

Rekomendacijos dėl dantų valymo bei fluoridų kiekio dantų pastose vaikams ir suaugusiesiems

Poreikis paruošti vieningas rekomendacijas dėl fluoridų kiekio dantų pastoje pagal amžiaus grupes atsirado, nes šiuo metu šalyje susidariusi situacija, kad gydytojai odontologai teikia pacientams skirtingas rekomendacijas ir dažnai nepagrįstas šiuolaikiniais mokslo įrodymais.

Dantis valyti vaikui reikia nuo pirmojo pieninio danties išdygimo. Įprastinei burnos sveikatos priežiūrai pakanka dantų šepetėlio ir dantų pastos. Valyti dantis dantų šepetėliu ir dantų pasta rekomenduojama du kartus per dieną: vieną kartą vakare prieš miegą ir dar vieną kartą kitu dienos metu. Higieninį dantų siūlą vartoti savarankiškai galima nuo 12 metų amžiaus. Vaikams iki 7-8 metų amžiaus dantis valyti turi tėvai. Iki 6 metų amžiaus vaikams jokie burnos skalavimo skysčiai nerekomenduojami.



Vyresniems nei 6 metų amžiaus vaikams, turintiems didelę dantų ėduonies atsiradimo riziką, skalavimo skysčiai skiriami tik kaip profesionalios fluoridų terapijos dalis.

0 – 3 metų amžiaus vaikai

Vaikams su maža dantų ėduonies atsiradimo rizika – valyti dantis su dantų pasta, kurioje yra 1000 ppm fluoridų tėvų priežiūroje. Dantų pasta tik suvilgyti dantų šepetėlio šerelių galiukus. Jei vaiko gyvenamojoje vietovėje geriamajame vandenyje yra didelis fluoridų kiekis, rekomenduojama vaikams su maža dantų ėduonies rizika naudoti dantų pastą, kurioje yra 500 ppm F. Po dantų valymo išspjauti dantų pastos likučius, neskalausti. Vakare, prieš miegą po dantų valymo nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį. Vaikams su didele dantų ėduonies atsiradimo rizika, neišgydymui ir turintiems bendros sveikatos problemų vaikams – valyti dantis su dantų pasta, kurioje yra 1000 ppm fluoridų tėvų priežiūroje. Dantų pasta tik suvilgyti dantų šepetėlio šerelių galiukus. Vakare, prieš miegą po dantų valymo nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį.

3 – 6 metų amžiaus vaikai

Vaikams su maža dantų ėduonies atsiradimo rizika – valyti dantis su dantų pasta, kurioje yra 1000 ppm fluoridų tėvų priežiūroje. Dantų pastos kiekis ant dantų šepetėlio – žirnio dydžio. Po dantų valymo išspjauti dantų pastos likučius, išskalauti nedideliu kiekiu vandens. Vakare, prieš miegą po dantų valymo nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį.

Vaikams su didele dantų ėduonies atsiradimo rizika, neįgaliams ir turintiems bendros sveikatos problemų vaikams – valyti dantis su dantų, kurioje yra 1450 ppm fluoridų tėvų priežiūroje. Dantų pastos kiekis ant dantų šepetėlio – žirnio dydžio. Po dantų valymo išspjauti dantų pastos likučius, išskalauti nedideliu kiekiu vandens. Vakare, prieš miegą po dantų valymo nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį.

Šios rekomendacijos dėl fluoridų kiekio dantų pastoje galioja nepriklausomai nuo asmens gyvenamosios vietovės. Dantų fluorozės rizika nuolatiniais kandžiams ir pirmiesiems nuolatiniais krūminiams dantims yra iki 3 metų amžiaus, kitiems dantims – iki 8 metų amžiaus. Vyresniems nei 8 metų amžiaus vaikams ir suaugusiems dantų fluorozės atsiradimo rizikos nėra.

Vis dažniau diskutuojama, kaip dažnai reikėtų valyti dantis, tačiau įrodyta, kad du kartus dienoje yra optimalus variantas ir dažnesnis valymas nedaug pagerina burnos higienos būklę.

Valyti dantis dantų šepetėliu ir pasta rekomenduojama vieną kartą vakare prieš miegą ir ryte. Dantų valymas dantų šepetėliu ir pasta sumažina mikroorganizmų kiekį burnoje, pašalina maisto likučius ir apnašas. Tai ne tik mechaninis apnašų pašalinimas, bet ir pagrindinis fluoridų patekimo ant danties paviršiaus būdas.

Kaip palengvinti vaikų dantų valymą ir nesukelti streso tiek vaikams, tiek ir patiems tėveliams

1. Valykitės dantis kartu

Vaikai iš prigimties yra linkę kopijuoti tėvų ar vyresnių brolių ir seserų elgesį, tad suaugusiųjų dantų valymas šalia vaiko gali tapti puikiu teigiamu pavyzdžiu. Tai gali padėti vaikui suprasti, kad dantų valymas yra normali ir teigiama kasdienė veikla.

