

## Dantų priežiūra mokyklinio amžiaus vaikams

**Norint turėti sveikus ir gražius dantis, juos reikia prižiūrėti nuo pat vaikystės.**

### **Fluoras – būtinas mineralas**

Vaikų dantų sveikatai užtikrinti būtina medžiaga yra fluoras. Fluoras neleidžia pasišalinti mineralams, neleidžia apnašose susidaryti rūgštims, gadinančioms dantis, kitaip teigiamai veikia pačius dantis ir jų emalį. Fluoras ypač svarbus, kai krenta pieniniai dantukai ir vietoje jų burnoje atsiranda nuolatiniai dantys. Fluoro yra kai kuriuose maisto produktuose, tačiau geresnė išeitis – rinktis dantų pastas, kurių sudėtyje yra fluoro.

### **Taisyti reikia ir pieninius dantis**

Pieninius dantukus, kad ir kokių mitų būtumėte girdėję, taisyti vis dėlto reikia. Kartais manoma, kad pieniniai dantys vis tiek iškris, tad rūpinimasis jais netenka prasmės. Tačiau, pasirėmę odontologijos klinikų specialistų nuomone, kad pieniniai dantys yra labai svarbūs žandikaulių vystymuisi. Taip pat dantys padeda suformuoti veidą, daro įtaką vaiko augimui bei svoriui. Būtent per sugedusius pieninius dantis greičiau plinta įvairios infekcijos. Jos gali pažeisti besiformuojančias nuolatinių dantų šaknis, sutrikdyti žandikaulio evoliucionavimą, pridaryti ir kitų rūpesčių. Vaikai, kurių pieniniai dantys yra sugedę, ir dažniau serga – infekcija, jei pakenkia ne žandikauliui, tai sukelia kitas ligas, nesusijusias su dantų ertme, neigiamai veikia visą imunitetą.

Jei pieniniai dantys iškrenta labai anksti, pasunkėja nuolatinių dantų dygimas, o išdygę nuolatiniai dantys gali būti kreivesni, gali susiformuoti netaisyklingas sąkandis – vėliau gali prireikti ir gydytojų ortodontų pagalbos. Tiek pieninius, tiek ir nuolatinius krūminius vaikų dantis odontologai rekomenduoja padengti specialiais silantais, kurie neleidžia ant dantų paviršiaus kauptis bakterijoms, apnašoms, padeda sumažinti ir dantų ėduonies riziką.

### **Pas odontologą – ir profilaktinei apžiūrai**

Gydytojų odontologų kabinetų duris tėveliai su savo vaikais praverti turėtų ne tik sugedus, skaudant dantims, bet ir pasirodyti du kartus per metus profilaktinei apžiūrai.

**Dantų priežiūra.** Dantų priežiūra – pagrindinis asmens higienos metodas – dantų valymas dantų šepetėliu 2 kartus per dieną, pašalinant maisto likučius ir jų žalingą poveikį dantims bei burnos audiniams. Be to valant dantis šepetėliu ir pasta ant dantų ir dantenų aplikuojamos veikliosios medžiagos, esančios pastoje, pvz., fluoras, augaliniai ekstraktai.

Po kiekvieno valgio rekomenduojama dantis skalauti dantų skalavimo skysčiu.

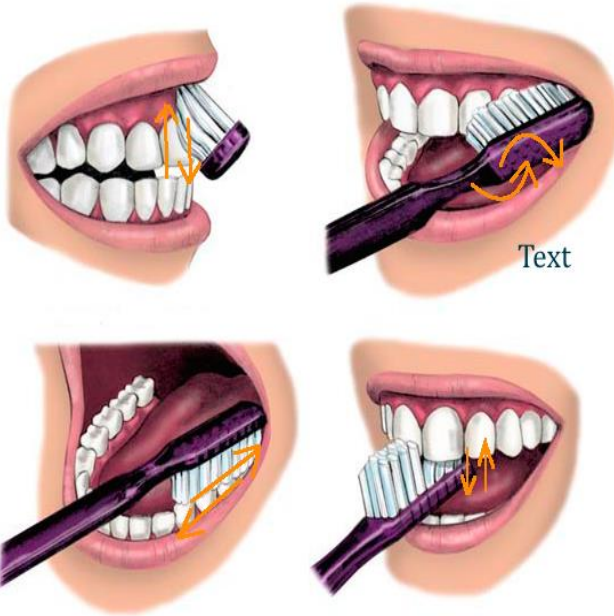
Liežuvis – tai plotas ant kurio taip renkasi apnašos. Nuvalius apnašas nuo liežuvio, jos ne tik lėčiau kaupiasi ant dantų, bet ir būna geresnis burnos kvapas. Liežuvį galima valyti dantų šepetėliu arba specialiuoju liežuvio valikliu. Liežuvį patariama valyti 2 kartus per dieną, dantų valymo metu. Reikėtų vengti naudoti balinamąsias pastas, nes vaikystėje ir paauglystėje dantų emalis labai jautrus ypač dvejus metus po danties išdygimo.

Naudinga ėduonies profilaktika – becukrė kramtomoji guma. Ji kramtoma pavalgus, 10 minučių. Kramtant skatinamas seilėtekis, gerėja burnos higiena, veikiama antibakteriškai.

Naudoti tarpdančių siūlą bent vieną kartą per dieną, kad pašalintume maisto likučius ir bakterijas.

Subalansuokite vaiko mitybą, sumažinkite užkandžių kiekį, vartokite daugiau vaisių, daržovių.

## Kaip teisingai valyti dantis



1. Naudokite tik minkštą šepetėlį
2. Valykite sukamaisiais ir šluojamaisiais judesiais
3. Valykite 2 kartus dienoje po 2 min.
4. Reguliariai keskite dantų šepetėlį nauju.



sveikų dantų mokykla