



Kasdieninė taisyklinga burnos ertmės priežiūra nuo mažų dienų – tai žingsnis link sveikų dantų ir gražios šypsenos!

Taisyklingas dantų valymas

Valykite kiekvieną dantį sukamaisiais judesiais, užsilaikydami ties kiekvienu dantimi apie 10 sekundžių. Per šį laiką su šepetėliu turite atlikti apie 20 judesių. Dantis rekomenduojama pradėti valyti nuo galinių (krūminių) dantų žandinių paviršių ir tęsti link priekinių nepraleidžiant nė vieno danties, kiekvieną dantį nuvalant penkiais – dešimčia judesių. Po sukamųjų judesių atlikite keletą judesių su šepetėliu nuo dantenų link apatinio dantų krašto. Vidiniams dantų paviršiams kartokite tuos pačius judesius, kad dantys būtų valomi iš išorės ir iš vidaus. Sukamaisiais judesiais nuvalykite kramtomąjį dantų paviršių. Daugiausi dėmesio skirkite dantims, esantiems skruostų srityje. Kruopščiai nuvalykite liežuvį ir vidinį skruostų paviršių. Liežuvis valomas specialiu liežuvio šepetėliu. Kruopščiai išskalaukite burną, 2-3 kartus pakeitę vandenį. Keiskite dantų šepetėlį kas tris mėnesius. Visuomet pakeiskite dantų šepetėlį persirgę gripu, peršalimu ar burnos ligomis



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

Vaikai, kuriems tėvai šių higienos procedūrą sugeba paversti linksma pramoga, ateityje rečiau atsidurs stomotologo kėdėje.

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.



5 žingsniai 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.

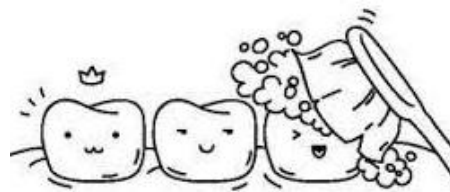
4. Skatinkite vaikus mažiau valgyti saldumynų ir gerti saldžių gėrimų, vartokite daugiau vaisių ir daržovių.

5. Po kiekvieno valgio priminkite vaikui gerai išskalauti burną, o ypač pavalgius saldumynų.



Literatūra:

<https://odontologurumai.lt/>



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 eduonies 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.



„ŠVARŪS DANTUKAI - SVEIKI DANTUKAI“



Parengė Kėdainių l/d „Puriena“ mokytoja, dirbanti pagal ikimokyklinio ugdymo programą,
Marytė Mockienė

2023 m.