

Vaikų dantų priežiūra: ką daryti, kad vaikų dantys išliktų sveiki

Dantų ėduonis vis dar yra viena labiausiai pasaulyje paplitusių ligų, kuria serga daugiau nei 90 proc. visų pasaulio žmonių. Dantų būklė daro įtaką ir žmogaus savijautai – ar žmogus šypsosi, ar nejaučia diskomforto dėl tam tikrų problemų burnoje. Norint suformuoti reikiamus įpročius, sumažinti sergamumą ėduonimi ir užkirsti kelią kitoms dantų ligoms, svarbu pradėti rūpintis dantimis vos išdygus pirmajam dančiui.

Kad galėtų, užaugę vaikai, plačiai šypsotis ir džiaugtis sveikais dantimis, šis darbas turi tapti kasdieniu įpročiu. O formuoti vaikų burnos sveikatos priežiūros įpročius reikėtų pradėti jau išdygus pirmajam dantukui.

Kada pirmą kartą reikėtų atvesti vaiką pas gydytoją odontologą ir kas atliekama pirmo vizito metu?

Pirmą kartą su vaiku apsilankyti pas odontologą rekomenduojama išdygus pirmam pieniniam dantukui. Šio vizito metu išdygęs dantukas apžiūrimas, įvertinama vaiko burnos higienos būklė. Tėvams paaiškinama dantukų priežiūros ir reguliarių profilaktinių apsilankymų svarba, rekomenduojamos tinkamos priežiūros priemonės, aptariama vaiko mityba. Lankantis pas odontologą reguliariai, vaikas pripranta prie gydytojo, odontologinio kabineto ir vizitai pas odontologą jo nebegąsdina.

Kaip išsaugoti sveikus vaiko dantis?

Svarbu žinoti, kad už kūdikių ir ikimokyklinio amžiaus vaikų dantų priežiūrą yra atsakingi tėvai. Dėl nepakankamų motorinių įgūdžių vaikas negali prižiūrėti ir išsivalyti dantų kokybiškai. Todėl nuolatinė tėvų priežiūra reikalinga tol, kol neįsitikinate, kad vaikas pats teisingai ir kokybiškai išsivalo dantis, o įprotis tai daryti tampa neatsiejama dienvienu. Svarbūs ir reguliarūs profilaktiniai vizitai pas odontologą.

Kad dantų šepetėlis taptų ne priešu, o draugu

Kaip dantų priežiūrą pakeisti ne nemalonia prievole, o įdomiu užsiėmimu, kuris kiekvieną mielą dieną atliekamas noriai ir nesispyriojant? Štai keletas gudrybių, padėsiančių užtikrinti dantukų sveikatą:

- *Rodykite asmeninį pavyzdį – tai visuomet kur kas efektyviau, nei įtikinėjimai ar gąsdinimas. Jeigu valote dantis, pakvieskite vaiką tai daryti kartu. Dantų valymą galite paversti ne tik sveikatos išsaugojimo priemone, bet ir mažu šeimos ritualu.*
- *Didžiausias vaikų dantų priešas – cukrus ir jo turintys produktai. Nors pyragėliai, saldainiai, spurgos ir gaivieji gėrimai yra itin mėgstami visų mažųjų, šiuos produktus derėtų riboti ir leisti jais pasimėgauti tik išskirtinėmis progomis. Vietoje to, palepinkite vaiką sveikais skanumynais: uogomis, vaisių desertais, riešutais ar morkų lazdelėmis. Svarbiausia pasitelkti išmonę, o tuomet pastebėsite, kad pyragaičių ir saldainių vaikui norisi kur kas rečiau.*

- *Padovanokite mažyliui žaismingą dantų šepetėlį. Nustebsite pamatę, kad mėgstamų animacinių filmukų herojaus atvaizdu papuoštas spalvingas dantų šepetėlis priverčia mažylį kasdien žygiuoti į vonios kambarį su kur kas geresne nuotaika. Naujo dantų šepetėlio įsigijimą paverskite kas mėnesį kartojamu ritualu: tai neleis vaikui nuobodžiauti ir privers kaskart spėlioti, koks dantų šepetėlis laukia jo šį kartą.*
- *Vaikus dažnai erzina ir atbaido nemalonūs įprastinės dantų pastos skonis, tačiau šiandien galima rinktis iš gausybės būtent vaikams skirtų aviečių, bananų, braškių ir daugelio kitų skonių dantų pastų. Leiskite vaikui pasirinkti dantų pastos skonį pačiam. Tai – smulkmena, tačiau galimybė išbandyti kvėpiančias ir spalvingas dantų pastas, sužadins vaiko smalsumą.*
- *Šiuolaikiniai vaikai mėgsta viską, kas siejasi su išmaniosiomis technologijomis: kompiuterinius žaidimus, išmanius prietaisus, mobiliąsias programėles. Ką kojon su šiuolaikinėmis technologijomis žengia ir odontologija, tad kodėl dantukų priežiūros nepaversti interaktyviu žaidimu? Kai kurie gamintojai siūlo išmaniuosius dantų šepetėlius, kuriuos galima susieti su mobiliosiomis programėlėmis. Šios programėlės fiksuojama dantų valymo greitį, judesius bei trukmę.*
- *Jei to negana, sukurkite motyvuojančią dantukų valymo sistemą – nupirkite mažyliui kalendorių, kuriame kaip apdovanojimą kaskart išsivalius dantis įklijuosite spalvingą lipduką.*

Parengė Aušra Rapkevičienė