιμο των τροφίμων πριν αυτά καταναλωθούν, την αποστείρωση ή επεξεργασία τροφίμων, καθαρισμό σκευών και επιφανειών πριν και μετά την προετοιμασία των γευμάτων, κ.ά. Ο επιστημονικός όρος υγιεινή αναφέρεται στη διατήρηση της υγείας και της υγιούς διαβίωσης. Ο όρος εμφανίζεται σε φράσεις όπως προσωπική υγιεινή, οδοντιατρική υγιεινή και υγιεινή στην εργασία και χρησιμοποιείται συχνά σε σχέση με τη δημόσια υγεία.

Ο όρος "υγιεινή" προέρχεται από την ελληνική λέξη υγεία, και ήταν ελληνική θεότητα. Η υγιεινή είναι επίσης μια επιστήμη που ασχολείται με την προώθηση και τη διατήρηση της υγείας.

Ιστορική Αναδρομή: Το μπάνιο χθες και σήμερα

Δεν έχουν περάσει και πολλά χρόνια από τότε που κάθε σπίτι είχε στην αυλή του ένα πηγάδι και υδροδοτούνταν από εκεί ή από τη βρύση του χωριού. Όλα αυτά που εμείς σήμερα θεωρούμε ως δεδομένα για την προσωπική μας υγιεινή, για τους παλαιότερους ήταν απλώς κάτι άγνωστο.

Αν ζούσατε για παράδειγμα αιώνες πριν δε θα είχατε δει ποτέ στη ζωή σας μπανιέρα, ούτε και τουαλέτα. Ας πάρουμε τα πράγματα όμως από την αρχή και ας δούμε πως μεταμορφώθηκε ο χώρος του μπάνιου με το πέρασμα του χρόνου.

Στη μινωική Κρήτη και συγκεκριμένα στην Κνωσό μπορεί κανείς να διακρίνει στο Μέγαρο της Βασίλισσας, το λουτρό της, που διέθετε μια πήλινη μπανιέρα, υδραυλική εγκατάσταση της τουαλέτας και αποχετευτικό σύστημα, που ήταν εκπληκτικά επιτεύγματα για εκείνη την εποχή. Η τεχνολογία αυτή φαντάζει ακόμα σημαντικότερη, αν αναλογιστεί κανείς ότι το 16ο αιώνα μ.Χ., σε μεγάλες πόλεις, όπως το Λονδίνο και το Παρίσι, δεν υπήρχαν τουαλέτες στις οικίες.

Θεωρητικό Ενημερωτικό Υλικό «Είμαι καθαρός, πάντα δυνατός»

Επίσης, από την αρχαία ακόμα Ελλάδα συναντάμε δημόσια λουτρά τα οποία συνδυάζονταν κυρίως με αθλητικές δραστηριότητες. Με την πάροδο του χρόνου, τα δημόσια λουτρά εξελίχθηκαν εντυπωσιακά και στην πορεία δημιουργήθηκαν τα ρωμαϊκά και τα οθωμανικά λουτρά. Χαρακτηριστικό είναι ότι από τα πρώτα έργα που έφτιαχναν οι Οθωμανοί μόλις κατακτούσαν μια πόλη, είναι τα χαμάμ, καθώς θεωρούσαν ότι το πλύσιμο εξαλείφει τις αμαρτίες της ψυχής.



Εικ. 1 Σύγχρονο Χαμάμ

Τα λουτρά για πολλούς αιώνες αποτελούσαν σημείο αναφοράς για πολλές σημαντικές τελετουργίες σχετικές με τον εορτασμό επετείων και σημαντικών γεγονότων. Στη αρκαδική Γορτυνία, μάλιστα, βρέθηκε ένα λουτρό ελληνιστικής εποχής το οποίο διέθετε σύστημα θέρμανσης, με ζεστό αέρα που κυκλοφορούσε κάτω από το δάπεδο.

