

Investicija į dantų šepetuką atsiperka šimteriopai

Didžioji dalis suaugusiųjų neteisingai prižiūri savo dantis ir kovoja su įvairiomis dantų problemomis ar ligomis, todėl nekeista, kad ir vaikams nuo pat mažens nėra skiepijami tinkami kasdienės burnos higienos įpročiai. Apie tai, kaip teisingai prižiūrėti vaikų dantukus, kokios būna dažniausios tėvų klaidos ir ką dantys pasako apie viso organizmo būklę, pasakoja gydytoja vaikų odontologė Erika Mažeikė.

PRIEŽIŪRA – NUO PIRMO PIENINIO DANTIES

Pagrindinis skirtumas tarp suaugusiojo ir vaiko kasdienės dantų higienos yra tas, kad ikimokyklinio amžiaus vaikai kokybiškai patys to padaryti negali, todėl jiems reikalinga suaugusiųjų pagalba.

„Mažų vaikų dantų valymas yra vienareikšmiškai tėvų atsakomybė. Žinoma, ne visiems vaikams lengva dantis išvalyti – neretai prireikia išradingumo, žaidimų ir papildomos motyvacijos“, – teigia gydytoja vaikų odontologė E. Mažeikė, kuri rekomenduoja vaikams pradėti valyti dantis nuo pat pirmojo pieninio danties, išdygstančio maždaug šešių mėnesių kūdikiui. Nuo tada mažieji turėtų pratintis ir susipažinti su tuo, kad dantukai kiekvieną dieną turi būti valomi.

Taip pat patariama leisti vaikui imti šepetėlį, dėti jį į burną, nes tokiu būdu jis žaidžia ir kartu pratina, masažuoja bedygstančių dantų danteną ir formuojasi gerą dantų valymo įprotį. Žinoma, viskas turi vykti prižiūrint suaugusiesiems ir po to tėvai dantis dar turi pervalyti.

NUO DANTŲ ŠEPETUKO IKI BURNOS SKALAVIMO SKYSČIO

Net ir renkant burnos priežiūros priemones, rekomenduojama prieš tai apsilankyti pas specialistą, nes vaikams fluoridų kiekis pastoje parenkamas odontologo pagal esamą dantų būklę ir amžių, todėl gali svyruoti nuo 500 iki 1450 ppm, esančių įprastinėje suaugusiųjų pastoje.

Be to, geriausia valymo kokybė



Anot gydytojos vaikų odontologės Erikos Mažeikės, mažų vaikų dantų valymas bei taisyklingų kasdienės burnos ir dantų higienos įpročių skiepijimas yra tėvų atsakomybė, todėl patariama kantriai pradėti vaikus to mokyti vos išdygus pirmajam pieniniam dantukui. Nuotr. iš asmeninio archyvo

pasiekama valant dantis po vieną, naudojant vieno danties šepetėlį. Geras pasirinkimas yra ir ultragarinis dantų šepetėlis, tačiau, nepaisant to, kad šepetėlis pats sukasi, valant vis tiek reikia atlikti šluojantį judesį nuo dantenos iki dantų krašto, kad ką tik nuvalytos apnašos „nesusisuktų“ atgal prie dantenų.

Norint palaikyti visą burnos švarą, rekomenduojama vaikus pamažu pratinti prie dantų siūlo, tarpdančių šepetėlio, liežuvio valiklio, o vyresniems nei 6 metų vaikams galima naudoti ir skalavimo skystį. Be to, dantų valymo kokybę namie gali padėti įvertinti dantų apnašą dažančios tabletės.

NORINT IŠVENGTI NE TIK DANTIES SKAUSMO, BET IR LIGŲ

Profilaktiniai vizitai pas specialistus yra neatsiejami nuo taisyklingos burnos higienos ir būtini, norint išvengti nepageidaujamų ligų. Jų metu yra apžiūrima esama burnos ir dantų būklė, atkreipiamas dėmesys į vietas, kur lieka apnašų ar maisto likučių, nes jas reikėtų valyti atidžiau. Būtent šios dantų sritys greičiau genda, o situacijos nekeičiant formuojasi ertmės dantyse, atsiranda dantų skausmai.

