

Beveik 100 proc. ėduonies atvejų galima išvengti. Vyrauja nuomonė, kad vaikams ėduonis išsivysto dėl genetinio polinkio. Tačiau tiesa yra ta, jog didžiausia įtaką ėduoniui atsirasti turi gyvenimo būdas (suvartojamo cukraus kiekis ir burnos higiena). Ugdydami taisyklingus vaikų burnos priežiūros įpročius bei ribodami suvartojamo cukraus kiekį, galite jiems padėti išvengti dantų pažeidimų.

ĖDUONIS

- Dantų ėduonis – lėtinė, infekcinė kilmės kietųjų danties audinių liga, sukianti emalio ir dentino demineralizaciją*.
- Dantų ėduoniui susidaryti būtini trys veiksniai: dantis, mikroorganizmai, angliavandeniai. Ėduonis susidaro tik tada, kai šie veiksniai veikia kartu.

Pagrindiniai ėduonį sukeliančios mikroorganizmai:

- Streptococcus mutans ir lactobacillus acidophilus.
- Jų atsiranda išdygus pirmiesiems vaiko dantims, nors naujagimio burna būna sterili, mikroorganizmais naujagimį užkrečia juo besirūpinantys asmenys, dažniausiai tėvai.

ANKSTYVASIS VAIKŲ ĖDUONIS

Kas tai?

Tai daugybinio dantų ėduonies rūšis, kuris dažniausiai pažeidžia 2–4 metų amžiaus vaikų dantis. Šis ėduonis apima viršutinio žandikaulio pieninius priekinius dantis, kartais – pieninius pirmuosius krūminius dantis ar net apatinio žandikaulio iltis.

Kodėl atsiranda?

Pasireiškia vaikams, ilgai maitinamiems krūtimi ar iš buteliuko, taip pat maitinamiems naktimis, kuomet neišvalomi vaiko dantys (miegant sumažėja seilėtekis, kartu ir savaiminis burnos apsivalymas). Kenksmingai veikia čiulptukai, suvilgyti medumi, cukrumi ar sirupu, saldinti gėrimai.

Kaip atpažinti?

Iš pradžių atsiranda baltos matinės emalio dėmės, rodančios emalio demineralizaciją*, o tęsiant blogus mitybos ir higienos įpročius, baltos dėmės tampa ėduonies erdmėmis. Ėduoniui visiškai apjuosus dantį kaklelio srityje, šis lūžta ir lieka tik šaknis.

1

Būtina sureguliuoti vaiko mitybos režimą ir laiku pradėti burnos higienos procedūras.

2

Koreguojant vaiko mitybą, reikia atsisakyti naktinių maitinimų, neleisti vaikui užmigti su buteliuku saldaus gėrimo ar pieno.

3

Geriau prieš miegą pasiūlyti buteliuką virinto vandens.

*Demineralizacija – mineralinių medžiagų pašalinimas iš danties emalio jonų pavidalu, kitaip tariant, emalio tirpimas.

ĮVAIRIŲ MAISTO PRODUKTŲ ĮTAKA DANTIMS

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 labiausiai 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.

Dantų būklei svarbus ne suvalgomo tokio maisto kiekis, bet šio maisto vartojimo dažnis bei trukmė, kurią jis išbūna burnos ertmėje. Todėl kuo dažniau ir ilgiau dantys kontaktuoja su paprastaisiais angliavandeniais, tuo smarkiau veikiami dantys.

Lipnus maistas (džiovinti vaisiai, sausainiai) dažnai užsilaiko dantyse, todėl dantys yra veikiami ilgesnį laiką.

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).

Kai kurie maisto produktai burnos ertmėje ne tik neskatina rūgšties gamybos, bet ir sumažina kenksmingo maisto produktų poveikį. Tai pienas (be pridėtinio cukraus) bei sūris (pvz.: čederio).



PIENINIAI DANTYS

! Pieniniai dantys yra svarbūs, kadangi palaiko vietą nuolatiniams dantims. Pirmą laiką netekus pieninių dantų nuolatiniai dantys gali išdygti susigrūdę ar palinkę, dėl ko ateityje gali prireikti ortodontinių aparatų.

Pieniniai dantys yra fiziologiškai baltesni už nuolatinius, todėl jeigu naujai išdygę nuolatiniai dantys lyginant su pieniniais atrodo tamsesni, nerimauti nereikėtų.

ĮVAIRIAUS AMŽIAUS VAIKŲ BURNOS PRIEŽIŪROS TAISYKLĖS IR PRIEMONIŲ KAITA

Iki 1 metų

Formuojant sveiką ir švarią aplinką pieniniams dantims dygti, dantenos rekomenduojama valyti ir masažuoti dar net neišdygus dantims. Tik išdygus pirmajam dantukui galima valyti drėgna marle ar specialiu silikoniniu antpirščiu. Šiuo laikotarpiu nebūtina naudoti dantų pastos, nes kūdikis gali ją praryti.

