

# ŠYPSENOS PASLAPTIS: BURNOS HIGIENA IR DANTUKŲ PRIEŽIŪRA IKIMOKYKLINIAME AMŽIUJE

Tinkama burnos higiena nuo pat ankstyvo amžiaus yra svarbus įprotis, kuris lemia vaiko dantų sveikatą ateityje. Ikimokykliniame amžiuje formuojami pagrindiniai dantų priežiūros įpročiai, kurie padeda išvengti dantų ėduonies ir kitų burnos sveikatos

## KADA PRADĖTI DANTUKŲ PRIEŽIŪRĄ?

**Pirmuosius** dantukus svarbu pradėti valyti vos tik jie išdygsta. Paprastai tai įvyksta apie 6 mėnesį, tačiau gali būti ir anksčiau ar vėliau. Iš pradžių galima naudoti specialias silikonines dantų valymo pirštines arba marlės gabalėlį, sudrėkintą vandeniu.



## TINKAMA DANTŲ VALYMO TECHNIKA

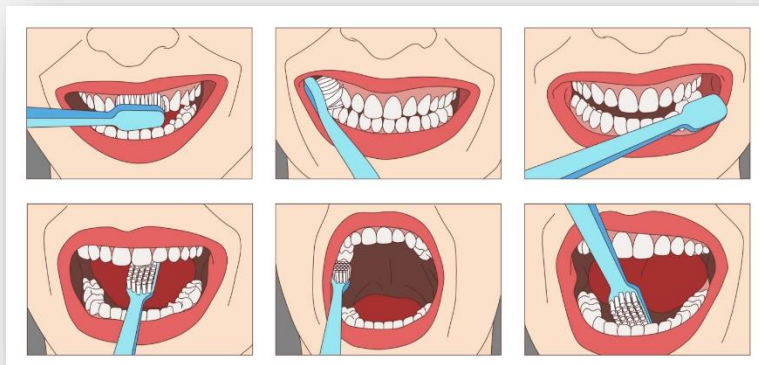
**Pasirinkite tinkamą dantų šepetėlį** – jis turi būti minkštas ir pritaikytas vaikams.

**Naudokite tinkamą dantų pastos kiekį** – vaikams iki 3 metų pakanka ryžio grūdelio dydžio kiekio, o vyresniems – žirnio dydžio.

**Valykite dantis mažais sukamaisiais judesiais** – svarbu išvalyti visus dantų paviršius: priekinius, galinius ir kramtomuosius.

**Nepamirškite dantenuų ir liežuvį** – bakterijos kaupiasi ne tik ant dantų, bet ir ant kitų burnos dalių.

**Valykite dantis bent du kartus per dieną** – ryte po pusryčių ir vakare prieš miegą.



## KAIP PASKATINTI VAIKĄ VALYTIS DANTIS

*Vaikai ne visada noriai valosi dantis, todėl svarbu paversti šį procesą smagiu ir maloniu:*

Leisti jiems patiems išsirinkti dantų šepetėlį ir pastą.

**Valyti dantis kartu su vaiku** – tėvai gali būti puikus pavyzdys.

**Naudoti smagius dainelių ar pasakų elementus dantų valymo metu.**

**Apdovanoti** vaiką už pastangas, pavyzdžiui, klijuoti lipdukus už kasdienę dantų priežiūrą

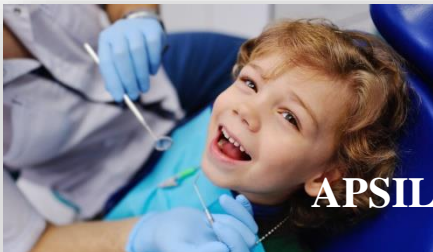
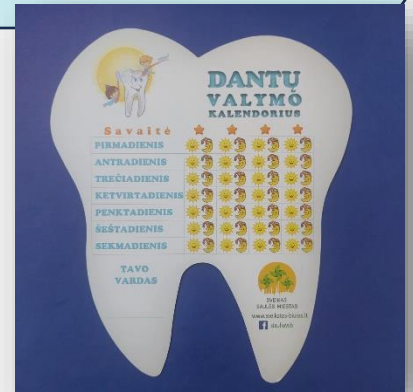
## SVEIKA MITYBA DANTUKAMS

*Be tinkamos higienos, labai svarbu ir mityba. Rekomenduojama:*

**Vengti saldumynų** ir gazuotų gėrimų, kurie skatina dantų ėduonį.

**Rinktis maistą, turtingą kalciumu ir vitaminu D (pienas, sūris, riešutai, žuvis).**

Skatinti vaiką **gerti daugiau vandens**, kuris padeda palaikyti burnos higieną.



## APSILANKYMAS PAS ODONTOLOGĄ

**Reguliarus lankymasis** pas odontologą yra svarbi dantų priežiūros dalis. Pirmasis vizitas turėtų įvykti dar iki pirmojo gimtadienio arba vos tik išdygus pirmajam dantukui. Vėliau rekomenduojama apsilankyti pas specialistą **bent kartą per pusmetį**.

**TINKAMA DANTŲ PRIEŽIŪRA, SVEIKA MITYBA IR REGULIARŪS VIZITAI PAS ODONTOLOGĄ – TAI PAGRINDINIAI SVEIKOS VAIKO ŠYPSENOS RAKTAI. ANKSTI SUFORMUOTI GERI ĮPROČIAI PADĖS IŠVENGTI DANTŲ PROBLEMŲ ATEITYJE!**

*Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Edita Šulcienė, pagal PSO medžiagą. El. p. edita.sulciene@sveikatos-biuras.lt, Tel. 067290424*