2. Sudarykite planą ir rutiną

Burnos priežiūra turėtų tapti dienos rutinos dalimi tiek vaikams, tiek ir suaugusiems. Svarbu suprasti, kad dantų valymas ryte ir vakare yra būtina dienos dalis, todėl odontologai rekomenduoja sudaryti vaikui aiškų planą, kada reikia išsivalyti dantukus, pavyzdžiui ryte iškart atsikėlus, vakare po paskutinio animacinio filmuko ir panašiai. Turint dienos rutinos tvarkaraštį, vaikui nesukeliamas papildomas stresas bei nesukeliamas netikėtumo jausmas, kadangi jis žino, ko laukti dienos eigoje.

3. Apdovanokite vaiką po dantų valymo

Po sėkmingo dantų išsivalymo galite paskatinti vaiką duodami kokią nors smulkmenėlę ar mažą staigmeną. Dantų valymą galite paversti į žaidimą, kuriame vaikas norėtų dalyvauti ir būti apdovanotu. Svarbiausia nenusileiskite vaikui ir neapdovanokite už neatliktą darbą. Vaikas gali pradėti naudotis tokia situacija ir kito dantų valymo metu vėl verkti bei laukti apdovanojimo, kuris jį nuramintų.

4. Geros emocijos – lengvesnis valymas

Odontologai rekomenduoja dantukų valymą vakare atlikti prieš vaikui pavargstant, todėl to nepalikite kaip paskutinio dienos veiksmo, kadangi pavargęs vaikas gali būti suirzęs. Taip pat užtikrinkite, kad vaikas neperimtų Jūsų neigiamų emocijų po darbo dienos. Vaikai labai jaučia visas tėvų emocijas ir jas lengvai perima, todėl dantų valymo metu pats vaikas gali tapti piktu arba nesileisti valymui. Dantų valymo metu stenkitės išlikti ramūs ir pozityvūs.

5. Nepakluskite vaiko „Ne“

Būtina suprasti, kad dantų valymas turi būti atliekamas nors ir vaikas stipriai tam priešinasi, yra pavargęs arba verkia. Vaikui yra svarbu paaiškinti, kad dantukų valymas yra rutinos dalis, reikėtų šią veiklą pateikti kaip teigiamą, ieškokite būdų kaip vaiką įkalbinti naudodamiesi aukščiau išvardintais patarimais ir nenusileiskite. Žinoma, jūs nenorite valyti vaikui dantų prieš jo valią, tačiau jeigu kartą vaikui pasakius „ne“ jūs jam paklusite, vaikas gali pradėti valdyti situaciją ir piktnaudžiauti tuo kiekvieną kartą atėjus laikui valyti dantis.

6. Leiskite vaikui būti savarankiškam

Jeigu vaikas valosi dantis pats – valio! Tačiau atsiminkite, kad šį veiksmą turite kontroliuoti jūs. Vaikas gali pats įsipilti vandens į stiklinę, uždėti dantų pastos ant šepetėlio ir išsivalyti dantis, tačiau pabaigoje vienam iš tėvelių būtina pervalyti vaiko dantukus ir įsitikinti ar ant jų nėra likę apnašų. Skatinimas staigmenėlėmis gali padėti ugdyti vaiko savarankiškumą ir kruopštumą atliekant šią užduotį.

7. Jeigu dantų valymo metu vaikui skauda

Visų pirmą išsiaiškinkite skausmo priežastį. Dažniausiai vaikui skauda dantų dygimo metu arba esant dantenų uždegimui, todėl būtina valyti dantis du kartus per dieną minkštu dantų šepetėliu, kad nesukeltumėte dar didesnio uždegimo. Taip pat, skausmas gali būti vaiko įsivaizduojamas, todėl būtina paaiškinti, kad dantų valymo metu nėra jaučiamas joks skausmas. Pradžioje galima nuvalyti kelis dantis, kad įrodytumėte vaikui, kad dantų šepetėlis nesukelia jokio diskomforto.

8. Leiskite išsirinkti dantų šepetėlį ir pastą patiems

Leiskite vaikui išsirinkti dantų šepetėlį su mėgstamo animacinio filmuko personažais arba mėgstamomis ryškiomis spalvomis, o dantų pastą tokio skonio, koks jam yra mėgstamiausias. Su mėgstamomis dantų priežiūros priemonėmis dantų valymas vaikui bus daug malonesnis, tačiau svarbu įsitikinti, kad pasirinktos priemonės atitinka vaiko amžių, yra kokybiškos ir odontologų rekomenduojamos. Bet kuriuo atveju, dantis būtina vaikui valyti vos tik pradeda dygti pirmasis dantukas. Skatinkite vaiko savarankiškumą, leiskite jam pačiam išsirinkti dantų šepetėlio spalvą ar pajvairinkite dantų valymą skirtingais dantų pastos skoniais. Nepamirškite, kad vaikui labai svarbu gauti pagyrimą ir paskatinimą bei turėti dienos rutiną. Jeigu jums sunku rasti priėjimą prie vaiko dantukų valymo, rekomenduojame kreiptis į odontologą arba burnos higienistą, kurie apžiūrėjęs vaiko burnytę, padės jums suprasti priežastį bei pateiks būdų, kaip galima palengvinti dantų valymo rutiną.

Parengta pagal LR Odontologų rūmų rekomendacijas
parengė: Visuomenės sveikatos specialistė Lolita Jurgutavičienė,
tel. nr. +37067684642
El. paštas: lolita.jurgutaviciene@sveikatos-biuras.lt

