

Praktiski ieteikumi veselam mutes dobumam bērniem



Vispārīga informācija par zobu higiēnu

- Higiēnists – speciālists, kurš veic profesionālu mutes dobuma higiēnu
- Zobu higiēna – procedūra, kuras laikā tiek noņemts aplikums, pigments un zobakmens
- Valsts bērniem no 2 līdz 18 gadu vecumam apmaksā zobu higiēnista apmeklējumu reizi gadā, 7, 11 un 12 gadu vecumā – divas reizes gadā
- Zobu higiēnistu bērnam vislabāk apmeklēt kopā ar pieaugušo, lai kopā ar higiēnistu pārrunātu ikdienas mutes dobuma kopšanas paradumus un ieteikumus
- No 5 gadiem bērnam ieteicams higiēnista kabinetā doties vienam, lai veicinātu patstāvību sadarbībā ar speciālistu
- Regulārs higiēnista apmeklējums būtiski mazina akūtu zobārsta apmeklējuma nepieciešamību, jo tiek uzraudzīta mutes dobuma veselība, kas savukārt ļauj izvairīties no akūtām zobu sāpēm un palīdz plānot rutīnas zobārsta apmeklējumu
- Regulārs higiēnista apmeklējums no mazotnes veicina pozitīvu pieredzi un drošības sajūtu, apmeklējot zobārstu

Kā pareizi tīrīt zobus

- Zobus bērnam kā minimums jātīra 2 reizes dienā, un vecākam ieteicams zobus bērnam līdz 10 gadu vecumam pārtīrīt vismaz 2-3 reizes nedēļā kontroles nolūkos
- Zobus ieteicams mazgāt vismaz 2 minūtes, veicot laika kontroli
- Ikdienā jālieto fluorīdu saturošas zobu pastas – 500 ppm no pirmajiem bērna zobiem, no 3 gadu vecuma 1000-1300 ppm, no 6 gadu vecuma 1500 ppm. Ja speciālists iesaka, var lietot arī fluorīda tabletes
- No 3 gadu vecuma 1-2 divas reizes dienā ieteicams lietot arī vecumam atbilstošu mutes skalojamo līdzekli, bērnu apmācot, kā to pareizi lietot
- Reizi dienā ieteicams lietot zobu diegu zobstarpu tīrīšanai. Pirmsskolas vecuma bērniem zobus diegot jāpalīdz vecākiem
- Vislabāk bērnam izvēlēties zobu birstītes ar mīkstiem sariņiem
- Elektriskās zobu birstītes bērniem ir labas, bet ne visiem tās patīk vibrācijas dēļ – tāpēc dažkārt zobi netiek iztīrīti pilnvērtīgi aizmugurē, tikai priekšā
- Līdz 3 gadu vecumam ir ieteicams zobu birstīti mainīt reizi mēnesī, jo bērns birstīti mēdz sakost, deformēt. Īpaši ieteicams birstīti nomainīt uzreiz pēc slimības ar augšējām elpceļu slimībām vai citām mutes dobuma saslimšanām
- Aplikuma kontrolei reizi nedēļā var lietot aplikuma iekrāsošanas tabletes – pēc to izsūkāšanas uz zobiem palikusī krāsa norāda uz netīrumiem. Sūkājamās tabletes var iegādāties aptiekās vai zobārstniecībās.

Zobu higiēnista ieteikumi mutes dobuma veselības uzturēšanai:

- Regulāri jāseko līdz D vitamīna un kalcija rādītājiem, jo šo vitamīnu trūkums var būtiski ietekmēt zobu veselību
- Mutes dobuma veselība būtiski ir atkarīga arī no žokļa attīstības, tāpēc ieteicams bērniem dot grauzt cietu pārtiku – dārzeņus, augļus u.c., lai tiktu attīstīts žoklis un žokļa muskulatūra
- Pēc saldumu apēšanas ikreiz ir ieteicams padzerties tīru dzeramo ūdeni vai izskalot muti ar mutes skalojamo līdzekli
- Sadarbībā ar zobārstu zobu aizsardzībai ir iespējams izvēlēties silantu un citu veidu pārklājumus zobiem

Ieteikumi tapuši sadarbībā ar Liepājas Reģionālās slimnīcas Zobārstniecības poliklīnikas higiēnisti Jūliju Vakurovu.