

## VAIKO MITYBOS SĄSAJA SU NETAISYKLINGU SĄKANDŽIU



**Žindymas krūtimi** – pati geriausia mankšta žandikauliams ir veido raumenims. Rekomenduotina žindyti, iki kol kūdikiui sueis 6 mėnesiai, ir skatinama tai tęsti bent iki metų. Kuo ilgiau vaikas žindomas – tuo labiau skatinamas tinkamas žandikaulių formavimasis.



**Nuo 6 mėnesių reiktų skatinti vaiką pradėti kramtyti kietesnį maistą** – duoti išvirtą morką, bulvę, duoniuką ir pan., kad jis pats maistą sutrintų su bedantėmis alveolinėmis ataugomis. Taip formuojasi kramtymo ir rijimo refleksas. Kartais atsiranda užspringimo baimė ir vengiama duoti kietesnį maistą, tačiau tokia tikimybė yra maža, nes nuo springimo apsaugo esami refleksai. Visada būkite šalia ir stebėkite vaiką, padėkite jam, tačiau leiskite rankomis maistą valgyti savarankiškai. Neduokite vaikui slidžių maisto produktų, pavyzdžiui, uogų, pomidoriukų ir pan.

Ypač svarbu, kad vaikas kuo dažniau kramtytų kietą maistą (riešutai, morkos, obuoliai, mėsa ir pan.), **taip yra treniruojami veido raumenys bei skatinamas žandikaulių augimas ir vystymasis**. Kai žandikauliai yra tinkamai susiformavę – žymiai mažesnė tikimybė, kad dantys bus susigrūdę, o vaikui paaugus bus reikalingas ortodontinis gydymas.

Po valgio didesni vaikai (maždaug nuo 4 metų amžiaus) gali iki 5 minučių pakramtyti kramtomąją gumą (becukrę, o geriausia su ksilitoliu). **Kramtymas skatina ne tik raumenų funkcionavimą, bet ir seilėtekį, kas labai svarbu eduonies profilaktikoje.**