Η αρχαία Ρώμη διέθετε επίσης ένα σημαντικό σύστημα υδροδότησης και αποχέτευσης, το οποίο αποτελεί μέχρι και σήμερα αντικείμενο θαυμασμού (αρκετά περιορισμένο βέβαια σε έκταση και έξω από τα νοικοκυριά). Χαρακτηριστικό του συστήματος της αρχαίας Ρώμης ήταν ότι διέθετε συνεχή παροχή σε κεντρικές τοπικές περιοχές, σε αντίθεση με τα σημερινά συστήματα τα οποία μεταφέρουν νερό σε ιδιωτικές συνδέσεις.

Αιώνες αργότερα, κατά το Μεσαίωνα, το πλύσιμο άρχισε να θεωρείται αμαρτία και οι άνθρωποι σταμάτησαν να φροντίζουν την προσωπική τους υγιεινή. Για τη συλλογή των ακάθαρτων απόβρωτων, οι άνθρωποι σκάβανε βόθρους ενώ με πιο ανεπτυγμένα αποχετευτικά δίκτυα διοχέτευαν τα απόβρωτα σε ποταμούς ή λίμνες. Τότε ήταν που ξέσπασαν και προβλήματα επιδημιών, γεγονός που κατέστησε επιτακτική την ανάγκη για πιο σωστή διαχείριση των αποβλήτων που προκύπτουν σε μεγαλύτερα αστικά κέντρα.

Θεωρητικό Ενημερωτικό Υλικό «Είμαι καθαρός, πάντα δυνατός»

Σταδιακά όμως οι μπανιέρες επέστρεψαν στα σπίτια και η αντίληψη για την καθαριότητα άλλαξε. Μαζί με το μπάνιο άρχισαν σιγά-σιγά να περιορίζονται και οι ασθένειες και να απομακρύνονται τα μικρόβια.

Παράλληλα, πρόβλημα εξακολουθούσε να αποτελεί ο εφοδιασμός των σπιτιών με νερό. Η υδροδότηση ξεκίνησε σιγά-σιγά στα τέλη του 19ου αιώνα, αρχικά στα αστικά νοικοκυριά. Εξακολουθούσε όμως να θεωρείται πολυτέλεια, ακόμα και στις μεγάλες ευρωπαϊκές πόλεις.

Την εποχή που δεν υπήρχε τρεχούμενο νερό, το μπάνιο ήταν "κινητό". Τα είδη υγιεινής που χρησιμοποιούνταν ήταν κουβάδες, σκάφες και λεκάνες, από σμάλτο ή χωρίς, ξύλο και χαλκό. Όταν ήρθε το τρεχούμενο νερό, δημιουργήθηκε εντός του σπιτιού ένα ολόκληρο δωμάτιο με είδη υγιεινής που εξυπηρετούσε την προσωπική υγιεινή των ανθρώπων. Σταδιακά, οι λεκάνες και οι κανάτες που ήταν ακουμπισμένες σε ένα τραπέζι, αντικαταστάθηκαν από το νιπτήρα με βρύση που ήταν στερεωμένη στον τοίχο. Οι μπανιέρες από επισμαλτωμένο χυτοσίδηρο με τα ποδαράκια έκαναν την εμφάνισή τους και έγιναν ιδιαίτερα δημοφιλείς από το 1920.



Εικ. 2 Οι μπανιέρες έκαναν την εμφάνισή τους γύρω στο 1920 και γρήγορα κατέκτησαν την προτίμηση του κόσμου

Η ποικιλία των υλικών που χρησιμοποιείται για τη δημιουργία των ειδών υγιεινής με το πέρασμα του χρόνου εξελίσσεται και από τον χυτοσίδηρο και τον πηλό, οδηγούμαστε στην πορσελάνη και το ανοξείδωτο ατσάλι.

