



## REKOMENDACIJOS

### Vaikams iki 3 metų

- Tėvai ar globėjai turi valyti vaikui dantis patys. Kad dantų valymas vaikui neprailgtų, procesą paverskite žaidimu – valant dantukus galite dainuoti abėcėlę (kiek dantukų, tiek raidelių) ir pagal raideles valyti dantis. Toks būdas padės vaikui ilgiau išlaikyti koncentraciją, ugdys kantrybę.
- Burnos ertmės higieną atlikite du kartus per dieną: vakare prieš miegą ir dar kartą ryte ar dienos eigoje. Sukurkite namuose personažą, kuris kasdien lydėtų vaiką į vonią valytis dantų ir būtų atsakingas, kad nei vienas dantų valymo ritualas nebūtų praleistas.
- Pradėti valyti kūdikio burnytę reikia **nuo gimimo** pratinant prie burnos priežiūros rutinos. Masažuojant **dantenus ir liežuvį** valomi drėgna neaustinės medžiagos servetėle ar specialiais silikono antpirščiais. Prieš naudojant šiuos daiktus, leiskite vaikui juos pačiupinėti, neskubant apžiūrėti, įvertinti jų „patikumumą“.
- Išdygus pirmam dantukui valykite **vieno danties šepetėliu** ir vaikiška dantų pasta su **1000 ppm fluoro** (patikrinkite etiketę) ne mažiau nei dvi minutes (iki vienerių metų vaikams gali trukti trumpiau). Naudokite **minimalų kiekį** dantų pastos, tik suvilgykite dantų šepetėlio šerelių galiukus. Įsitinkite, kad vaikai nevalgo ir nelaižo dantų pastos iš tūbelės.
- Esant dideliems tarpams tarp pieninių dantų pakanka pastos ir šepetėlio. Kai dantys pradeda glaustis - valykite **tarpdančius** siūlu su laikikliu ar paprastu siūlu.
- Vakare prieš miegą išvalius dantis nieko nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį bei žindymą. Siekiant suformuoti įprotį neužkandžiauti, valykite dantis prieš pat pasakos skaitymą, o po jos – miegoti.

### Vaikams nuo 3 iki 6 metų

- Tėvai ar globėjai turi valyti vaikui dantis patys. Darykite tai stovint prieš veidrodį – stebint šį procesą vaikui jis bus kur kas įdomesnis bei pamokantis.
- Bent du kartus per dieną ne mažiau nei **2 minutes** valykite dantis **vieno danties šepetėliu ir 1000 ppm fluoro** turinčia vaikiška dantų pasta (nebent odontologas rekomenduoja šeimos dantų pastą su 1350 - 1500 ppm fluoro kiekiu).
- Naudokite žirnio dydžio dantų pastos kiekį. Kad dantų priežiūra taptų maloni ir priimtina, leiskite vaikui pačiam išsirinkti dantų šepetėlį (būtinai skirtą jo amžiui), o dantų pastą tokio

skonio, koks jam atrodo patraukliausias. Šis savarankiškumas suteikia ne tik daug džiaugsmo, bet ir skatina laikytis higienos rutinos.

- Paskutinį kartą dantis valykite vakare prieš miegą ir dar 1 kartą ryte arba dienos eigoje.
- Valykite **tarpdančius** siūlu su laikikliu ar paprastu siūlu jei dantys glaudžiasi vieni su kitais. Jei tarpai tarp dantų dideli - pakanka šepetėlio ir pastos.
- Valome **liežuvį** liežuvio valikliu.
- Po dantų valymo vaikas tik išspjauna pastos likučius, nereikia skalauti.
- Pasirinkite veiklą ar literatūrą, kurioje vaikas galėtų susipažinti su dantų priežiūros svarba per smagią ir įtraukiančią istoriją ar patirtį.
- Dantų valymo įgūdžius vaikams padeda ugdyti sužaidybinimas, pavyzdžiui, burnos maketo kūrimas, veiksmų įvardijimas ar instrukcijų davimas, o vėliau praktinis dantų valymas vienas kitam ir sau.

