

TINKAMA VAIKO BURNOS HIGIENA



BURNOS PRIEŽIŪROS TAISYKLĖS:



- Dantis reikia valyti 2-3 min. po pusryčių ir vakarienės.
- Higieninį tarpdančių siūlą reikia naudoti bent kartą per dieną, prieš valant dantis šepetėliu.
- Valant dantis reikia neužmiršti ir liežuvio. Jį galima valyti dantų šepetėliu arba specialiuoju liežuvio valikliu.
- Burnos skalavimo skystis rekomenduojamas tik dantų ligų ar greit susidarančių akmenų profilaktikai.
- Mažinkite saldžių produktų vartojimą.
- Pirmasis vaiko vizitas pas odontologą turi būti išdygus pirmajam dantukui, po to reikalingas reguliarus apsilankymas pas juos, o ne atsiradus skausmams.



KAIP NAUDOTI DANTŲ ŠEPETĖLĮ?

1. Naudokite dantų šepetėlį su maža šepetėlio galvute ir švelniais šereliais.

2. Dantų šepetėlio rankenėlė turi tilpti į vaiko ranką, tačiau suaugusieji turi taip pat padėti vaikams valyti dantis.

3. Uždėkite nedidelį kiekį dantų pastos ant dantų šepetėlio.

4. Valykite vidines, išorines dantų vietas ir dantų kramtymo paviršių. Visada valykite dantis ta pačia tvarka, kad neužmirštumėte išvalyti kurią nors danties dalį.

5. Dantų šepetėlio šerelius braukite 45 ° kampu. Truputį spausdami, braukite šerelius mažais judesiais. Svarbu išvalyti dantenų sritį, kur lengvai dauginasi bakterijos.



Parengė: Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Lina Jurgaitė. Pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro medžiagą.
, el.p. lina.jurgaite@sveikatos-biuras.lt