# Εργασία: Δημιουργία Ενημερωτικού Φυλλαδίου(Εικονογραφήματος )

## Θέμα: Τα Βήματα Πλυσίματος των Δοντιών

Οδηγίες:
1. Φτιάξτε ένα ενημερωτικό φυλλάδιο που θα εξηγεί τα σωστά βήματα για το πλύσιμο των δοντιών.
2. Χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα και φτιάξτε το κείμενο με ξεκάθαρες οδηγίες.
3. Μπορείτε να προσθέσετε εικόνες ή σχέδια που δείχνουν τα βήματα.
4. Μην ξεχάσετε να αναφέρετε γιατί είναι σημαντικό να πλένουμε τα δόντια μας σωστά.

### Προτεινόμενη Δομή Φυλλαδίου:

Τίτλος: Πώς να πλένεις σωστά τα δόντια σου

Εισαγωγή:
Η φροντίδα των δοντιών είναι πολύ σημαντική για να έχουμε υγιή και όμορφα δόντια. Το σωστό βούρτσισμα βοηθά στην απομάκρυνση της πλάκας και των μικροβίων.

#### Βήματα Πλυσίματος:

1. Βάλτε οδοντόκρεμα στη βούρτσα (μέγεθος κόκκου ρυζιού για παιδιά, μεγαλύτερο για ενήλικες).
2. Κρατήστε τη βούρτσα σε γωνία 45 μοιρών προς τα ούλα.
3. Βουρτσίστε απαλά τις εξωτερικές επιφάνειες των δοντιών με κυκλικές κινήσεις.
4. Βουρτσίστε τις εσωτερικές επιφάνειες των δοντιών με τον ίδιο τρόπο.
5. Βουρτσίστε τις επιφάνειες των δοντιών που χρησιμοποιούμε για να μασάμε.
6. Μην ξεχάσετε να βουρτσίσετε απαλά τη γλώσσα για να απομακρύνετε τα μικρόβια και να έχετε φρέσκια αναπνοή.
7. Ξεπλύνετε καλά το στόμα και τη βούρτσα με νερό.

### Γιατί είναι σημαντικό:

Το σωστό βούρτσισμα προλαμβάνει την τερηδόνα, τις ουλίτιδες και τη δυσοσμία του στόματος.

### Παραδοτέο:

- Φυλλάδιο σε Word ή PowerPoint ή Canvas
- Διάρκεια εργασίας: 2 ημέρες