

VAIKŲ BURNOS ERTMĖS PRIEŽIŪRA



**IKI 7-8 M. AMŽIAUS VAIKAS NEPAJĖGUS
PATS KOKYBIŠKAI IŠŠIVALYTI DANTŲ,
TODĖL TAI TURĖTŲ ATLIKTI TĖVAI
(GLOBĖJAI, RŪPINTOJAI).**

PIENINIŲ DANTŲ RŪŠYS IR KAITA



- Kiekvieno vaiko dantų dygimo laikas skiriasi.

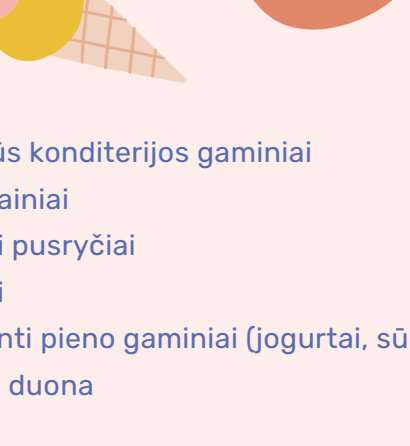
- Dantų dygimą galima atpažinti pagal: paburkusias dantenų, apetito sumažėjimą, irzlumą, padidėjusį seilėtekį, daiktų graužimą, pirštų čiulpimą, nežymų karščiavimą.

- Pirmieji dantys (apatinio žandikaulio centriniai kandžiai) dažniausiai pasirodo 6-8 gyvenimo mėnesių. Jeigu iki 1,5 metų neišdygsta nei vienas dantis, rekomenduojama pasirodyti gydytojui odontologui.

MITYBOS ĮTAKA

- Pagrindinė dantų ėduonies priežastis – **apnašos**.
- Dažniausiai apnašos susiformuoja dėl dažno užkandžiavimo **saldžiu** ir **krakmolingu** maistu. Dažnas užkandžiavimas didina burnos ertmės rūgštingumą, seilės nespėja neutralizuoti rūgščių ir dėl to ardomas dantų emalis.

DANTIMS PALANKŲS UŽKANDŽIAI



- Riešutai
- Varškės sūris, sūrio lazdelės, kietasis sūris
- Avižiniai batonėliai
- Sveikuoliški viso grūdo sumuštiniai
- Įvairios daržovės
- Nesaldinti jogurtai
- Obuoliai

DANTIMS NEPALANKŲS UŽKANDŽIAI



- Saldūs konditerijos gaminiai
- Sausainiai
- Sausi pusryčiai
- Ledai
- Saldinti pieno gaminiai (jogurtai, sūreliai)
- Balta duona

MAŽINKIME DAŽNUS UŽKANDŽIAVIMUS

Nuolatiniai užkandžiavimai yra svarbi dantų ėduonies atsiradimo priežastis.

Vakare prieš miegą išvalius dantis nerekomenduojama valgyti ir gerti (išskyrus vandenį).

Atsižvelgiant į vaiko poreikius, rekomenduojama valgyti 5 kartus per dieną (3 patiekalus ir 2 užkandžius).

Tarp valgytų rekomenduojama bent 2 valandų pertrauka.

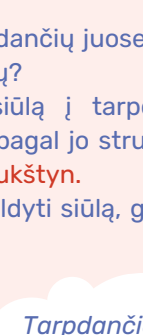
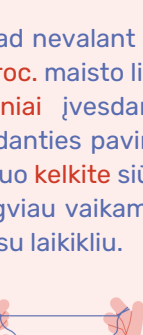
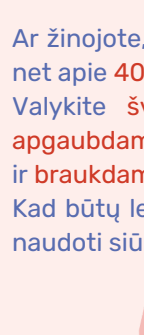
Po valgio ar saldaus gėrimo vaikui rekomenduojama išsiskalauti burną vandeniu ir (arba) po 30 minučių išvalyti dantis.

DANTŲ ŠEPETĖLIAI



- Rekomenduojami šepetėliai minkštais šereliais, atitinkantys vaiko amžių.

- Sunkiai prieinamoms vietoms, dygstantiems dantims valyti rinkitės vieno danties šepetėlį. Jis gali būti naudojamas nuo pirmojo danties ir vaikui augant.



Dantis vaikams valykite **SUKAMAISIAIS** ir **ŠLUOJAMAISIAIS** judesiais. Ryte ir vakare 2 minutes ir (arba) ilgiau.

DANTŲ PASTOS



Rekomenduojama dantų pasta su fluoru 1000 - 1450 ppm. Ar jo yra, nurodoma dantų pastos sudėtyje, o fluoro kiekis žymimas ppm vienetais. Kokį fluoridų kiekį rinktis vaikų dantų valymui, geriausiai gali rekomenduoti gydytojas odontologas.

Vadovaujantis odontologų rūmų rekomendacijomis, dantų pasta išspjaunama ir praskalaujama nedideliu kiekiu vandens!

DANTŲ PASTOS KIEKIS

Iki 3 metų (tik suvilgome šerelius).

Nuo 3 metų (žirniuko dydžio).

TARPDANČIŲ VALYMAS

- Ar žinojote, kad nevalant tarpdančių juose lieka net apie 40 proc. maisto likučių?

- Valykite **švelniai** įvesdami siūlą į tarpdantį, **apgaubdami** danties paviršių pagal jo struktūrą ir **braukdami** juo **kelkite** siūlą **aukštyn**.

- Kad būtų lengviau vaikams valdyti siūlą, galima naudoti siūlą su laikikliu.

Tarpdančiais pasirūpinkite vakare **prieš** valydami dantis.

Ši procedūra gana sudėtinga, todėl iki 12 metų vaikams tai turėtų daryti tėvai (globėjai, rūpintojai).

PAPILDOMOS BURNOS HIGIENOS PRIEMONĖS

Kad būtų lengviau matyti apnašas, retkarčiais galite naudoti jas dažančias tabletes / skystį / dantų pastą.

Skalavimo skysčiai naudojami TIK rekomendavus specialistui.

Profilaktiškai pasitikrinkite vaikų burnos higienos būklę kas 6 mėnesius ar taip, kaip nurodys gydytojas odontologas / burnos priežiūros specialistas.

AR ŽINOJOTE?

Emalis yra pati tvirčiausia žmogaus organizmo medžiaga.

Žmogaus dantys yra tokie pat unikalūs kaip ir pirštų atspaudai.

Pieninių dantų sąkandis neturi kaplių.

PERSKAICIŪS VISĄ INFORMACIJĄ – ĮSIVERTINKITE ŽINIAS!

