

## Λιγότερα παγωτά για γερά δόντια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Προσοχή στη διατροφή και καθαρισμό των δοντιών τρεις φορές την ημέρα συστήνουν οι οδοντίατροι  
(φωτ. [www.parentguide.ca](http://www.parentguide.ca))*

**Με μέτρο να καταναλώνουν τα παιδιά παγωτά, γλυκά και αναψυκτικά συνιστούν οι οδοντίατροι εν όψει καλοκαιριού, προς αποφυγήν δυσάρεστων επιπτώσεων στην υγεία των δοντιών τους.**

«Η υγεία των δοντιών μας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την καθημερινή στοματική υγιεινή και από την διατροφή μας» τονίζει ο Επ. Καθηγητής της Οδοντιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, και επιστημονικός υπεύθυνος της Eurodentica, Νικόλαος Κουβελάς. «Τους καλοκαιρινούς μήνες», προσθέτει ο κ Κουβελάς, «όλοι υποκύπτουμε στις δροσερές απολαύσεις , περισσότερο δε τα παιδιά που στις περισσότερες των περιπτώσεων κάνουν υπερκατανάλωση παγωτών και αναψυκτικών με βλαβερές συνέπειες για τα δόντια τους, αφού αμελούν το βούρτσισμα». [Περισσότερα](#)