



SVEIKAS
SAULĖS MIESTAS

5 ŽINGSNIAI

Pieninių dantų priežiūra



1 Dantų šepetėlis

Išdygus keturiems viršutiniams kandžiams, būtina naudoti būtent vaikams skirtą dantų šepetėlį minkštais šereliais. Maždaug dviejų metų vaiką jau derėtų mokinti naudotis dantų šepetėliu. Tėvai turėtų mokyti atlikti taisyklingus valymo judesius. Vaikas iki 7–8 metų nepajėgus pats kokybiškai išsivalyti dantų, todėl tai turėtų atlikti mama, arba tėtis.

Higieninis dantų siūlas

Higieninį dantų siūlą reikia naudoti kartą per dieną. Ši procedūra pakankamai sudėtinga, todėl vaikams iki 12 metų tai turėtų daryti tėvai. Šiam darbui palengvinti galima naudoti dantų siūlus su specialiais laikikliais.

2



3 Reguliarus dantų patikrinimas

Pirmasis apsilankymas pas odontologą turėtų būti vos išdygus pirmajam pieniniam dantukui. Odontologas turi įvertinti jo formą, išdėstymą ir dydį. Manoma, kad pieninių dantų gydyti nereikia, nes jie vis tiek iškris. Tačiau, tai klaidinga nuomonė, nes priešlaikinis dantų netekimas gali tapti ortodontinių anomalijų priežastimi ir sukelti psichologinių problemų.

Tinkama mityba

Rinktis įvairų, subalansuotą maistą, kurie turi maistinių medžiagų, vitaminų, mikroelementų.

4



5 Reguliarus dantų valymas

Dantis reikėtų valyti du kartus per dieną, šluojamaisiais judesiais nuvalyti liežuvį, naudoti vaikišką pastą.

