

5 žingsneliai sveikų dantukų link...

1. Skatinkite vaikus reguliariai valyti dantukus ryte ir vakare po 2 minutes.
2. Duokite vaikams naudoti minkštą šepetėlį ir pastą su fluoru.
3. Reguliariai tikrinkite vaikų dantukus pas dantų gydytoją
4. Skatinkite vaikus mažiau valgyti saldumynų ir gerti saldžių gėrimų, vartokite daugiau vaisių ir daržovių.
5. Po kiekvieno valgio priminkite vaikui gerai išskalauti burną, o ypač pavalgius saldumynų.



Dantukų valymas vaikams turi suteikti tiek pat džiaugsmo kaip ir žaidimas.

Vaikai, kuriems tėvai šią higienos procedūrą sugeba paversti linksma pramoga, ateityje rečiau atsidurs stomatologo kėdėje.

NAUDINGI PATARIMAI TĖVAMS

REKOMENDACIJOS DANTUKŲ VALYMU



Lankstinuką parengė lopšelio-darželio „Švyturėlis“ visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Edita Klevaitytė



Dantų valymo rekomendacijos:

- Dantis vaikui turi valyti tėvai nuo pirmo pieninio danties išdygimo iki 7–8 metų;
- Įprastinei burnos sveikatos priežiūrai pakanka dantų šepetėlio minkštais šereliais ir dantų pastos;
- Dantų pastoje esantį fluoridų kiekį gydytojas nurodo individualiai, įvertinęs ėduonies riziką;
- Valykite dantis dantų šepetėliu ir dantų pasta bent 2 minutes du kartus per dieną, ryte ir vakare;
- Valymo judesiai turi būti kruopštūs tikslingi. Rekomenduojami sukamieji ir šluojamieji judesiai, atskirai valant viršutinius ir apatinius dantis;
- Higieninį dantų siūlą savarankiškai naudoti galima nuo 12 metų. Iki tol, siūlu tarpdančius išvalyti turi tėvai;
- Iki 6 metų amžiaus vaikams nerekomenduojami jokie burnos skalavimo skysčiai.

Kaip apsisaugoti nuo dantų ėduonies?



Dantų ėduonis – tai danties kietųjų audinių liga, sukelta veikiant keletui veiksnių kartu: angliavandeniams (įvairūs cukrai) ir bakterijoms, esančioms dantų apnašose.

Geriausias būdas apsisaugoti nuo šios ligos – tai reguliariai pašalinti apnašas nuo dantų paviršiaus ir mažinti angliavandenių vartojimą.

Tačiau vien šios priemonės nėra pakankamos, reikalingas papildomas veiksnys – fluoridai, kurie remineralizuoja (atkuria mineralų balansą emalyje) ir trikdo bakterijų veiklą.

Sveikas maistas – sveiki dantys

Saldumynai kelia didelę grėsmę vaikų dantims.



Norint išsaugoti vaikų dantis sveikus, reikia mažinti saldžių produktų vartojimą, ypač vengti saldžių užkandžių, juos keisti į riešutus, vaisius, žalias daržoves, natūralų jogurtą, pieną, sūrį ir kt...