3 – 6 metų

- Dantis valyti reikia dantų šepetėliu minkštais šereliais bei dantų pasta.
- Jeigu visi dantys sveiki, rekomenduojama pasta, kurioje yra 1000ppm fluoridų. Jeigu yra éduonies pažeistų dantų – 1450ppm fluoridų.
- Dantų pastos ant šepetėlio kiekis nedidelis – žirnio dydžio. Pastą reikia išspjauti.
- Skalavimo skysčių nerekomenduojama naudoti iki 6 metų.

Vaikas iki 7–8 metų nepajégus pats kokybiškai išsivalyti dantų, todėl tai turėtų atlikti suaugusysis, tačiau vaikas nuo pat mažumės turi mokytis ir bandyti išsivalyti dantis savarankiškai, kad būtų formuojami įgūdžiai.

1 – 3 metų

- Pasirodžius pirmiesiems krūminiams dantims jau reiktų naudoti dantų šepetuką ir dantų pastą.
- Jeigu visi dantys sveiki, pastoje gali būti 500ppm fluoridų. Jeigu jau yra éduonies pažeistų dantų, rekomenduojama pasta, kurioje yra 1000ppm fluoridų.
- Dantų pasta pakanka tik suvilgyti dantų šepetėlio šerelių galiukus.

Pirmasis apsilankymas pas odontologą turėtų būti vos išdygus pirmam pieniniam dantukui. Odontologas turi įvertinti jo dydį, formą ir padėtį. Be to, reguliarūs vizitai padės išvengti odontologų baimės ateityje. Vėliau odontologo konsultacija reikalinga kas 6 mėnesius. Maždaug 2 metų vaiką jau derėtų mokyti naudoti dantų šepetėlį.



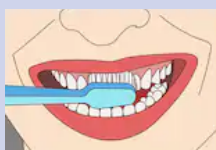
BURNOS PRIEŽIŪRA IR PRIEMONĖS

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.

2

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 apšvalymas. Dėl to atsiranda didelė rizika ėduoniui išsivystyti. Vakare prieš miegą išvalius dantis nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį.



DANTŲ PAVIRŠIŲ VALYKITE 5 KARTUS



**DANTŲ VIDINĘ PUSĘ ŠLUOJAMAISIAIS
JUDESIAIS VALYKITE 5 KARTUS**

**KANDAMŲJŲ DANTŲ PAVIRŠIŲ
ŠLUOJAMAISIAIS JUDESIAIS
VALYKITE 10 KARTŲ**



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.



PATARIMAI, PADĖSIANTYS SKATINTI VAIKUS VALYTIS DANTIS

Nemažai tėvų susiduria su vaikų nenoru ir atsikalbinėjimu, kai kalba pasisuka apie dantų valymą ir šio proceso reguliarumo palaikymą. Toliau pateikiame patarimus, kurie padės dantų valymo procesą padaryti patrauklesnį vaikams.

- Įsigykite smėlio laikrodį – tai bus puiki vaizdinė priemonė, kad vaikas žinotų, kiek laiko reikia valyti dantis.
- Galite paleisti mėgstamiausią vaiko dainą, geriausia, jei ji būtų 2 minučių trukmės.
- Valykitės dantis kartu su vaiku – vaikai mėgsta kompaniją ir kopijuoti mamą ar tėtį.
- Jei turite daugiau nei vieną vaiką, dantų valymą paverskite savotiškomis rungtynėmis, kas geriausiai išsivalo – renkasi vakaro pasaką.
- Galima paminėti, kad dantukų fėja už sugedusius dantis palieka mažiau pinigų po pagalve.
- Skatinkite vaikus apdovanojimais, pvz., klijuokite lipdukus kalendoriuje; surinkus tam tikrą skaičių – įteikite prizą.
- Kartokite tris gyvūnų veidus, kol valotės dantis: tigras (dantys suglausti), hipopotamas (atverta burna), gyvatės liežuvis (liežuvio valymas). Tai smagu, o ir dantys laikomi patogioje valyti padėtyje.
- Leiskite vaikams iš pradžių patiems išsivalyti dantis, taip jie pasijaus suaugusiais. Tai puiki praktika, tačiau visada dar kartą išvalykite dantis patys.
- Svarbu, kad vaikas matytų veidrodį valydamas dantis, taip gali stebėti tiek valymo procesą, tiek juokingas savo grimasas.
- Bent kartą per savaitę panaudokite apnašą dažančią tabletę / skystį, pamatykite, kuriose vietose prastai išvalyti dantys, ir išvalykite kartu iki galo!
- Su vyresniais vaikais aptarkite sąsają tarp dantų nevalymo ir blogo burnos kvapo, tai puiki motyvacija – juk blogo burnos kvapo niekas nenori!
- Papasakokite / parodykite, kas nutinka, jei dantų nevalome (tikslas ne išgąsdinti, bet paaikškinti, kodėl reikia gerai valyti dantis).