



JONAVOS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Chemikų g. 136, LT-55222 Jonava
Tel./faks. 8 (349) 31064
El. p. info@jonavavsb.lt

Leidinyi finansuojamas Lietuvos Respublikos
sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis

Parengė
Rūta Pugačiauskienė
Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė

2013 m.

Dantų pastos pasirinkimas

Parduodamos balinančios, stabdančios kariesą, mažinančios dantenų uždegimą, slopinančios akmenų susidarymą pastos. Dantų pastą rinkitės atsižvelgdami į savo jau turimas problemas (*jautrūs dantys, kraujuojančios dantenos ir pan.*), stebėkite, koks poveikis išsivalius dantis, vėliau rinkitės skonį.

Jau 50 metų svarbiausia ir naudingiausia dantų pastos sudėtinė dalimi vistiek išlieka fluoro junginiai, kurių mažos koncentracijos mažina ėduonies atsiradimo tikimybę, be to dalyvauja jau pažęstų danties sričių atstatyme (*remineralizacijos procesuose*). Fluoridų kiekis, esantis dantų pastoje, nurodomas ant jos pakuotės ir žymimas raidelėmis ppm (*parts per million*):

- Kūdikiams, jei nėra padidėjusios rizikos ankstyvam dantų ėduoniui (*fluoro trūkumas geriamajame vandenyje, kūdikis maitinamas tik motinos pienu*), iki dvejų metų amžiaus pastos su fluoru neskiriamos.
- Vaikams iki 6 metų tinkamos dantų pastos su 250-600 ppm fluoridų, o vyreniems nei šešiametiams – 750-1100 ppm.
- Suaugusiems rekomenduojama naudoti pastas, turinčias 1100-1200 ppm fluoridų, esant labai išplitusiam ėduoniui, atsidengusiems šaknų kakleliams, rekomenduojamas net iki 1450-1500 ppm.

Būtina dantų pastas keisti, nepiknaudžiaukite su balinančiomis, išnaudoję vieną tūtelę, būtinai pakeiskite į jautriems dantis tinkančią pastą.

Kaip turi maitintis vaikai, kad jų dantys būtų sveiki ir stiprūs

- Vaikas turi maitintis reguliariai, įvairiu maistu 4-5 kartus per dieną ir vengti užkandžių (*nuolatinis maisto patekimas į burną didina riziką formuotis kariesui*).
- Vaiko organizmas turi gauti pakankamai kalcio, fosforo, magnio, vitamino C ir D bei fluoro ir tai turi užtikrinti tinkamai parinktas maistas (*daug vaisių, daržovių, rupios duonos, javai-*

nių, riešutų, grūdų patiekalų, ankštinių augalų, pieno ir jūros produktų, gerti pakankamą kiekį vandens).

- Tarp valgymų duokite pagrauzti žalių morkų, obuolių (*nuo kieto maisto pagerėja burnos gleivinės kraujotaka, masažuojamos dantenos, sustiprėja seilių liaukų veikla*), galima duoti pakramtyti ir kramtomosios gumos, kurią kramtant išsiskiria seilių, apsaugančių nuo rūgščių bei apnašų susidarymo, išvalančių tarpdančius nuo maisto likučių, be to, ji teikia gaivų kvapą (*tai turėtų būti tik kokybiška becukrė kramtomoji guma, geriausia su užrašu „For Kids“*).
- Pasirūpinkite, kad vaikas vartotų kuo mažiau produktų su rafinuotu cukrumi (*saldainių, ledinukų, sausainių, pyragaičių, uogienės, makaronų, dešrainių, krekerių, bulvių traškučių, taip pat „Coca-Cola“ ir kitų saldintų gėrimų*), nes seilės nepašalina šių maisto produktų likučių iš tarpdančių. Sučiulpus ledinuką reikia nepamiršti gerai išskalauti burnytės.
- Kad dantų emalis neskeldėtų ir netrupėtų, neduokite vaikams tuoj pat po karštų patiekalų šaltų valgių ir gėrimų.
- Neleiskite dantimis gliaudyti riešutų, vaisių kauliukų, krapštyti jų metaliniais daiktais.

Visiškai vaikams uždrausti šių skanėstų neįmanoma, reikia kuo dažniau jiems pasiūlyti vaisių bei daržovių, kuriuos kramtant natūraliai pašalinama dalis apnašų.

