



## Vaikų dantų priežiūra

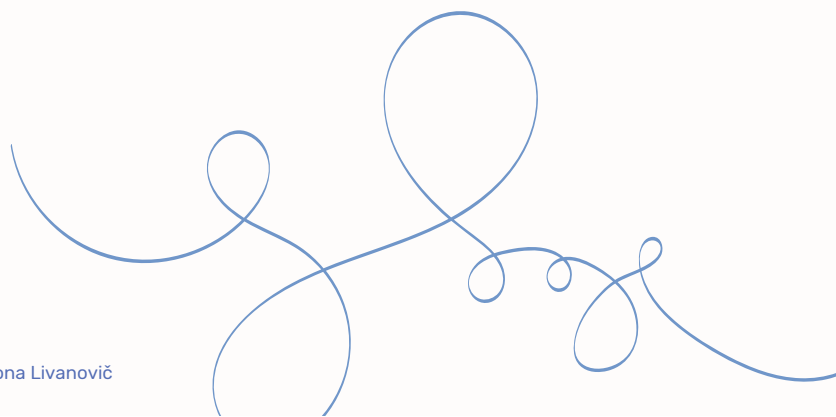


Lietuvos Respublikos odontologų rūmai skelbia, kad Lietuvoje kas antras vaikas iki trejų metų jau turi sugedusių dantų, o pasiekus ikimokyklinį amžių, dantų ėduonies sukeltų problemų turi jau 94 proc. vaikų. Kruopštus kasdienis dantų valymas yra svarbiausias ėduonies ir kitų dantų pažeidimų profilaktikos būdas. Išugdyti šį vaikų įprotį gali tapti tikru iššūkiu tėvams, tačiau pastangos neabejotinai vertos rezultato.

### **Patarimai tėveliams ir (ar) globėjams, kurie pravers vaikų dantų priežiūroje:**



- Naudokite švelnią dantų pastą, kuri yra skirta vaikams. Rinkitės kuo neutralesnę arba vaikui patinkančio skonio dantų pastą;
- naudokite kuo minkštesniais šereliais vaikams skirtą dantų šepetėlį. Leiskite vaikui pačiam išsirinkti dantų šepetėlį, dažniausiai vaikai turi savo mėgstamus herojus. Svarbu, kad dantų šepetėlio galvutė atitiktų vaiko amžių;
- rodykite pavyzdį. Vaikas, matydamas, kaip jo tėvai valosi dantis, supras, kad tai yra neišvengiama rutina kaip ir rankų plovimas. Kartu valykitės dantis kiekvieną dieną ryte ir vakare;
- naudokite smėlio laikrodį valydami vaikui dantis. Tokiu būdu dantų valymas vaikams neprailgsta;
- dantis turime valyti ryte ir vakare, bent 2 minutes;
- keiskite dantų šepetėlį ne rečiau kaip 3 mėn. Prasidėjus naujam metų laikui įsigykite naują dantų šepetėlį. Prasirgus infekcinėmis ligomis patartina šepetėlį pakeisti nauju;
- dantų pasta stengiamės ne praskalauti, o išspjauti. Išvalius dantis vaikas turi išspjauti dantų pastos likučius, burną išskalauti nedideliu kiekiu vandens;
- vakare prieš miegą išvalius dantis nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį;
- bent kartą per metus būtina apsilankyti pas gydytoją odontologą. Pirmasis apsilankymas pas odontologą turėtų būti vos išdygus pirmam pieniniam dantukui. Odontologas turi įvertinti jo dydį, formą ir padėtį. Vėliau odontologo konsultacija reikalinga kas 3–6 mėn.

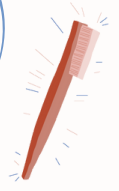




## Dantų priežiūra 0 - 3 metų amžiaus vaikams



- Valyti dantis turime nuo pirmo išdygusio pieninio dantuko. Tai galime padaryti iš pradžių su sudrėkintos marlės gabalėliu, vėliau su dantų šepetėliu;
- naudoti dantų pastą, turinčią 1 000 ppm fluoridų;
- jeigu vaiko gyvenamoje vietovėje geriamajame vandenyje yra didelis fluoridų kiekis, rekomenduojama vaikams su maža dantų ėduonies rizika naudoti dantų pastą, kurioje 500 ppm fluoridų;
- dantų pastos kiekis - lengvai suvilgyti šepetėlio šereliai;
- dantis valo tėvai ir (ar) globėjai. Maždaug 2 metų vaiką jau derėtų mokyti naudoti dantų šepetėlį. Tėvai turėtų mokyti atlikti taisyklingus valymo judesius.



## Dantų priežiūra 3 - 6 metų amžiaus vaikams



- Jeigu maža dantų ėduonies atsiradimo rizika, valyti dantis su dantų pasta, kurioje yra 1 000 ppm fluoridų, esant didelei dantų ėduonies atsiradimo rizikai - 1 450 ppm fluoridų;
- dantų pastos kiekis - žirnio dydžio;
- nuo 5 metų amžiaus (kartais ir anksčiau) į burnos priežiūros rutiną įtraukiamas dantų siūlas ar tarpdančių šepetėliai;
- dantis valo tėvai ir (ar) globėjai. Vaikas iki 7-8 metų nepajėgus pats kokybiškai išsivalyti dantų, todėl tai turėtų atlikti tėvai ir (ar) globėjai.

