



KOKIOS YRA DAŽNIAUSIOS VAIKŲ BURNOS PRIEŽIŪROS KLAI DOS?



Tinkama ir reguliari burnos priežiūra gali padėti užkirsti kelią dantų ir dantenų ligoms bei išsaugoti sveikus dantis. Tačiau dažnai kyla klausimų, kokia turėtų būti tinkama mūsų vaiko dantų priežiūra. Dėl to galime dažnai ir neišvengti tam tikrų burnos priežiūros klaidų.

DAŽNIAUSIOS VAIKŲ BURNOS PRIEŽIŪROS KLAI DOS

PER VĒLAI PRADEDAMA VALYTI VAIKO DANTIS

Dažnai pasitaikanti vaikų dantų priežiūros klaida yra ta, kad dantis vaikams pradedama valyti tik tuomet, kai burnoje išdygsta daugiau dantų. **Pradėti valyti vaiko dantis reikia jau nuo pirmojo dantuko išdygimo.** Dar net prieš išdygstant dantims galima masažuoti danteną su drėgna marle ar silikoniniu antpirščiu, taip pratinant vaiką prie dantų valymo.

PIENINIAMS DANTIMS SKIRIAMA NEPAKANKAMAI DĒMESIO

Dažnai manoma, kad pieniniais dantimis rūpintis nereikia, nes juos vis tiek pakeis nuolatiniai dantys. Pieniniai dantys reikšmingi sąkandžio, sveikų nuolatinių dantų formavimuisi. Pažeisti dantys gali būti skausmo, mitybos, miego ar kalbos sutrikimų priežastis, jie svarbūs vaiko psichologinei būklei. **Dėl to būtina kruopščiai valyti ir vaiko pieninius dantis.**

TĒVAI (GLOBĒJAI / RŪPINTOJAI) PER ANKSTI NUSTOJA VAIKAMS VALYTI DANTIS

Dažnai tėvai (globėjai / rūpintojai) per anksti nustoja valyti savo vaikų dantis ir leidžia vaikams patiems juos išsivalyti. Svarbu žinoti, kad **tėvai (globėjai / rūpintojai) turėtų valyti vaiko dantis iki 7–8 metų,** kol vaikas pats išmoks kokybiškai juos išsivalyti. **Už tarpdančių išvalymą tėvai (globėjai / rūpintojai) atsakingi iki kol vaikui sueis 12 metų.**

NEREGULIARI IR NETAISYKLINGA BURNOS HIGIENA

Dantys dėl laiko trūkumo dažnai nėra valomi du kartus per dieną (**ryte ir vakare**) **po dvi minutes,** naudojamos ne pagal amžių ar dantų būklę tinkamos burnos priežiūros priemonės. Jas geriausiai gali rekomenduoti gyd. odontologas, tačiau dažniausiai naudojamas minkštas dantų šepetėlis ar vieno danties šepetėlis, dantų pasta su fluoru (jo kiekis gali svyruoti nuo 500 iki 1 450 ppm). Vaikus reikėtų pratinėti ir prie tarpdančių higienos (iškart atsiradus tarpdančiams), **nepamiršti nuvalyti liežuvį ir skalauti burną vandeniu po maisto ar saldžių gėrimų.**

NEREGULIARŪS APSILANKYMAI PAS GYD. ODONTOLOGĄ

Pirmasis vizitas pas gyd. odontologą turėtų būti **tik išdygus pirmajam dantukui.** Reguliarūs apsilankymai gali svyruoti kas 3–12 mėnesių, atsižvelgiant į éduonies atsiradimo riziką. Geriausiai vizitų dažnumą rekomenduoja gyd. odontologas.

DAŽNAS UŽKANDŽIAVIMAS ANGLIAVANDENIAIS

Cukrus ir angliavandeniai – maistas mūsų burnos bakterijoms. **Svarbu mažinti dažnus užkandžiavimus** prie dantų paviršių limpančiais, daug paprastųjų angliavandenių ar cukraus turinčiais produktais (pvz., kukurūzais, sūreliais, miltiniais produktais, saldainiais), vartoti mažiau saldintų gėrimų, o **troškulį geriausia malšinti vandeniu.**

