



## PADĖKITE VAIKUI VALYTI DANTIS!

Padėti vaikui valyti dantis reikia iki 8–10 metų. Iki šio amžiaus vaikas tiesiog nesugeba atlikti teisingų dantų valymo judesių bei negali suprasti, kokios gali būti dantų nevalymo pasekmės. Sekite pasakas, dainuokite, žiūrėkite mokomuosius filmukus, skatinkite visomis galimomis priemonėmis vaiko motyvaciją prižiūrėti dantis, atsižvelgdami į jo amžių!

**Ir nepamirškite patys kasdien pademonstruoti, kad dantų valymas ir jums patiems yra tokia pati neatsiejama dienos režimo dalis!**



## JEI VAIKAS NENORI VALYTI DANTŲ

Jei vaikas priešinasį ir atsisako valytis dantis, pasvarstykite,

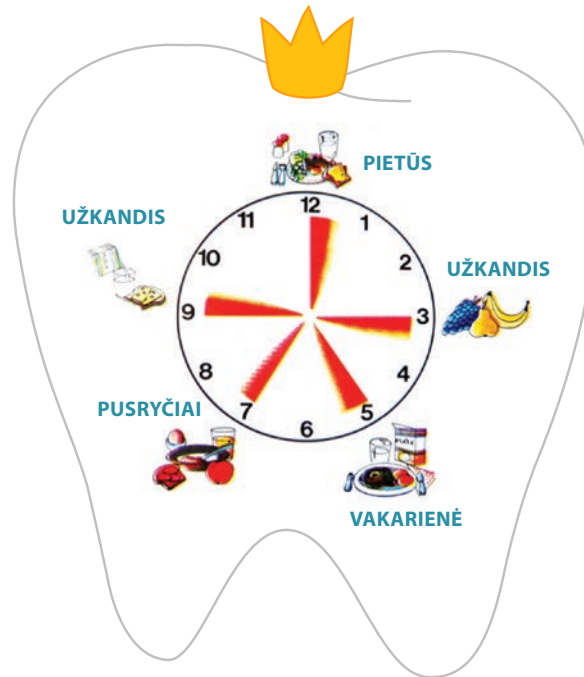
**kas geriau: nenusileisti savo vaikui ar nuo ankstyvo amžiaus gydyti jo dantis, eiti pas gydytoją odontologą, versti vaiką patirti procedūras, kurios gali būti jam labai nemalonios?**

Bendradarbiavimas su gydytoju odontologu, susipažįstant su odontologinėmis procedūromis, dažniausiai įmanomas tik vaikui sulaukus trejų metų amžiaus. Ir tik nuo šešerių metų amžiaus vaikas mokosi susitaikyti su nemaloniomis procedūromis.

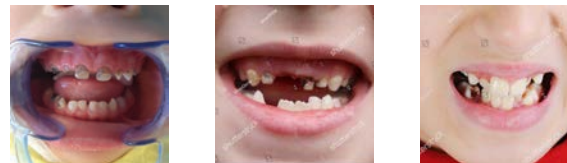


# LEISKIT DANTUKAMS PAILSĖTI TARP VAIGIŲ!

Valgymo dažnumas, užkandžiavimas – svarbi dantų ėduonies atsiradimo priežastis. Saugu per dieną valgyti 5 kartus, tarp valgymų darant ne mažesnius nei 2 valandų tarpus. Iki 2 metų rekomenduojama nesaldinti vaiko maisto ir gėrimų.



## GALIMOS KOMPLIKACIJOS, NELEISKITE, KAD JŪSŲ VAIKUI TAIP ATSITIKTŲ!



Parengė LR Odontologų rūmų Profilaktikos programų koordinavimo komisijos pirmininkė **Rasa Račienė**

[www.odontologurumai.lt](http://www.odontologurumai.lt)

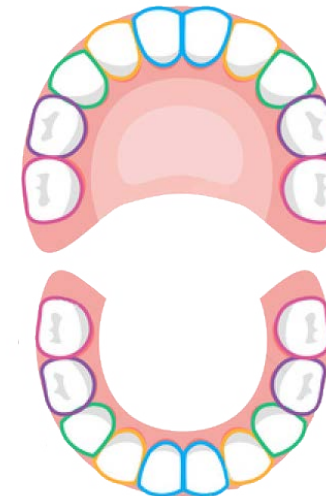


# PADĖKIME SAVO VAIKUI UŽAUGTI SU SVEIKAIS DANTUKAIS!

## NUO PIRMO IŠDYGUSIO DANTUKO IKI 8–10 METŲ

vaikams reikalinga uaugusiųjų pagalba prižiūrint dantukus.

