

3-6 METŲ VAIKŲ BURNOS SVEIKATOS STIPRINIMO ĮGŪDŽIŲ LAVINIMAS

Dantų ėduonis – viena iš labiausiai visame pasaulyje paplitusių lėtinių vaikų ligų, sukianti tiek visuomenės, tiek pavienių šeimų sveikatos sutrikimus. Dantų ėduonis ir jo sukelti padariniai neigiamai veikia ne tik vaiko burnos sveikatą, bet ir sutrikdo jo gyvenimo kokybę. Svarbu, kad dantų ėduonis yra liga, kurios galima išvengti arba ją valdyti, turint tinkamą informaciją ir įgūdžius. Todėl didžiausias odontologų siekis – išlaikyti sveikus vaikų dantis, lavinti gerus burnos higienos ir mitybos įpročius, mažinančius ėduonies atsiradimo galimybes.

Pieniniai dantys dygsta vaikams tarp 6-8 mėn. ir 28-30 mėn., susidaro pieninis sąkandis. Jis tęsiasi 3-6 vaiko metais, kol nepradedą dygti pastovieji dantys. Šiuo laikotarpiu vaikas turi 20 išdygusių pieninių dantų.



Dantų apnašos – tai viena iš pagrindinių dantų ligų priežasčių. Susikaupusias apnašas galima pašalinti tik taisyklingai valant dantis. Per ilgą laiką susikaupusias apnašas vis sunkiau nuvalyti, todėl labai svarbu reguliariai du kartus per dieną valyti dantis. Nevalant dantų arba per mažai juos valant, apnašos kaupiasi ant lygaus dantų paviršiaus, vagelėse, duobelėse ir tarpdančiuose. Šios bakterinės apnašos gerai matomos nudažius specialiomis apnašas išryškinančiomis priemonėmis (tabletėmis, tirpalu arba specialia pasta).



Mažiems vaikams rekomenduojama naudoti **šepetėlį storesne rankenėle**, kurią patogiau suimti, kad ji neslystų. Įvairios guminės detalės, esančios ant šepetėlio rankenėlės, leidžia geriau suimti šepetėlį net tada, kai jis šlapias. Rankenėlė gali būti įvairaus ilgio, storio. Dantų šepetėlio rankenėlė turi būti ergonomiška, kad ją būtų patogu manipuluoti burnoje tiek vaikui, tiek tėveliams.

Šepetėlio galvutės dydis gali būti įvairus. 3-6 metų vaikų šepetėlio galvutė turėtų būti maža (2 cm ilgio 10 mm pločio). Renkantis šepetėlį labai svarbu atkreipti dėmesį į šerelių kietumą. Vaikams rekomenduojami dantų šepetėliai tik minkštais šereliais. Vieno šerelių pluošto dantų šepetėliai gali būti puikiai pritaikomi vaikų dantims valyti, nes lengviau nuvalyti dygstančių dantų paviršius. Taip pat galima puikiai kiekvieno danties apnašų kontrolė.



Dantys valomi nuo vienos žandikaulio pusės iki kitos, pirmiausia išvalomi išoriniai paviršiai, paskui liežuviniai, gomuriniai, o vėliausiai valomi kramtomieji paviršiai. Svarbu pasiekti toliausiai esančius dantis ir juos gerai išvalyti.



Dantų pastos palengvina apnašų pašalinimą nuo dantų paviršių valant dantis. 3-6 metų vaikams rekomenduojama dantis valyti prižiūrint tėvams – dantų pasta, kurioje 1000 ppm fluoridų. Dantų pastos kiekis ant dantų šepetėlio – žirnio dydžio. Po dantų valymo dantų pastos likučius reikia išspjauti ir burną išskalauti nedideliu vandens kiekiu. Skalavimo skysčius galima naudoti tik vaikui išmokus gerai skalauti burną. Po dantų valymo prieš miegą patariama nieko nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį.

LABAI SVARBU:

- Dantis reikia valyti du kartus per dieną: ryte ir vakare.
- Dantis valyti geriausia pasirinkti minkštą šepetėlį.
- Atkreipti dėmesį, kaip vaikas laiko dantų šepetėlį (delnu ar kaip pieštuką), šepetėlio galvos nukreipimą bei judesius.
- Paašškinti, reguliariai priimti ir pademonstruoti, kaip taisyklingai valyti dantis.
- Sudominti ir skatinti vaikus taisyklingai valyti dantis (gali padėti dainelės ar paveikslukai).



Tėvai vaikams dantis turėtų valyti iki 8 – erių ar net iki 12-kos metų amžiaus arba kol vaikas savarankiškai kokybiškai išsivalys dantis.