

KAIP IŠSAUGOTI SVEIKUS VAIKO DANTIS?

0-3 METŲ AMŽIAUS VAIKAI

Svarbu, kad elementarios burnos higienos procedūros būtų atliekamos jau pirmaisiais vaiko gyvenimo metais. Rekomenduojama valyti ir masažuoti danteną dar neišdygus dantis, tik pasirodžius pirmajam dantukui būtina sudrėkintos marlės gabalėliu nuo jo valyti apnašas. Šį procesą turėtų atlikti tėvai ar globėjai. **Pirmaisiais gyvenimo metais nebūtina naudoti dantų šepetėlio**, nebent taip patogiau tėvams. Iki trejų metų amžiaus vaikams, kurių dantis yra sveiki rekomenduojama valyti dantis su dantų pasta, kurioje yra 500 ppm fluoridų.

3-6 METŲ AMŽIAUS VAIKAI

Šio amžiaus vaikams, jei jų visi dantis sveiki, rekomenduojama valyti dantis su dantų pasta, kurioje yra 1000 ppm fluoridų. Jei vaikas turi ėduonies pažeistą dantį, taip pat neįgaliams ir turintiems bendros sveikatos problemų vaikams gydytojas odontologas gali skirti valyti dantis su dantų pasta, kurioje yra 1450 ppm fluoridų. Dantų pastos ant dantų šepetėlio turėtų būti žirnio dydžio. Išvalius dantis vaikas turi išspjauti dantų pastos likučius, burną išskalauti nedideliu kiekiu vandens.

VYRESNI NEI 6 METŲ AMŽIAUS VAIKAI

Vyresniems nei šešerių metų vaikams, turintiems visus sveikus dantis, rekomenduojama valyti dantis su dantų pasta, kurioje yra 1000 ppm fluoridų. Vaikams, turintiems nors vieną ėduonies pažeistą dantį, taip pat neįgaliams 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. Išvalius dantis vaikas turi išspjauti dantų pastos likučius, burną išskalauti nedideliu kiekiu vandens.

KOKIAS PASIRINKTI TINKAMAS HIGIENOS PRIEMONES?

Dantų šepetėlio dydis turi atitikti vaiko amžių. Šepetėlio šereliai turi būti iš aukščiausios kokybės sintetinio pluošto, turinčio geriausias valomąsias savybes, nes ne taip greitai nusidėvi yra higieniški. Vaikams rekomenduojama naudoti šepetėlius minkštais šereliais. Vaikus svarbu skatinti mokyti elementarios burnos higienos, tačiau iki 6-7 metų jų dantis turi valyti tėvai.

Norėdami tinkamai nuvalyti apnašas nuo dantų, viena svarbiausių pagalbinių burnos higienos priemonių yra higieniniai siūlai. Mažas vaikas nesugebės taisyklingai ir efektyviai išsivalyti tarpdančius higieniu siūlu, todėl iki 12 metų šią procedūrą turėtų atlikti tėvai. Higieninį siūlą patartina naudoti nors kartą per dieną, geriausiai po vakarienės, prieš įprastą dantų valymą arba po jo.

Iki 6 metų amžiaus vaikams jokie burnos skalavimo skysčiai nerekomenduojami. Vyresniems nei 6 metų amžiaus vaikams, turintiems didelę dantų ėduonies atsiradimo riziką, burnos skalavimo skysčiai gali būti skiriami gydytojo odontologo kaip dantų ėduonies profilaktikos dalis.

Įrodyta, kad mažų vaikų požiūriui į burnos sveikatą turi įtakos tėvai, jie išugdo vaikų burnos higienos ir valgymo įpročius. Norint visą gyvenimą palaikyti gerą burnos ertmės sveikatą, svarbu tinkamai ją prižiūrėti nuo pat vaikystės. Todėl didžiausias siekis yra išlaikyti sveikus vaikų dantis, ugdyti gerus burnos higienos bei mitybos įpročius, mažinančius dantų ėduonies išsivystymo galimybes.

