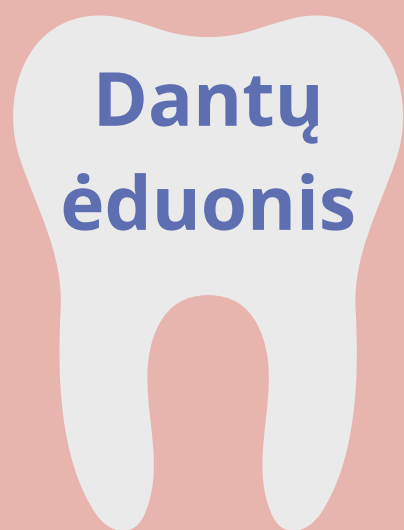




Tėveliai turėtų neprarasti budrumo ir prižiūrėti, kad vaikas kasdien valytų dantukus. Dėl to gali tekti keltis kelionis minutėmis anksčiau, bet ugdyti šį vaikų įprotį tikrai verta. Dantų valymas su pasta ir šepetėliu – efektyviausia priemonė, siekiant išvengti dantų ir dantenų ligų.

Valantis dantis pašalinamos minkštosios apnašos – bespalvė, lipni bakterijų plėvelė, nuolat susidaranti ant dantų, tarpdančiuose ir ties dantenų linija. Kad nebūtų traumuojamos dantenos ir vaikui neskaudėtų, reikia naudoti minkštą dantų šepetėlį. Šepetėlį nauju reikia keisti kas du – tris mėnesius, taip pat persirgus infekcinėmis ligomis.



Dantų
ėduonis

Dantų ėduonis – tai mikroorganizmų gaminamų rūgščių sukeltas danties kietųjų audinių pažeidimas. Dantų ėduonis dažniausiai pirmasis žingsnis link ligų, kurios vėliau gali sąlygoti net ir dantų netekimą. Taigi, labai svarbu burnos ertmei skirti kuo daugiau priežiūros, tinkama dantų priežiūra turėtų tapti kasdieniu įpročiu.

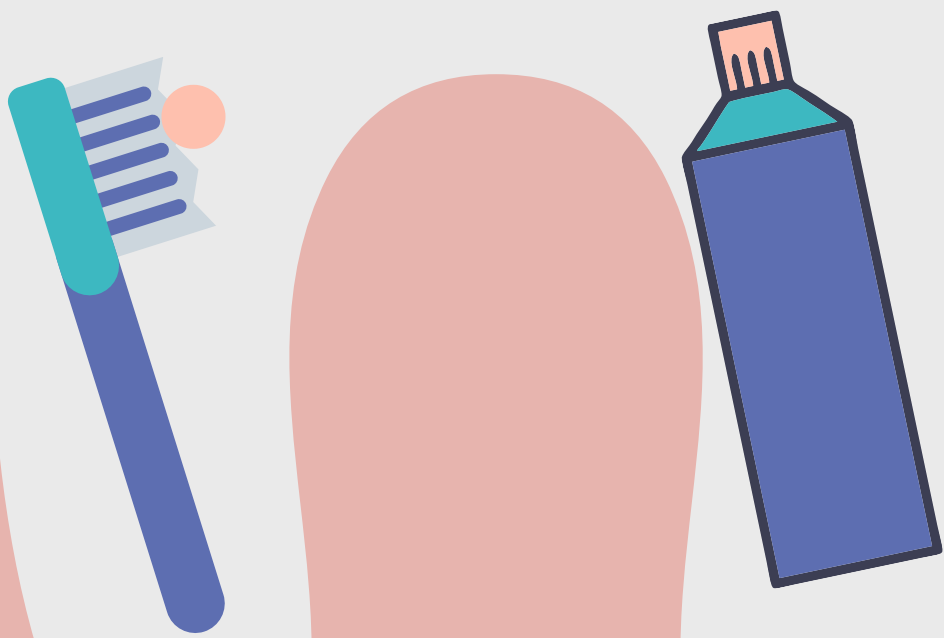
Tėveliai turėtų žinoti, kad vaikų dantų priežiūrą gerokai palengvina dantų dengimas silantais. Padengtas silantais dantų paviršius tampa lygesnis, lengviau išvalomas. Nemokamai silantuojamas vaikų nuo 6 m. amžiaus nuolatinių krūminių dantų kramtomasis paviršius.