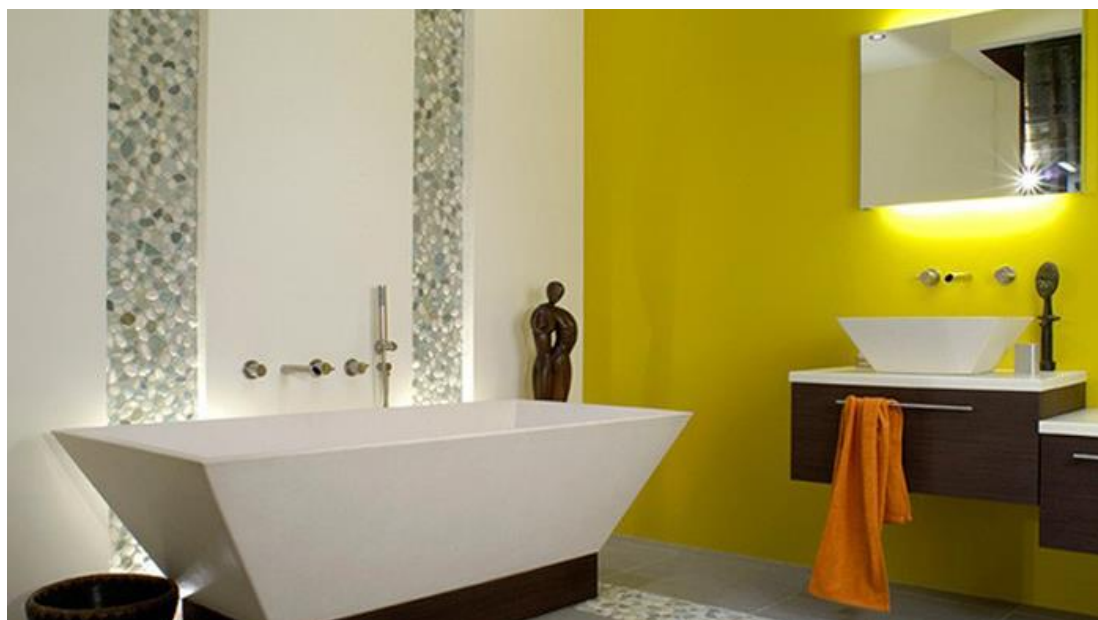
Το 1880 ο Κλάρενς Κέμπ από την Καλιφόρνια, με την εφεύρεση του φέρνει το ζεστό νερό μέσα στο σπίτι. Δημιουργεί για πρώτη φορά τον ηλιακό θερμοσίφωνα, ο οποίος έφτασε να χρησιμοποιείται στο 30% των σπιτιών της Καλιφόρνια. Η χρήση του όμως ατόνησε στις αρχές του 19 αιώνα, λόγω της χρήσης του άφθονου τότε πετρελαίου και του εξηλεκτρισμού. Μετά την πετρελαϊκή κρίση της δεκαετίας του '70 άρχισε πάλι να χρησιμοποιείται στις χώρες με ηλιοφάνεια. Στην Ελλάδα, το πρώτο μοντέλο ηλιακού θερμοσίφωνα λανσαρίστηκε το 1974 και το 2004 ήταν περίπου εγκατεστημένα τρία εκατομμύρια τετραγωνικά μέτρα συλλεκτών.

Θεωρητικό Ενημερωτικό Υλικό «Είμαι καθαρός, πάντα δυνατός»

Στα μέσα 19ου αιώνα εφευρέθηκε και μια νέα μέθοδος πλυσίματος. Πρόκειται για το ντους, το οποίο απαιτούσε λιγότερο χρόνο και νερό. Στην αρχή οι ντουζιέρες τοποθετήθηκαν σε δημόσιου ενδιαφέροντος κτίρια όπως σε φυλακές, στρατώνες κ.λπ. και στη συνέχεια ενσωματώθηκαν στη μπανιέρα. Εκεί που υπήρχε έλλειψη χώρου, άρχισαν να τοποθετούνται μόνο καμπίνες ντους αντί για μπανιέρες και το τηλέφωνο κρεμόταν από ένα γάντζο.

