

DANTUKAS SVEIKATUKAS PATARIA, KAIP TAISYKLINGAI PRIŽIŪRĖTI VAIKŲ DANTIS

Rekomendacijos tėvams (globėjams, rūpintojams)



Dantų valymo priemonės

- Minkštas dantų šepetėlis nedidele galvute.
- Dantų pasta su fluoru (dėl tikslaus fluoro kiekio, kviečiame kreiptis į gydytoją odontologą).
- Dantų siūlas.

Dantų valymas

- Dantis valyti du kartus per dieną: **ryte ir vakare**.
- Vakare, prieš valant dantų šepetėliu ir pasta, **tarpdančius valyti siūlu**.
- Dantų valymui šepetėliu skirti iki **2 min.**

Mityba

- Vengti daug cukraus turinčių, prie dantų limpančių maisto produktų (trapučių, kukurūzų), saldžių gėrimų.
- Valgyti daugiau daržovių, vaisių, riešutų.
- Tarp pagrindinių valgių stengtis neužkandžiauti.

Profilaktika

- Lankytis pas gydytoją odontologą 2 kartus per metus profilaktinei apžiūrai.
- Kartu su vaiku skalauti burną vandeniu po kiekvieno valgio.
- Atlikti naujų išdygusių nuolatinių krūminių dantų silantavimą (vaikams iki 14 m. paslaugą finansuoja teritorinė ligonių kasa).

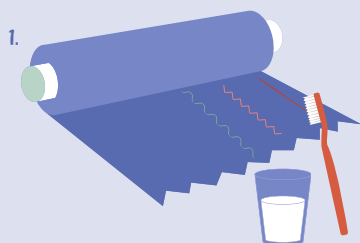


Vaikai mokosi ir įpročius perima iš artimųjų, todėl pateikiame porą smagių užsiėmimų, kuriems lengva pasiruošti ir, kuriuos galėsite atlikti namuose kartu!

1. „Šepetėlio kelias“

Reikalingos priemonės: ritinėlis arba lapelis folijos, flomasteris (geriausia nuplaunamas), dantų šepetėlis, vandens stiklinė.

- Paimamas ritinėlis ar lapas folijos, ant jos flomasteriu nupiešiamos dantų valymo judesių (sukamieji, šluojamieji ir kt.) linijos.
- Vaikas su sudrėkintu dantų šepetėliu, braukia linijas, taip jas nuvalydamas.



2. „Dantukų kalvė“

Reikalingos priemonės: plastikinis butelis arba plastikinis kiaušinių dėklas, dažai, miltai, vanduo, maistiniai dažai, dantų šepetėlis.

- Nupjaunamas plastikinio butelio dugnas arba sukarpomas kiaušinių dėklas. Jis nudažomas baltais dažais, kaip dantukas.
- Paruošiama tiršta masė, kuri atitiks apnašas (miltai, vanduo, galima dėti maistinių dažų).
- Ant paruošto dantuko tepama masė ir iškart nuvaloma dantų šepetėliu.
- Ant kito dantuko užtepama masė ir paliekama šiek tiek nudžiūti, tada bandoma nuvalyti.
- Pavyzdys rodo, kad jeigu nesivalysime dantų 2 kartus per dieną, apnašas pašalinsime sunkiai.

