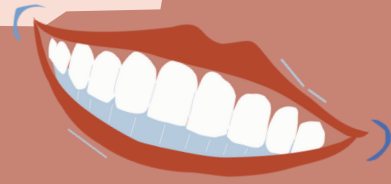




DANTUKŲ VALYMO SVARBA VAIKO SVEIKATAI. ĖDUONIES PROFILAKTIKA



Pagrindinė dantų ėduonies priežastis – apnašos. Dažniausiai apnašos susiformuoja dėl dažno užkandžiavimo saldžiu ir krakmolingu maistu. Dažnas užkandžiavimas didina burnos ertmės rūgštingumą, seilės nespėja neutralizuoti rūgščių ir dėl to ardomas dantų emalis.

Maistas, kurį vartodami labiausia rizikuojame sukelti dantų ėduonį, – tai daug cukraus ir krakmolo turintys produktai, kurie skatina apnašų susidarymą. Tai saldūs konditerijos gaminiai, sausainiai, balta duona, sausi pusryčiai, džiovinti vaisiai, ledai, saldinti pieno gaminiai (pvz.: sūreliai, saldūs jogurtai). Pavalgius šio maisto rekomenduojama nedelsiant išsiskalauti burną vandeniu ir / arba po 20–30 minučių išsivalyti dantis.

Svarbu suprasti, kad ne nuo visų maisto produktų susidaro apnašos. Yra maisto, kuris nedidina burnos ertmės rūgštingumo. Kai kurie maisto produktai kaip tik, stiprina emalį ir išlaiko dantis švairius.

Neutralus maistas – nekenkia dantims. Į šią kategoriją įeina mėsa, paukštiena, kiaušiniai, šviežios daug skaidulų turinčios daržovės (pvz.: salierai, brokoliai, špinatai, agurkai), riešutai.

Mažiau dantims pavojingi produktai yra sudėtiniai angliavandeniai be pridėtinio cukraus. Į šią grupę patenka: viso grūdo duona, viso grūdo makaronai, apdorotos krakmolingos daržovės (pvz.: kukurūzai, bulvės, žirniai, morkos, pupelės), rūgštiniai vaisiai (pvz.: mangai, uogos).

Dantų ėduonis – lėtinė, infekcinės kilmės kietųjų danties audinių liga, sukianti emalio ir dentino demineralizaciją*. Dantų ėduoniui susidaryti būtini trys veiksniai: dantis, mikroorganizmai, angliavandeniai.



BURNOS PRIEŽIŪROS PRIEMONĖS

1

Dantų šepetėlio dydis turi atitikti vaiko amžių ir rankos dydį (gamintojas dažniausiai nurodo rekomenduojamą amžių). Geriausia rinktis minkštus, apvalintais galais šerelius. Dantų šepetėlį rekomenduojama keisti kas 3 mėnesius, persirgus infekcine liga – iškart.



Dantys valomi pagrindiniais SUKAMAISIAIS ir ŠLUOJAMAISIAIS judesiais, nuvalomas ir liežuvis. Valoma ryte ir vakare, ne trumpiau nei 2 minutes. Svarbu kruopščiai išsivalyti dantis po vakarienės. Miegant sumažėja seilėtekis, savaiminis burnos apsivalymas. Dėl to atsiranda didelė rizika ėduoniui išsivystyti. Vakare prieš miegą išvalius dantis nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį.

2

3

Nevalomi tarpdančiai didina ėduonies atsiradimo riziką. Vien šepetėliu nėra įmanoma pasiekti visų danties paviršių, neišvalyti paviršiai yra lengviau pažeidžiami ėduonies. Higieninį dantų siūlą reikia naudoti kartą per dieną, geriausia po vakarienės prieš valantis dantų šepetuku. Atsiradus kontaktams tarp pieninių / nuolatinių dantų jų priežiūra turėtų tapti kasdieninė. Ši procedūra yra gana sudėtinga, tad, norint išvengti dantenuų bei periodonto pažeidimų, vaikams iki 12 metų tai turėtų daryti tėvai. Šiam darbui palengvinti galima naudoti dantų siūlus su specialiais laikikliais.

