

REKOMENDACIJOS DANTŲ ĖDUONIES MAŽINIMUI



Vaikams iki 2 metų:

- tik išdygus pirmajam dantukui, pradėti jį valyti minkštu, mažų šėrelių dantų šepetėku ir nuplauti vandeniu.
- dantukus valyti du kartus dienoje, ryte ir vakare
- rekomenduojama pasirodžius pirmajam dantukui apsilankyti [as odontologą

Vaikams nuo 2 iki 6 metų:

- valyti dantukus du kartus dienoje su dantų pasta, kurioje yra fluoro
- padėti vaikams išsivalyti dantukus, kol jiems susiformuoja taisyklingi dantų valymo įgūdžiai
- jei reikalinga, apdengti dantis silantais
- po kiekvieno valgio skalauti dantis su vandeniu



Maisto produktai, kurių reikėtų vengti:

- cukraus ir krakmolo turintys produktai (saldūs konditerijos gaminiai, sausainiai, balta duona, sausi pusryčiai, džiovinti vaisiai, ledai)
- saldinti pieno gaminiai (sūreliai, saldūs jogurtai, saldinti sūrio produktai)

Maisto produktai, kuriuos rekomenduojama vartoti:

- lapinės daržovės
- vaisiai
- viso grūdo produktai (duona, makaronai, košės)
- apdorotos krakmolingos daržovės (kukurūzai, bulvės, žirniai, morkos, pupelės)



Maisto produktai (neutralus maistas), kurie nekenkia dantims:

- mėsa
- paukštiena
- kiaušiniai
- šviežios daug skaidulų turinčios daržovės (salierai, brokoliai, špinatai, agurkai),
- riešutai

Taip pat svarbu taisyklingas dantukų valymas :

- dantys valomi pagrindiniais sukamaisiais ir šluojamaisiais judesiais
- svarbu nuvalyti ir liežuvį
- valymo trukmė - ne trumpiau 2 minučių
- išsivalius dantukus - nevalgyti ir negerti nieko, išskyrus vandenį

