

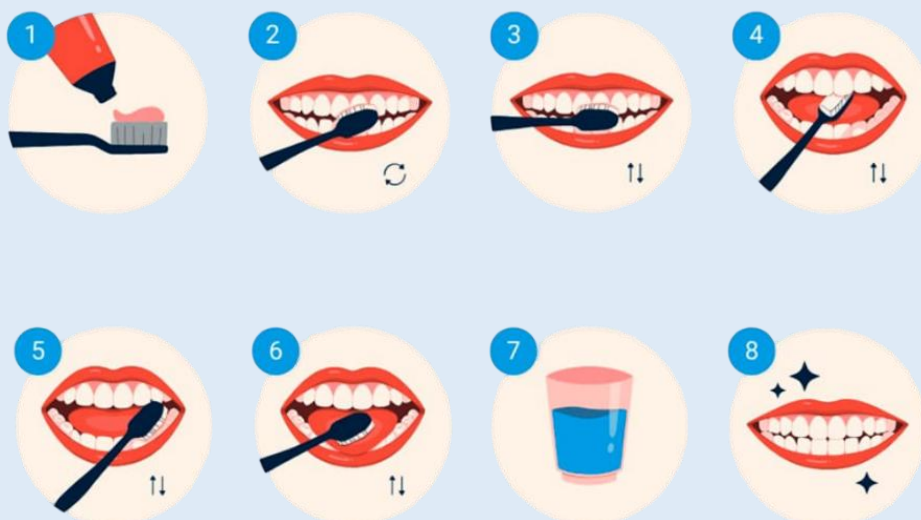
Kaip išsaugoti sveikus vaiko dantis?

Tėvai turi suprasti, kad tai, ar jų vaikų dantys bus sveiki, ar pažeisti ėduonies, daugiausia priklauso nuo jų pačių pastangų. Dantų ėduonis ir apydančio ligos vadinamos nuo elgsenos priklausančiomis ligomis. Kitaip tariant, jos yra netinkamos žmogaus elgsenos pasekmė. Dantų ėduonį dažniausiai sukelia apnašos ir jose esantys mikroorganizmai. Todėl svarbiausia jas pašalinti. Dantis valant šepetėliu ir pasta burnoje sumažėja mikroorganizmų, pašalinami maisto likučiai ir apnašos. Taip ne tik mechaniškai pašalinamos apnašos, bet ir fluoridai patenka ant danties paviršiaus.

Pagrindinės dantų priežiūros taisyklės:

1. Valykite dantis du kartus per dieną. Ryte ir vakare bent 2 minutes. Naudokite fluoro turinčią dantų pastą, kuri stiprina emalį ir saugo nuo ėduonies.
2. Naudokite dantų siūlą. Kartą per dieną išvalykite tarpdančius. Tai padeda pašalinti maisto likučius ir bakterijas, kurių nepasiekia dantų šepetėlis.
3. Profilaktinė apžiūra rekomenduojama kas 6 mėnesius. Taip anksti pastebimos problemos.
4. Keiskite dantų šepetėlį. Kas 3–4 mėnesius arba kai šereliai nusidėvi.
5. Valykite liežuvį. Ant liežuvio kaupiasi bakterijos, kurios gali sukelti blogą burnos kvapą.
6. Rekomenduojamas minkštų šerelių šepetėlis.

Dantų valymo technika



Tinkama dantų valymo technika padeda pašalinti apnašas, apsaugoti dantenas ir išvengti tokių problemų kaip dantų ėduonies ir dantenų uždegimo.

0-3 metų amžiaus vaikai

- ✓ Labai svarbu, kad elementarios burnos higienos procedūros būtų atliekamos jau pirmaisiais vaiko gyvenimo metais.
- ✓ Rekomenduojama valyti ir masažuoti danteną dar neišdygus dantims, kad susiformuotų sveika, švari aplinka pieninių dantų dygimui.
- ✓ Jau nuo pirmojo danties pasirodymo būtina sudrėkintos marlės gabalėliu valyti apnašas nuo dantų paviršių. Pirmaisiais gyvenimo metais nebūtina naudoti dantų šepetėlį, nebent taip patogiau tėvams.
- ✓ Vaikams rekomenduojama naudoti šepetėlius minkštais šereliais.
- ✓ Reikia skatinti vaiką mokytis elementarios burnos higienos, tačiau iki 6 – 7 metų dantis vaikams turi valyti tėvai. Vaiko sugebėjimas taisyklingai išsivalyti dantis priklauso nuo motorinių rankų raumenų išsivystymo. Jaunesnių nei 8 metų vaikų rankų motorika nėra adekvati.
- ✓ Iki trejų metų amžiaus vaikams, kurių visi dantys yra sveiki, rekomenduojama valyti dantis dantų pasta, kurioje yra 1000 ppm fluoridų. Jaunesniems nei trejų metų amžiaus, bet jau turintiems ėduonies pažeistų dantų, o taip pat neįgaliems ir turintiems bendros sveikatos problemų vaikams gydytojas odontologas gali vis tiek skirti valyti dantis su dantų pasta, kurioje yra 1000 ppm fluoridų.
- ✓ Vakare, prieš miegą po dantų valymo nieko nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį.