## Vaikams nuo 6 metų

- 7 metų ir vyresni vaikai turėtų turėti galimybę patys išsivalyti dantis, tačiau reikalinga tėvų ar globėjų kontrolė ir priežiūra. Kartais tėvai ar globėjai valo vaikams dantis iki 10 metų, kol vaikai išmoksta patys tai atlikti kokybiškai. Dantų valymo kontrolė turėtų tęstis ir pradėjus vaikui savarankiškai valyti dantis.
- **6 - 12 metų** vaikų dantų priežiūra **ypatingai svarbi**, nes keičiasi dantys: pieniniai krenta, nuolatiniai dygsta.
- Bent du kartus per dieną ne mažiau nei **2 minutes** valykite dantis **1350 - 1500 ppm fluoro** turinčia pasta. Paskutinį kartą valykite vakare prieš miegą ir dar 1 kartą ryte arba dienos eigoje. Kad vaikui būtų lengviau suprasti, kiek laiko reikia valyti dantis, naudokite smėlio, elektroninį laikrodį ar net virtuvinį laikmatį su skambučiu.
- Naudokite **paprastą** ir **vieno danties** šepetėlį. Labai svarbu naujai dygstančius dantis valyti vieno danties šepetėliu, nes jie yra skirtingame aukštyje.
- **Tarpdančius** valyti **būtina**. Naudokite siūlą su laikikliu, paprastą siūlą ir tarpdančių šepetėlius (parenka gyd. odontologas).
- Valome **liežuvį** liežuvio valikliu.
- Po valymo vaikas tik išspjauna pastos likučius, nereikia skalauti.

## Kaip padėti vaikams taisyklingai valyti dantis?

- Padėkite vaikui pajauti **teisingą rankos judesį** – atlikite rankos judesį kartu. Valykite masažuojant nuo dantenų link kandamojo krašto šluojamaisiais judesiais iš žando (lūpos) ir gomurio (liežuvio) pusės. Valykite kramtomuosius paviršius ir tarpdančius.
- Naudokite **veidrodį**, kad padėtumėte vaikui tiksliai pamatyti, kur šepetėlis valo dantis.
- Vaikui pradėjus savarankiškai valyti dantis naudokite **apnašą dažančias tabletes** valymo kokybei įvertinti ir higienai gerinti.
- Kad dantų valymas būtų kuo linksmesnis, galite naudoti elektrinį šepetėlį su laikmačiu ar programėlę. Valymas turėtų trukti ne mažiau nei **2 minutes**.
- Neleiskite vaikams lakstyti su dantų šepetėliu burnoje, kad nesusižeistų.

## Supažindinkite vaiką su odontologu kuo anksčiau

- Nuveskite vaiką pas odontologą, kai pasirodys **pirmieji pieniniai** dantukai. Kuo ankstyvesniame amžiuje vaikas bus pažindinamas su odontologu, tuo saugesnė ir ramesnė jam atrodys klinikos aplinka. Odontologas duos patarimų bei esant reikalui galės laiku diagnozuoti burnos sveikatos problemas. Kad apsilankymas pas odontologą būtų teigiama patirtimi, verta sukurti aiškų ritualą ir leisti vaikui pirmojo vizito metu tiesiog susipažinti su aplinka bei įrankiais. Tai padės jam jaustis užtikrinčiau ir ramiau per kitus vizitus.
- Apsilankę pas odontologą nusiteikite pozityviai ir padarykite kelionę smagia. Vaikai ypatingai jaučia suaugusiojo emocijas – kuo ramesni būsite Jūs, tuo geriau jausis vaikas.
- Į vizitą atsineškite naudojamas burnos profilaktikos priemones. Leiskite vaikui megzti tiesioginį ryšį su odontologu, savarankiškai parodyti, kokias priemones namuose jis turi.
- **Reguliariai** veskite vaiką dantų apžiūrai, kad vaikas prie to priprastų.

## Silantai

- Tai **karieso profilaktikai** skirtos medžiagos, neleidžiančios bakterijoms ir maisto likučiams patekti į **naujai** išdygusio danties gilius **grovelius**.
- Silantus galima dengti ant **sveikų** ir neseniai išdygusių **pieninių ir nuolatinių** (prieškrūminių ir krūminių) dantų **vagelių**.
- Dantų **kramtomieji paviršiai** padengiami skysta plombine medžiaga, vagelės tampa seklesnės, o jų valymas ir priežiūra – **lengvesni**.

## Rekomendacijas parengė:

- Žvėryno odontologijos klinika Vilniuje – tai daugiau nei 25 metus veikianti odontologijos įstaiga. Trijuose filialuose dirba 25 specializuoti gydytojai, kurie turi ilgametę patirtį ir aukštą kvalifikaciją, nuolat tobulinantys savo žinias ir įgūdžius tarptautiniuose seminaruose bei kursuose. Klinikos vertybės yra pacientai, komanda, kokybė ir technologijos. Joje vertinamas kiekvienas pacientas ir jo poreikiai, todėl kiekvienai situacijai skiria individualų dėmesį ir sudaro asmeninį gydymo planą.
- Ikmokyklinio ugdymo įstaigos „Baltų šalelė“ mokytojai ir specialistai.
- Pradinio ugdymo mokyklos „Baltų šalis“ mokytojai ir specialistai.