Στα τέλη του 1960 εμφανίστηκαν οι καμπίνες υδρομασάζ, οι οποίες διαδόθηκαν ευρέως τη δεκαετία του '80 και εξελίχθηκε η τεχνολογία τους. Σήμερα μπορεί να βρει κάποιος στην αγορά, μπανιέρες υδρομασάζ, στήλες υδρομασάζ, καμπίνες σάουνα, καμπίνες ατμοντούς, καμπίνες υδρομασάζ, σάουνες και πολλά άλλα είδη.

Παράλληλα, το μπάνιο πλέον έχει συνδεθεί με την αντίληψη της φυσικής και πνευματικής ευεξίας. Θεωρείται ως εκείνο το δωμάτιο στο σπίτι όπου μπορεί κάποιος να κάνει κάτι όμορφο και χαλαρωτικό για τον εαυτό του.



Εικ. 3 Σήμερα στο μπάνιο δίνεται η ίδια προσοχή για τη διακόσμηση και εξοπλισμό του όπως και για τα υπόλοιπα δωμάτια του σπιτιού

Το μπάνιο αποτελεί εκείνο το κομμάτι του σπιτιού που έχει υποστεί δραματικές αλλαγές τα τελευταία χρόνια. Τα σύγχρονα είδη υγιεινής, λοιπόν, δεν έχουν αποκλειστικό στόχο την καθαριότητα. Ο σχεδιασμός και ο εξοπλισμός τους έχουν πλέον γίνει τέχνη. Η διακόσμηση του μπάνιου, η σωστή επιλογή των ειδών υγιεινής, και η σωστή τοποθέτησή τους μπορεί να μεταμορφώσουν τον κάθε χώρο. Εκείνο που μας χρειάζεται είναι έμπνευση και δημιουργική διάθεση, καθώς οι επιλογές πλέον είναι πολλές.

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ: Η καθαριότητα και η προσωπική υγιεινή είναι αγαθό. Υπάρχουν χιλιάδες παιδιά στον κόσμο που στερούνται αυτή την άνεση. Υπάρχουν χιλιάδες παιδιά στον κόσμο που πεθαίνουν κάθε χρόνο από μολύνσεις λόγω της έλλειψης στοιχειώδους καθαριότητας. Μαθαίνουμε στα παιδιά ότι με τα αγαθά που μας προσφέρονται πρέπει να χαιρόμαστε κι όχι να κλαίμε και να θυμώσουμε!

Ο Οδοντίατρος; Ο καλύτερος γιατρός του κόσμου...



Συμβουλευστε τους γονείς...

Δεν επικαλούμαστε το γιατρό ποτέ για εκφοβισμό των παιδιών.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Ποια μέτρα στοματικής υγιεινής θα πρέπει να ακολουθήσει το παιδί για να διατηρήσει τα δόντια του σε καλή κατάσταση; Διαφέρουν από αυτά των ενηλίκων;
ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Σε ορισμένα σημεία ναι. Αυτό βέβαια εξαρτάται και από την ηλικία του παιδιού. Η φροντίδα των δοντιών θα πρέπει να ξεκινήσει από τη στιγμή που εμφανίζονται οι πρώτες ομάδες δοντιών στο στόμα. Ο γονιός μπορεί να χρησιμοποιήσει μία μικρή γάζα εμποτισμένη σε νερό, με την οποία θα αφαιρεί τα υπολείμματα τροφών από τα δόντια του παιδιού. Φυσικά, σε τόσο μικρή ηλικία (1-3 ετών), δεν τίθεται θέμα βουρτσίσματος των δοντιών. Μόλις σε κάπως μεγαλύτερη ηλικία (4 ετών και πάνω) αρχίζει το βούρτσισμα, στην αρχή με γονεϊκή επίβλεψη (κρίνεται απαραίτητη τουλάχιστον στο πρώτο διάστημα, για να μην καταπιεί το παιδί την οδοντόπαστα) και ακολούθως χωρίς αυτήν. Η οδοντόβουρτσα που θα επιλεγεί θα πρέπει να είναι μικρότερου μεγέθους από αυτή των ενηλίκων (κυκλοφορούν διάφορες τέτοιες στο εμπόριο).

