

Dantų sveikata 0-17 metų



Sveikas gyvenimo būdas

Dantų sveikata

KODĖL TAI YRA SVARBU?

Savo vaiko pripratimas prie rutinos reguliariai du kartus per dieną valyti dantis ankstyvame amžiuje juos gerai paruoš dantų priežiūrai visam gyvenimui, užkirs kelią dantų ėduoniui, dantenų ligoms ir blogam burnos kvapui. Nepamirškite, kad geriausias būdas tai pasiekti – patiems rodyti gerą pavyzdį.

Išsamesnė informacija

Dėl papildomos informacijos apie tai, kaip prižiūrėti jūsų vaiko dantis, apsilankykite svetainėje www.nhs.uk – **leškokite „looking after your baby's teeth“** (liet. *jūsų kūdikio dantų priežiūra*).

Norėdami sužinoti, kiek cukraus yra jūsų maiste ir gėrimuose, apsilankykite svetainėje www.nhs.uk/change4life/sugar



Norėdami surasti NHS odontologus, apsilankykite svetainėje www.nhs.uk – **leškokite „find an NHS dentist“** (liet. *surasti NHS odontologus*).

Pagrindiniai patarimai sveikiausiems dantims!

- Pradėkite valyti dantis iš karto pasirodžius pirmiesiems dantims, paprastai apie šeštąjį mėnesį, mažiausiai du kartus per dieną su dantų pasta, turinčia fluoro. Tai turėtų būti paskutinis dalykas vakare ir mažiausiai dar vieną kartą.
- Valymas prieš miegą padeda apsaugoti jūsų vaiko dantis, kai jis miega.
- Jūs turėtumėte padėti arba valyti savo vaiko dantis, kol jiems sukaks mažiausiai septyneri metai, siekiant užtikrinti, kad dantys būtų tinkamai išvalyti.
- Kruopščiai išvalykite savo vaiko dantis, išvalydami visą dantų paviršių.
- Vyresniems vaikams gali padėti kramtomosios tabletės, parodančios, jei ant dantų yra likusių kokių nors apnašų.
- Išrinkite dantų šepetuką su maža galvute ir vidutinio minkštumo šereliais, gali būti naudojamas rankinis ar elektrinis dantų šepetukas.
- Vaikams, kurie gali turėti sunkumų valydamiesi dantis, tokiems kaip turinčiais papildomų poreikių, galima įsigyti pritaikytų dantų šepetukų.
- Taip pat nepamirškite prižiūrėti ir savo dantų!

Dantų sveikata



Mažesnių vaikų dantų valymas

Siekiant maksimaliai apsaugoti 0-6 metų vaikų dantis nuo ėduonies, naudokite dantų pastą, kurią sudaro 1 350-1 500 milijonų dalelių (ppm) fluoro. Fluoro koncentraciją dantų pastoje galite rasti ant dantų pastos tūbelės ar pakuotės. Neleiskite savo vaikui laižyti ar valgyti dantų pastos.

Amžius	Dantų pasta - fluoro koncentracija	Kiekis
0-3 metai	Ne mažiau kaip 1 000 ppm	
3-6 metai	Daugiau kaip 1 000 ppm	

Išsivalius paraginkite savo vaiką išspjauti dantų pastą ir neleiskite jam skalauti vandeniu. Tai nuplauna fluorą ir sumažina jo poveikį, todėl išspjauti, o nescalauti!

Pagrindiniai patarimai vyresniems vaikams (12 - 17 metų)

Kaip kasdienės burnos higienos rutinos dalis, kartu su valymu svarbu vyresniems vaikams valyti tarpus tarp dantų naudojant tarpdančių šepetėlį.

Kai kurie paaugliai gali neturėti pakankamai didelio tarpelio tarp dantų tarpdančių šepetėliui, todėl tarpdančių siūlas gali būti naudinga alternatyva. Jūsų odontologinės priežiūros darbuotojai parodys jums, kaip geriausiai valyti tarp dantų.

Jei jūsų vaikas turi ortodontines kabes, užtikrinkite, kad jie atsargiai valytų dantis ir įtaisą, kaip parodė jūsų odontologinės priežiūros darbuotojai.