Silantai

Silantai – tai dantų ėduonies profilaktikai skirta priemonė, neleidžianti bakterijoms ir angliavandeniams ardyti danties emalio. Silantai – dantų vageles ir duobeles hermetizuojančios medžiagos, kurios dantis apsaugo nuo ėduonies. Hermetiškai padengtose vagelėse neužsilieka maisto likučiai, jas lengviau valyti. Silantais dengiamos tik sveikų nuolatinių dantų (krūminių ir kaplių) vagelės. Dantis dengti silantais galima vaikams nuo 5 – 6 metų, išdygus pirmajam nuolatiniam dančiui, iki 15 m., kol sąkandis pilnai pasikeičia į nuolatinį. Silantavimo efektyvumą patvirtina moksliniai tyrimai – laiku silantavus vaikų dantis, karieso atsiradimo tikimybė sumažėja 80–90%!

Dantims išvalyti pakanka
-maždaug žirnio dydžio
dantų pastos kiekio.
Dantų šepetėlis turėtų
būti minkštas.

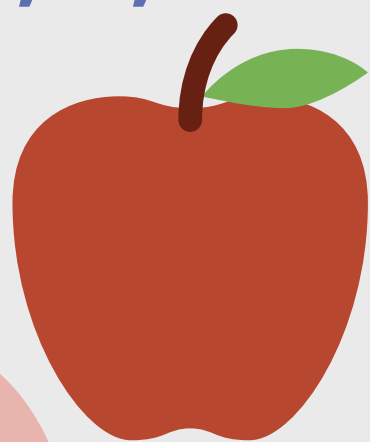


Dantis valyti du
kartus per dieną
(ryte ir vakare)
2-3 min.



KAD DANTUKAI SVEIKI BŪTŲ:

Vartoti maistą, kurio
sudėtyje yra:
kalcio, fosforo, fluorido,
vitaminų A, C, D.



Profilaktiškai apsilankyti
pas odontologą (kas pusę
metų).



Kad dantukai išliktų sveiki ir stiprūs labai svarbu:



gera burnos priežiūra;



tinkama mityba;



fluoridai (dantų pastos su tinkamu fluoridų kiekiu) - tinkamą dantų pastą gali paskirti gydytojas odontologas;



gydytojo odontologo (burnos higienisto) taikomos prevencinės priemonės: profesionali burnos higiena, dantų padengimas fluoridų laku, silantai;



dantų šepetukas. Sintetinio pluošto minkšti šereliai su vaiko amžiui pritaikyta galvute ir patogia rankenėle. Jei dantų šepetuko šereliai išsiskyrė į šonus, tai gali reikšti, kad valant šepetukas perspaudžiamas.



tarpdančių siūlas. Tarpdančius patartina valyti kartą per dieną prieš valant šepetuku. Taip dantų pastoje esantis fluoras galės patekti į švarius tarpdančius;



dantų pasta. Dantų pasta turi būti su fluoru. Jo kiekis priklauso nuo dantų būklės bei gydytojo odontologo rekomendacijų. Gali būti keli variantai - 1000 ppm ir 1450 ppm. Fluoras apsaugo dantis nuo ėduonies, tačiau pasta su fluoru patariama naudoti vaikams nuo 3 metų, kai vaikas moka ją išspjauti. Išsivalius dantis, pastos likutis išspjaunamas, o burna išskalaujama nedideliu kiekiu vandens.



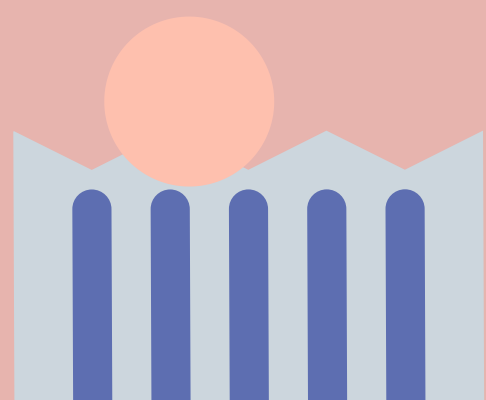
Švarių dantukų kalendorius



Vardas	Pr.	An.	Tr.	Ke.	Pe.	Še.	Se.

1 savaitė							
2 savaitė							
3 savaitė							
4 savaitė							

Išsivalei dantukus ryte -
nuspalvink saulutę.
Išsivalei dantukus prieš
miegą - nuspalvink
mėnuliuką.



Dantukams išvalyti reikia
žirnio dydžio dantų pastos!