



Burnos higienos mokymas turi tęsti visą gyvenimą – vos išdygus pirmajam dantukui iki gilos senatvės. Labai svarbu vaikus nuo pat mažų dienų mokyti tinkamos asmens higienos įpročių bei įgūdžių, o tam didelę įtaką turi tėvai, tinkamas jų pavyzdys.



Kaip valyti dantukus?

Kad ir kokie protingi pagal amžių būtų Jūsų vaikai, patys gerai išvalyti savo dantukų nesugeba. Remiantis gausiais tyrimais, tėveliai turėtų valyti ar aktyviai padėti valyti savo mažylių dantukus maždaug iki 7 metų amžiaus. Dantis reikia valyti du kartus per dieną po 2-3min.

Svarbu vaikui įprasti pavalgius pusryčius ir pietus nevalgyti bent 2–3 valandas, neužkandžiauti, nekrimsti sausainių, karamelės, saldžių batonėlių. Dantims labai svarbu, ką vaikas užkanda tarp pagrindinių valgymų. Jei morką ar obuolį – puiku, o jeigu traškučių ar sausainių, pyragaitį, saldainį, – blogai. Papietavus būtų gerai įprasti burną paskalauti bent vandeniu. Pastebėję ant vaiko dantukų paviršiaus dėmes (gelsvas, rudas) reikalinga tuoj pat parodyti gydytojui odontologui ir reguliariai pas jį lankytis.

Kada ir kaip naudoti vaikiškas dantų pastas?

Kol vaikas išmoks teisingos burnos higienos, reikia naudoti befluores vaikiškas pastas, kad vaikas išmoktų skalauti jos nenuryjant. Naudojant fluoro turinčios vaikiškas dantų pastas - pradžioje reikia tik suvilgyti dantų šepetėlio šerelius ir tik po pusės metų dėti pastos pagal mažylio rankos mažojo pirštelio nago ilgį. Kokio dydžio nagas tiek ir pastos dedama, augant vaikui nagas ilgėja ir didėja pastos kiekis.

Kai vaikui išdygsta krūminiai dantys, laikas pradėti naudotis dantų siūlu. Jei pastebėjote, dažniausiai vaikų dantys pradeda gęsti nuo tarpdančių, nes vaikų dantukai yra tankūs, susigrūdę, o į tarpdančius dažnai prilenda maisto likučių. Odontologai laikosi nuomonės, kad dantų siūlas turėtų tapti kasdieniu vaikų draugu nuo 5-erių metų amžiaus.

Kaip dažnai reikėtų lankytis pas odontologą?

Nuo pirmojo iki ketvirtąjo gimtadienio, pas dantų gydytoją reikėtų apsilankyti bent kartą per metus, sulaukę ketverių lankykitės pas dantų gydytoją kas pusę metų. Žinoma, tokio dažnio pakanka, jei vaiko dantukai dygsta tvarkingai, yra sveiki. Jei įtariate kokių nors problemų, apsilankyti reikėtų nelaukiant kito vizito.

Ar reikia gydyti pieninius dantukus?

Sveiki pieniniai dantys vaikui yra labai svarbu. Pieniniai dantys išlaiko ir sudaro burnoje tarpus, kurie reikalingi dygstant nuolatiniams dantims, padeda vystyti vaiko žandikauliui ir formuoja veidą, turi įtakos augimui ir svoriui. Pieniniai dantys turi įtakos vaiko virškinimo organų sistemos veiklai, nes maistas yra gerai sukrantomas. Sveiki pieniniai dantys sudaro ir sveiką aplinką nuolatinių dantų formavimuisi. Todėl pieninius dantukus **būtina prižiūrėti ir gydyti**, nes sugedę pieniniai dantys yra

potencialus infekcijos židinyje vaiko organizme, o per anksti jų netakus gali atsirasti nuolatinių dantų sąkandžio problemų.

*Lankstinuką parengė
Socialinė pedagogė
Edita Zaksienė
Lentvaris, 2014*

Mūsų adresas:

Gėlių 2 a, Lentvaris

Tel. 8528 28 992

El. paštas: silas@zebra.lt

<http://www.lentvariosilas.lt/>

Lentvario lopšelis-darželis „Šilas“

„Dantukų draugai ir priešai“



Patarimai tėvams