Vizitas pas odontologą

Nuveskite savo vaiką pas odontologą iš karto po to, kai pradeda dygti jo dantys, bet būtinai prieš jo pirmąjį gimtadienį ir lankytės taip dažnai, kiek rekomenduoja jūsų odontologas.

Paklauskite savo odontologo apie fluoro laką. Visiems vaikams nuo 3 iki 16 metų jis turi būti tepamas ant dantų. Jei mažesniems vaikams kyla ypatingas dantų ėduonies pavojus, jūsų odontologas gali nuspręsti padengti jų dantis fluoro laku.

Nacionalinės sveikatos priežiūros tarnybos (angl. National Health Service (NHS)) dantų gydymas vaikams iki 18 metų ir vyresniems nei 19 metų, jei jie mokosi dieniniame skyriuje, yra nemokamas.

Moterims taikomas nemokamas NHS dantų gydymas, kol jos laukiasi, arba jei susilaukia kūdikio per 12 mėnesių nuo gydymo paskyrimo pradžios.

Sveiko maitinimosi patarimai

Kiekvieną kartą, kai mes valgome saldų maistą ar geriame saldžius gėrimus, bakterija dantų apnašose gamina rūgštį, kuri gadina dantis. Jei dienos metu dažnai valgome ar geriame saldų maistą, mes turime daugiau „rūgšties poveikio“, kuris gali sukelti dantų ėduonį.

Kūdikiai

- Motinos pienas yra vienintelis maistas ar gėrimas, kuris reikalingas kūdikiams maždaug iki šešių mėnesių. Pieno mišinys yra vienintelė tinkama alternatyva motinos pienui.
- Nuo 6 mėnesių iš buteliuko maitinami kūdikiai turėtų būti pratinami gerti iš laisvo srauto puoduko.
- Maitinimas iš buteliuko turėtų būti nutrauktas nuo 12 mėnesių.
- Buteliukuose turėtų būti duodamas tik motinos pienas ar pieno mišinys, virintas ir atvėsintas vanduo.
- Tarp valgių turėtų būti geriamas vien tiktas pienas ar vanduo ir nepridėkite cukraus į jūsų kūdikio maistą ar gėrimą.

Visiems vaikams

- Sumažinti vartojamo maisto ir gėrimų, turinčių cukraus, kiekį ir dažnumą bei duoti saldų maistą, įskaitant džiovintus vaisius, tik valgio metu.
- Vaisvandeniai, pasaldinti cukrumi, ir gazuoti gėrimai, gaivieji ir sulčių gėrimai neturėtų būti jūsų vaiko dienos raciono dalimi.
- Apribokite vaisių sulčių ir tirštų vaisių kokteilių, kuriuos geria jūsų vaikas, kiekį daugiausiai iki vienos porcijos (150 ml) per dieną ir užtikrinkite, kad jie gertų tai valgio metu, siekiant sumažinti dantų ėduonies pavojų.
- Visada prašykite vaistų, kuriuose nėra cukraus.

Jei norėtumėte gauti daugiau informacijos apie įvairius sveikesnės gyvensenos būdus, ieškokite kitų mūsų lankstinukų:

- „Fizinis aktyvumas“ (angl. *Physical Activity*)
- „Sveika mityba / sveikas svoris“ (angl. *Healthy Eating / Healthy Weight*)
- „Kaip mesti rūkyti“ (angl. *Quitting Smoking*)
- „Saikingas alkoholio vartojimas“ (angl. *Drinking Alcohol Sensibly*)
- „Psichinė gerovė“ (angl. *Mental Wellbeing*)
- „Seksualinė sveikata“ (angl. *Sexual Health*)

Jūs galite rasti visų mūsų lankstinukų kopijas kartu su išsamesne informacija apie sveiką gyvenimo būdą svetainėje:

www.herefordshire.gov.uk/health-improvement

Jei jums reikia prieigos prie interneto, mūsų grafystės bibliotekos siūlo laisvą prieigą prie kompiuterio ir interneto daugelyje vietų.

Daugiau informacijos, kaip išlikti sveiku, apsilankykite svetainėje:

www.wisherefordshire.org

09/2018

Supported by