Pavyzdys – tėvai

Nepamirškite ir patys tinkamai rūpintis burnos higiena, nes tėvai vaikui – geriausias pavyzdys. Matydamas, kaip kruopščiai jūs prižiūrite savo dantis, vaikas darys tą patį.



Atmintinė tėveliams

VAIKO SVEIKATA PRASIDEDA BURNOJE



Sveikų dantų išsaugojimas – viena svarbiausių augančių vaikų sveikatos problemų. Dantų ligų sukeltas skausmas, diskomfortas, brangus gydymas yra bene pagrindiniai veiksniai, sukeliantys nepatogumų bet kuriame žmogaus gyvenimo periode. Burnos ertmės sveikata daugiausia priklauso nuo asmens burnos higienos įgūdžių, nuo pat pirmojo dantuko kūdikystėje iki dantų priežiūros senatvėje.

Tik trys paprasti žingsniai lemia burnos sveikatą

Tai dantų valymas šepetėliu ir dantų pasta du kartus per dieną, kasdienė tarpdančių priežiūra tarpdančių siūlais ar šepetėliais ir, aišku, reguliarius profilaktiniai apsilankymai pas gydytoją odontologą bei burnos higienistą (*bent kartą per pusmetį*).

Pirmasis vizitas pas gydytoją odontologą

Pirmą kartą apsilankyti reikėtų, kol dantukai dar yra sveiki, bet ne vėliau kaip atšventus antrąjį gimtadienį, geriausiai – išdygus pirmam dantukui. Taip pat vertėtų apsilankyti nedelsiant jei įtariate beprasidedantį kariesą, matote įtartinų dėmelių ant dantų ar norite gauti informacijos apie dantukų priežiūrą.

Kas yra tas dantų kariesas (ėduonis)

Dantų kariesas, arba dantų ėduonis (lotynų kalboje caries – puvēsis) reiškia kaulinio audinio irimą, jis yra labai plačiai paplitęs tiek tarp vaikų, tiek tarp suaugusių ir iki pat senatvės yra pagrindinė dantų netekimo priežastis.

Dėl ko jis atsiranda

Jis atsiranda, kai dantų emalyje pradeda mažėti mineralinių medžiagų (kalcio ir fosforo). Ilgainiui emalis lūžta ir susiformuoja ertmė „skylė dantyje“. Dantų kariesas paprastai atsiranda dėl mikroelementų (pvz., fluoro), vitaminų stokos, angliavandenių pertekliaus maiste, o taip pat dėl kramtymo funkcijos suma-

žėjmo vartojant daugiau susmulkintą maistą. Šios priežastys mažina danties emalio atsparumą, dėl to susidaro sąlygos burnoje esančioms bakterijoms formuoti apnašas ant dantų bei tirpdinti danties emalį.

Minkštasis apnašas – dažniausia blogo burnos kvapo, ėduonies, dantenu uždegimo priežastis. Tai lipnus sluoksnis, sudarytas iš maisto likučių, bakterijų, jų apykaitos produktų ir nematoma plėvele prilimpantis prie dantų ir, juos neatidžiai valant, besikaupiantis tarpdančiuose, dantų vagelėse, prie dantenu, ir sudarantis sąlygas ėduoniui vystytis.

Dantų ėduonies daroma žala organizmui

Šis susirgimas neapsiriboja tik dantų pažeidimu – skaudant dantims, sutrinka ne tik seilių išsiskyrimas, bet ir skrandžio sulčių gamyba, todėl sutrinka maisto virškinimas. Tokie žmonės dažniau serga skrandžio uždegimu ir opalige. Diagnozavus dantų ėduonį, būtina jį gydyti (plombuoti), nes šis procesas greitai progresuoja, pereidamas į gilesnius audinius.

Vaikų dantų dantų ėduonies atakos

Kariesas vaikų dantis dažniausiai pažeidžia tam tikrais laikotarpiais – atakomis. Pirmoji ataka – 4 metais, antroji – 7–8 metais, trečioji – 12–13 metų.

Kodėl būtina gydyti jau pieninius dantukus

Po pieniniu dantuku, tame pačiame kaule, yra nuolatinio danties užuomazga ir, sugėdus ar supūliavus pieniniam dantukui, nukenčia ir po juo esantis nuolatinis dantis. Tai gali lemti pakitusią nuolatinio danties spalvą, gali atsirasti dėmelių, paviršiaus nelygumų, silpnėja bendra organizmo būklė, nes jis nuolat kovoja su infekcija. Be to, vaikui tenka iškęsti nemažus skausmus, jis vėliau, net ir profilaktiškai, bijo apsilankymų pas stomatologą.