Išdygus pirmam dantukui, sukurkite smagų ir nekeičiamą įprotį **RYTE IR VAKARE VALYTI DANTIS KARTU SU SAVO MAŽYLIU!**



Išdygsta 8–12 mėn. Iškrenta 6–7 m.

Išdygsta 9–13 mėn. Iškrenta 7–8 m.

Išdygsta 16–22 mėn. Iškrenta 10–12 m.

Išdygsta 13–19 mėn. Iškrenta 9–11 m.

Išdygsta 25–33 mėn. Iškrenta 10–12 m.

Išdygsta 23–32 mėn. Iškrenta 10–12 m.

Išdygsta 14–19 mėn. Iškrenta 9–11 m.

Išdygsta 16–23 mėn. Iškrenta 9–12 m.

Išdygsta 9–13 mėn. Iškrenta 7–8 m.

Išdygsta 6–10 mėn. Iškrenta 6–7 m.

### DANTŲ RŪŠYS:

● Centrinis kandis ● Šoninis kandis ● Iltiniai dantys ● Pirmi krūminiai dantys ● Antri krūminiai dantys



## DANTŲ ĒDUONIES SUKĒLĒJUS VAIKAMS PERDUODA ARTIMIEJI!

Kūdikis gimsta be dantų ēduonj formuojančių bakterijų.

**Artimieji, bučiuodami kūdikį į lūpas,  
nulaiždami čiulptuką, šaukštelį, pūsdami  
maistą, perduoda ēduonj formuojančias  
bakterijas savo vaikams!**



## ANKSTYVASIS DANTŲ ĒDUONIS

Tai daugelio priežasčių sukelta liga, pasireiškianti vaikams iki 6 metų amžiaus. Aktyvi ankstyvojo dantų ēduonies ligos forma pirmiausia pažeidžia viršutinius kandžius, vėliau – ir vaiko krūminius dantis. Ši būklė dažniausiai pasireiškia vaikams, ilgai maitinamiems naktimis, kokybiškai neišvalant dantų.

**Kai jau yra išdygę viršutiniai kandžiai,  
neleiskite vaikui užmigti įsikandus buteliuką ar  
nepaleidžiant krūties.**

Vaikui užmigus, pienas ar saldintas skystis „apgaubia“ viršutinius kandžius, kas yra puiki terpė danties audinius pažeidžiančių bakterijų dauginimuisi!



## DUOKITE VAIKUI ATSIGERTI VANDENS!

**Pats geriausias ir saugiausias gėrimas vaikui –  
vanduo.**

Saldintos arbatos, sultys, kompotai gali tapti dantų gedimo priežastimi, ypač jei vaikas juos dažnai gers naktį iš buteliuko.



## ILGALAIKIS NATŪRALUS MAITINIMAS TAIP PAT GALI SUKELTI DANTŲ LIGAS

Natūralus vaiko (vyresnio nei 12 mėn.) maitinimas daugiau nei 7 kartus per parą, nesilaikant tinkamos burnos priežiūros, didina dantų ēduonies riziką.



## PRADĖKITE VALYTI NUO PIRMOJO DANTIES!

Kai išdygsta pirmas dantis, laikas jį pradėti valyti. Pirmiesiems dantukams valyti naudokite vandeniu sudrėkintą drobės gabalėlį ar specialiai kūdikiams skirtą, ant piršto maunamą dantų šepetėlį. Pasiguldykite kūdikį ant vystymo stalo, lovos ar pan.,

**švelniai atitraukite pirštu lūpą, kad geriau  
matytumėte vaiko dantukus ir patogiau  
galėtumėte juos išvalyti. Dantis valykite  
sukamaisiais ar šluojamaisiais judesiais iš visų  
pusių.**

Neskubėkite, šnekinkite vaiką, sukurkite saugią ir malonią rutiną, kuri taps neatskiriama kūdikio dienos režimo dalimi.