Κάθε παιδί πρέπει να έχει τη δική του ατομική οδοντόβουρτσα. Μην επιτρέψετε στα παιδιά να δανείζουν μεταξύ τους ή να δανείζονται από εσάς οδοντόβουρτσες. Τοποθετείστε επάνω στην οδοντόβουρτσα μικρή ποσότητα οδοντόπαστας, περίπου ίση με το μέγεθος ενός μπιζελιού (δε χρειάζεται μεγαλύτερη ποσότητα) και καθοδηγήστε το παιδί ώστε να βουρτσίσει τα δόντια του, όπως επίσης ακολούθως να αποβάλλει με τη βοήθεια νερού την ποσότητα του υγρού μίγματος που υπάρχει στο στόμα του. Εάν μία οδοντόβουρτσα πέσει κάτω ή χρησιμοποιηθεί από άλλο άτομο, θα πρέπει να αντικατασταθεί άμεσα. Οι οδοντόβουρτσες πρέπει να αντικαθίστανται κάθε 3-4 μήνες ή πιο σύντομα, εάν διαπιστωθεί ότι οι τρίχες τους έχουν χάσει τον τόνο τους ή έχουν αποκλίνει.

Πέρα από τη στοματική υγιεινή, θα πρέπει το παιδί να έχει ισορροπημένη διατροφή, απαλλαγμένη από μεγάλα ποσά ζάχαρης. Το παιδί πρέπει να αποφεύγει την κατανάλωση αεριούχων ποτών που περιέχουν ζάχαρη ή άλλες ουσίες που μπορούν κυριολεκτικά να καταστρέψουν τα δόντια του.



Θεωρητικό Ενημερωτικό Υλικό «Είμαι καθαρός, πάντα δυνατός»

ΕΡΩΤΗΣΗ: Πότε θα πρέπει να επισκεφτεί το παιδί τον Οδοντίατρο για πρώτη φορά;
ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Η ιδανική στιγμή για την πρώτη επίσκεψη είναι 6 περίπου μήνες μετά την ανατολή των νεογυλών δοντιών. Όσο νωρίτερα γίνει η πρώτη επίσκεψη τόσο το καλύτερο, δεδομένου ότι τα οδοντιατρικά προβλήματα μπορεί να ξεκινήσουν πολύ νωρίς. Ο Οδοντίατρος θα συστήσει μέτρα πρόληψης κατά της τερηδόνας και θα παράσχει πολύτιμες συμβουλές όσον αφορά τη διατροφή του παιδιού, ορισμένες κακές έξεις που πιθανόν στο μέλλον να προκαλέσουν ορθοδοντικές ανωμαλίες κ.λπ. Δεν υπάρχει λόγος να ανησυχίας για την πορεία αυτής της πρώτης επίσκεψης. Κατά κανόνα απαιτείται κάποια ψυχολογική προετοιμασία του παιδιού και τίποτα παραπάνω. Συνήθως η πρώτη επίσκεψη στοχεύει στον εγκλιματισμό του παιδιού και την οικοδόμηση ενός κλίματος εμπιστοσύνης ανάμεσα στο γιατρό και το παιδί. Αυτό θα βοηθήσει ώστε, όταν στο μέλλον απαιτηθεί οδοντιατρική παρέμβαση και θεραπεία, αυτή να γίνει απρόσκοπτα.

Πηγές:

www.el.wikipedia.org

www.sigmalive.com

Παιδίατρος κος Σπύρος Μαζάνης

www.dontia.gr