3 – 6 metų amžiaus vaikai

- ✓ Šio amžiaus vaikams, kurių visi dantys yra sveiki, tėvai turėtų valyti dantis dantų pasta, kurioje yra 1000 ppm fluoridų.
- ✓ Jei vaikas jau turi ėduonies pažeistų dantų, o taip pat neįgaliems ir turintiems bendros sveikatos problemų vaikams gydytojas odontologas gali skirti valyti dantis dantų pasta, kurioje yra 1450 ppm fluoridų.
- ✓ Dantų pastos kiekis ant dantų šepetėlio – žirnio dydžio.
- ✓ Po dantų valymo vaikas turi išspjauti dantų pastos likučius, išskalauti nedideliu kiekiu vandens.
- ✓ Vakare, prieš miegą po dantų valymo nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį.



Vyresni nei 6 metų vaikai

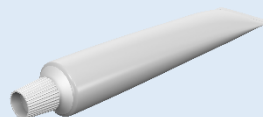
- ✓ Vyresniems nei šešerių metų amžiaus vaikams, turintiems visus sveikus dantis, rekomenduojama valyti dantis dantų pasta, kurioje yra 1000 ppm fluoridų.
- ✓ Vaikams, turintiems nors vieną ėduonies pažeistą dantį, taip pat neįgaliems ir turintiems bendros sveikatos problemų vaikams gydytojas odontologas gali skirti valyti dantis su dantų pasta, kurioje yra 1450 ppm fluoridų.
- ✓ Dantų pastos kiekis ant dantų šepetėlio – 1 - 2 cm. Po dantų valymo vaikas turi išspjauti dantų pastos likučius, išskalauti nedideliu kiekiu vandens. Vakare, prieš miegą po dantų valymo nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį.
- ✓ 6 – 12 -ais gyvenimo metais vyksta pieninių dantų kaita nuolatiniais. Šis periodas sutampa su amžiumi, kai vaikui rekomenduojama savarankiškai pradėti valyti dantis. Vaikas turi po truputį perimti atsakomybę už savo burnos sveikatą. Tačiau tėvų dalyvavimas ir kontrolė vis dar būtini.
- ✓ Nuolatinis apnašų buvimas yra pražūtingas tokiems nesubrendusiems, menkai mineralizuotiems dantims.
- ✓ Jei vaikas nesugeba šių dantų kokybiškai išsivalyti pats, tai už jį turi atlikti tėvai. Ši procedūra ypač aktuali 5 – 7 gyvenimo metais, kai dygsta pirmieji nuolatiniai krūminiai dantys ir 11 – 12 metais, kai dygsta antrieji nuolatiniai krūminiai dantys.
- ✓ Higieninį siūlą patartina naudoti nors kartą dienoje, geriausiai po vakarienės, prieš arba po įprastinio dantų valymo. Iki 12 metų šią procedūrą turėtų atlikti tėvai.

VAIKO BURNOS SVEIKATA PRIKLAUSO NUO TĖVŲ PASTANGŲ. IKI 6 – 7 METŲ VAIKUI DANTIS TURI VALYTI TĖVAI.

Pagrindinės dantų valymo priemonės:



Dantų šepetėlis



Dantų pasta



Dantų siūlas

LITERATŪRA:

- 1.Higienos institutas. „Kaip išsaugoti sveikus vaiko dantis?“ Prieiga per internetą: <https://www.hi.lt/leidinys-57/metodine-medziaga-visuomenes-sveikatos-biurams/atmintine-tevams-kaip-issaugoti-sveikus-vaiko-dantis-tema-burnos-higiena-2023/>
- 2.Odontologų rūmai. „Apie vaikų dantis“. Prieiga per internetą: https://odontologurumai.lt/wp-content/uploads/2025/04/25_0804-OdontologuRumai-ApieVaikuDantis-150x150-24Vp-v3.new-SOFTproof.pdf

Parengė: Laura Staigvilė, Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, laura.staigvile@sveikatos-biuras.lt, +370 691 22 415.