BURNOS PRIEŽIŪROS YPATUMAI

Kūdikio burnos higiena

Burnos ertmę reikia prižiūrėti nuo pat kūdikystės – du kartus per dieną burną išvalyti marlės tamponėliu (*nuo gleivinės pašalinamos apnašos, masažuojamos dantenos, pradedami formuoti įpročiai visam gyvenimui*). Prieš dygstant dantims, vaikams duodami kramtymo žiedai, kurie gali turėti šepetėlį vienoje pusėje. Mažiems vaikams reikia duoti kramtyti kieto maisto (*tai ne tik skatina seilėtekį, palengvina dantų dygimą, bet ir pagerina žandikaulių ir raumenų vystymąsi*).

Išdygus pirmiesiems dantims, jie pradedami valyti du kartus per dieną šepetėliu su trupučiu pastos. Pusės metų vaiką reikia pratinti nevalgyti naktimis, naktį ar dienos miego metu duoti gerti tik vandens, nemaitinti dažnai net ir natūraliu būdu, tik pagrindinių valgymų metu, taip pat neduoti saldintų gėrimų iš buteliuko ir saldžių mišinėlių, ypač prieš miegą. Vaikui išmokus gerti, neduoti buteliuko, nebent tik vandenį, vienerių metų vaikas turi mokėti gerti iš puoduko.

Vaikų burnos higiena

6-7 m. pradeda dygti pastovieji dantys, todėl šiuo metu būtina mokyti asmens higienos. Tėvai valo dantis vaikams iki 7-8 metų, kada jau pats vaikas sugeba atlikti sudėtingesnius smulkius judesius. Naudojama pasta ir dantų šepetėlis, tarpdančių šepetėliai, higieniniai siūlai.

Vaikams augant, keičiasi jų mitybos įpročiai, jie vartoja daugiau ėduonį sukeliančio maisto – patariama, kokį maistą reikia valgyti, o kokio ne, rekomenduojama kramtyti becukrę kramtomąją gumą turinčią ksilitolio ir fluoro. Vaikai ir paaugliai labai judrūs, daug sportuoja, todėl gali susižeisti, pasirūpinkime, kad jie sportuodami dėvėtų specialias gumines dantų apsaugas.

Vaikų dantų dengimas silantais

Apie šeštuosius – septintuosius gyvenimo metus išdygę pirmieji nuolatiniai dantys yra itin greitai pažeidžiami, nes jų paviršiaus vagelės būna ne visiškai mineralizuotos, o tokio amžiaus vaikai dar nemoka kokybiškai išvalyti dantukų. Rekomenduojama pirmuosius vos išdygusius, sveikus krūminius dantis dengti silantais – specialiu hermetiku, užpildančiu vageles ir išskiriančiu fluoro jonus, kurie stiprina dantuko emalį ir daro jį atsparesnį ėduoniui. Tai sumažina ėduonies atsiradimo tikimybę 80–90 proc. Vaikų krūminių dantų dengimo silantais programoje numatytas paslaugas 6–14 metų vaikams nemokamai teikia sveikatos priežiūros įstaigos, sudariusios sutartis su teritorinėmis ligonių kasomis (2005-09-16 d. LR SAM įsakymas Nr. V-713).

Kaip išsirinkti dantų šepetėlį

Rinkitės dantų šepetėlį su liežuviu valikliu, kadangi didžioji dalis dantų ligas sukeliančių bakterijų kaupiasi ant liežuvio paviršiaus.

- vaikams skirti šepetėlio šereliai būti minkšti (*soft*),
- šepetėlio galvutė turi būti maža (*lengviau pasiekiamos sunkiai išvalomos vietos*),
- vaikams rekomenduojama storesnė šepetėlio rankena (*lengviau valdyti judesius*), neįgaliems vaikams yra šepetėliai su specialiomis rankenomis,
- šepetėlis keičiamas ne rečiau kaip kartą per tris mėnesius arba pasirodžius pirmiesiems nusidėvėjimo požymiams, taip pat nepaisant jo naudojimo trukmės, jei persirgote gripu, peršalimu, gerklės ar burnos ertmės infekcijomis (*bakterijos sukeliančios šiuos susirgimus kaupiasi dantų šepetėlyje ir gali sukelti pakartotiną infekciją*).

Svarbiausia, kad dantų šepetėlis būtų patogus ir malonus valyti dantukus.