



REKOMENDACIJOS TEISINGAI VAIKŲ DANTŲ PRIEŽIŪRAI



SVARBU

Dantis svarbu prižiūrėti nuo pirmojo dantuko išdygimo, nes kitu atveju atsiranda pasekmės.



Normalus
dantis

Dantų
kariesas

Tuščia
dantų ertmė



SVARBU

Vaikų dantų ėduonies išsivystime dalyvauja daug rizikos veiksnių, sąveikaujančiu tarpusavyje.



Ikimokyklinio amžiaus vaikams trūksta žinių ir įgūdžių taisyklingai išsivalyti dantis ir pašalinti visas apnašas nuo dantų paviršiaus, todėl tėvai turi padėti vaikams iki septynerių metų. Vaikams turėtų būti parinktas mažesnio dydžio ir minkštesnis dantų šepetukas.

DANTŲ ĖDUONIS

Dantų ėduonis labiausiai paplitusi vaikų liga visame pasaulyje.

Remiantis PSO duomenimis, 60-90 proc. vaikų Lietuvoje susiduria su šia problema. Negydomas dantų ėduonis gali sukelti daug problemų: skausmą, mitybos sutrikimus, prastą gyvenimo kokybę ir net dantų netekimą.

Dantų ėduonies riziką galima sumažinti, jei tinkamai prižiūrėsime dantis. Norvegų atliktas kohortinis tyrimas parodė, kad siekiant išvengti ikimokyklinio amžiaus vaikų ėduonies, svarbu kuo anksčiau pratinti vaikus valyti dantis, tai daryti du kartus per dieną ir naudoti fluoridą turinčią pastą.

Ikimokyklinio amžiaus vaikų pieninių dantų atsiradimą lemia daugelis veiksnių, tokių kaip genetika, mitybos įpročiai, patoginės bakterijos, medicininė dantų nepriežiūra, tačiau vienas svarbiausių – netinkamai atliekama asmeninė burnos higiena, kurią gali lemti nepakankamas tėvų dėmesys vaikų burnos sveikatai, žinių stoka, neugdomi vaikų burnos priežiūros įpročiai.

DANTŲ PRIEŽIŪRA

- ✧ Dantų pasta turi būti naudojama su fluoru – jis stabdo ėduonies formavimąsi.
- ✧ Svarbu prižiūrėti, kad vaikas nerytų dantų pastos, nes tai gali sukelti fluorozę - negrįžtamą emalio struktūros pažeidimą, kuri sukelia per didelis fluoridu kiekis emalio vsvstymosi ir mineralizacijos metu ir kuris pasireiškia baltomis arba rudomis dėmėmis ant dantų.

Dantys vaikui turėtų būti valomi du kartus per dieną – ryte ir vakare prieš einant miegoti. Po vakarinio dantų valymo vaikas turėtų nebevalgyti. Dantų valymas turėtų užtrukti bent 2 minutes.

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 dantims, 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 dantys yra sveiki rekomenduojama valyti dantis su dantų pasta, kurioje yra 500 ppm fluoridų.

3-6 METŲ AMŽIAUS VAIKAI

Šio amžiaus vaikams, jei jų visi dantys sveiki, rekomenduojama valyti dantis su dantų pasta, kurioje yra 1000 ppm fluoridų. Jei vaikas turi ėduonies pažeistų dantų, 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.



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.



Parengė visuomenės sveikatos specialistė Simona Gelžinienė pagal Lietuvos sveikatos mokslų universiteto baigiamąjį darbą. Mob. +37062741643, el. paštas: simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt