



Vaikų burnos priežiūra



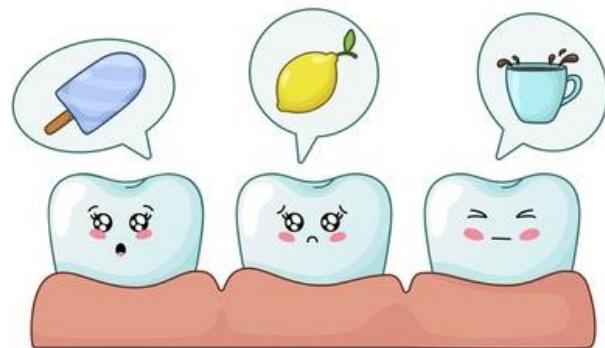
Norint išsaugoti sveiką burnos ertmę, geriausia išeitis tiek suaugusiems, tiek vaikams reguliarius profilaktiniai pasitikrinimai pas gydytoją odontologą. Kuomet kreipiamės pas specialistą norėdami pasitikrinti profilaktiškai, užkertame kelią tokioms burnos ertmės ligoms, kaip ėduonis, dantenų uždegimas t.t. Reguliarius apsilankymai pas odontologą padės išlaikyti gerą burnos ertmės sveikatą. Atsiradus dantų ėduoniui, dantis pažeidžiamas negrįžtamai. Laiku negydomi danties pažeidimai gali lemti ir danties praradimą. Vaikai profilaktiškai turi tikrintis du kartus į metus. Dažnesnę vaikų profilaktiką sąlygoja jų besivystantis danties audiniai, remineralizacijos procesai bei besiformuojantys burnos higienos įpročiai. Patį pirmąjį vaiko apsilankymą pasaulinė odontologų organizaciją rekomenduoja iki vaiku sueis vieneri metai.

Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, viena iš dažniausių vaikų ligų yra dantų ėduonis. Dantų ėduonis yra pagrindinė vaikų dantų netekimo priežastis. Vaikų dantų ėduonies atsiradimui įtakos turi daug veiksnių: patogeninės bakterijos, dažnas angliavandenių vartojimas, silpnas imunitetas, bendrosios organizmo ligos, danties kietųjų audinių struktūra, mažai fluoro turintis vanduo, bloga burnos ertmės higiena, genetinis polinkis sirgti ėduonimi. Dantų ėduonies vystymąsi gali skatinti ir prastas tėvų požiūris į vaikų dantų būklę, nepakankamas vaikų ugdymas burnos higienos srityje.

Mitybos reikšmė ėduonies atsiradimui

Pasaulio sveikatos organizacija teigia, jog žmogaus sveikata daugiausia priklauso nuo tinkamos gyvensenos ir mitybos. Fermentuojamų sacharidų vartojimas turi įtakos dantų ėduonies atsiradimui. Mokslininkai nustatė, kad šalyse, kuriose žmonės suvartoja daugiau cukraus, dantų ėduonies paplitimas ir intensyvumas yra didesnis nei ten, kur suvartojamo cukraus kiekis yra mažesnis. Įrodyta, jog įvairioms sacharidų rūšims būdingas skirtingas kariesogeniškumas. Cukrus pasižymi didžiausiu kariesogeniškumu. Klinikinių tyrimų duomenimis gliukozei, fruktozei, laktozei ir galaktozei būdingas mažesnis

kariogeniškumas, o mažiausiai kariogeniškiški yra becukriai saldikliai. Nustatyta, jog didžiausias sacharozės kariesogeniškumas pasireiškia tuomet, kai ji yra vartojama dažnai ir nedideliais kiekiais. Beje, krakmolo vartojimas taip pat gali turėti įtakos dantų ėduonies atsiradimui, nes krakmolas yra skaidomas burnos ertmėje iki maltozės ir gliukozės, kuri gali būti naudojama dantų apnašose esančių mikroorganizmų gyvybinėje veikloje. Ėduonies atsiradimui svarbi ir maisto konsistencija. Seilės lengvai nuplauna skystą maistą, o lipnus ir mažiau tirpus maistas ilgiau išlieka ant dantų paviršiaus, todėl turi didesnę įtaką dantų karieso vystymuisi. Be to, skaidulinis kietas maistas iš dalies apvalo dantis bei skatina seilėtekį.



Burnos higienos reikšmė siekiant išvengti ėduonies

Individuali asmens burnos higiena yra labai svarbi apnašo pašalinimui ir sveikų dantų išsaugojimui. Visas dantų apnašas galima pašalinti tik taisyklingai valantis dantis. Už savo vaikų burnos higienos mokymą bei tinkamų įpročių formavimą yra atsakingi patys tėvai. Jie perduoda vaikams informaciją apie dantų sveikatą ir burnos ertmės priežiūrą. Tėvų žinios apie burnos ertmės sveikatą ir tinkami higienos įpročiai yra labai svarbūs vaikams, kadangi jie mokosi ir męgdžioja suaugusiųjų elgesį. Yra nustatyta sąsaja tarp tėvų rūpinimosi savo burnos sveikata bei higiena ir jų vaikų burnos sveikatos būklės. Nustatyta, kad vaikai, kurių tėvai skyrė daugiau dėmesio savo burnos sveikatai ir higienai, turėjo mažiau ėduonies pažeistų dantų, nei tie vaikai, kurių tėvų burnos sveikatos būklė ir higiena buvo prastesnė. Tėvai turi kontroliuoti vaiko dantų valymą. Teigiama, jog tėvai vaikams dantis turi valyti bent iki 8 metų, tačiau dažnai dantų valymo priežiūrai tėvai skiria per mažai dėmesio. Kadangi svarbiausi ėduonies atsiradimą lemiantys faktoriai yra apnašas ir jame esantys mikroorganizmai, todėl dantų karieso pagrindinė profilaktikos priemonė – apnašo šalinimas mechaninėmis priemonėmis: dantų šepetėliu, tarpdančių valymo priemonėmis.



Burnos higienos patarimai padėsiantis išsaugoti sveikus vaiko dantis:

 Daugiausiai dėmesio skirkite vaiko dantų valymui vakare, kadangi nakties metu seilėtekis sumažėja, ir nenuvalytose apnašose patogeninė mikroflora dauginasi, kur kas sparčiau.

 Vaiko dantis valykite iki jam sueis bent 8 metai, o paskui nuosekliai prižiūrėkite vaiko dantų valymą, kol įsitikinsite, kad geba pats tinkamai juos išsivalyti.

 Vaiko dantų valymo įgūdžius gali padėti ugdyti ir kontroliuoti, dantų apnaša nudažančios burnos higienos priemonės, kaip: apnašą nudažančios tabletės, apnašą nudažantis burnos skalavimo skystis ar dantų pasta.

 Rūpinkitės vaiko tarpdančiais, mokinkite juos valyti dantų siūlo ar tarpdančių šepetėlio pagalba. Jei vaikas dar mažas, tarpdančius puikiai jam išvalysite dantų siūlo su laikikliu pagalba.

 Rinkdami dantų šepetėlį vaikui atkreipkite dėmesį į šepetėlio galvutės dydį ir šerelių ilgumą, kuo ji mažesnė ir kuo šereliai trumpesni, tuo bus patogiau vaikui valyti dantis.

 Venkite elektrinių dantų šepetėlių, kadangi pastarieji gali pažeisti dar besivystančius danties audinius.

 Užtikrinkite, kad vaikas išsivalęs dantis nepamirštų nusivalyti liežuvio.



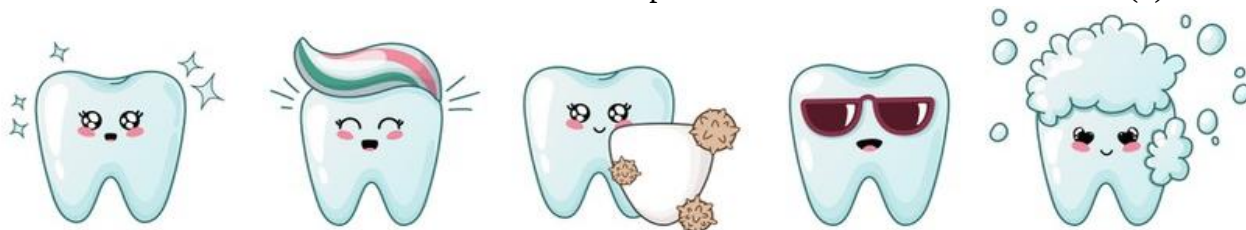


Ir pabaigai, priminkite vaikui - pagrindinį darbą burnos higienoje šalinant apnašą atlieką mechaninės burnos higienos priemonės: dantų šepetėlis, tarpdančių valiklis, todėl turi kruopščiai jį pagalbą valyti dantis, o dantų pastą, turi naudoti saikingai.



Literatūros šaltiniai:

1. Begzati A, Meqa K, Siegenthaler D, Berisha M, Mautsch W. Dental health evaluation of children in Kosovo. Eur J Dent. 2011 Jan; 5(1):32-39.
2. Ervin RB, Kit BK, Carroll MD, Ogden CL. 2012. Consumption of Added Sugar Among U.S. Children and Adolescents, 2005–2008. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics
3. Petersen PE. Global policy for improvement of oral health in the 21st century-implications to oral health research of World Health Assembly 2007, World Health Organization. Community Dent Oral Epidemiol 2009; 37(1):1-8
4. Ramos-Gomez F, Crystal YO, Ng MW, Tinanoff N, Featherstone JD. 2010. Caries risk assessment, prevention, and management in pediatric dental care. General Dentistry 58(6):505– 517.
5. Wong MCH, Clarkson J, Glenney AM, Lo ECM, Marinho VSS, Tsang BWK, Walsh T, Worthington HV. 2011. Cochrane review on the benefits/risk of fluoride toothpastes. Journal of Dental Research 90(5):573–579.



Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro Visuomenės sveikatos specialistė Sabina Stugienė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje. El. p. sabina.stugiene@sveikatos-biuras.lt, Tel.: 0 67250587