Šių vizitų dažnis vaikams gali

svyruoti nuo 3 iki 12 mėnesių, priklausomai nuo éduonies atsiradimo rizikos, bet dažniausiai rekomenduojama apsilankyti pas gydytoją odontologą kas pusmetį.

Be viso to, tai vaikams tarnauja ir kaip pažintinės procedūros – svarbu, kad vaikas priprastų prie odontologinio kabineto, užmegztų draugišką ryšį su gydytoju ir jo komanda.

DAŽNIAUSIOS KLAIDOS PRIŽIŪRINT VAIKŲ DANTUKUS

Pagrindinė ir dažniausia vaikų dantų priežiūros klaida yra jų valymo atsakomybės perkėlimas vien tik vaikui, todėl itin svarbu, kad tėvai pervalytų vaikui dantis mažiausiai iki 8 metų. Vėliau viskas priklauso nuo vaiko savarankiškumo ir pasiekiamo dantų valymosi kokybės rezultato, bet dažnu atveju prireikia tėvų kontrolės ir vyresniame amžiuje, maždaug iki 12 metų.

Dar viena dažnai pasitaikanti klaida – tarpdančių nevalymas vaikams. Jei vaiko dantys liečiasi vienas su kitu ir nėra plataus tarplio tarp dantų, vieną kartą per parą tarpdančius reikia valyti su siūlu ar tarpdančių šepetėliu, nes valant įprastu šepetėliu lieka maisto likučių ir tokiais atvejais iškart genda

dažniausiai ne vienas, o du dantys.

Be viso to, tėvai dažnai skundžiasi gydytojams, jog vaikai nesileidžia valyti dantų, todėl, nenorėdami jų spausti, tėvai dantų nevalo tol, kol neatsiranda baisių pasekmių.

„Reikia pasistengti vaiką sudominti – galima dainuoti dainelę ar pasakoti istoriją apie dantukus ir nepageidaujamas jų gyventojus – mikrobus, ar susitarti, kad po dantų valymo vaikas galės pažaisti savo mėgstamą žaidimą, pažiūrėti filmuką. Taip pat motyvacijai pastiprinti padeda ir skanus, dažniausiai vaisinis, dantų pastos skonis“, – pataria gydytoja vaikų odontologė E. Mažeikė.

KUO MAŽIAU CUKRAUS – TUO GERIAU

Visiems tikriausiai žinoma, kad maistas, kurį valgome, gali stiprinti mūsų dantis arba jiems kenkti. Jei mityboje daug paprastųjų, lengvai skaidomų angliavandenių – cukraus, miltinių produktų, tuomet dantys bus labiau linkę gesti, nes šiuos maisto produktus burnoje gyvenančios ir éduoni sukeliančios bakterijos skaido i rūgštis, dėl kurių atsiranda paviršinių pažeidimų, o vėliau ir ertmių. Taigi, patariama vartoti kuo mažiau saldintų maisto produktų ir gėrimų, o troškulį geriausia malšinti vandeniu ar nesaldinta arbata.

Be to, norint sustiprinti dantis iš vidaus, reiktų i mitybos racioną įtraukti daugiau kalcio, vitaminų D, A, K2 turinčių maisto produktų – sūrio, sviesto, natūralaus jogurto, kefyro, morkų, brokolių, kaimiškų kiaušinių, kokosų aliejaus, riebios laukinės žuvies, avokadų, riešutų.

Projektas „Būk atsakingas!“ yra finansiškai remiamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo, kurį administruoja LR sveikatos apsaugos ministerija.

Rinkis Gyvenimą



Uzs. 008

Nuo 2020 m. sausio 1 d. įsigaliojo poveikio visuomenės sveikatai vertinimo procedūros pakeitimai

Poveikio visuomenės sveikatai vertinimo metu išanalizuojami aplinką ir gyventojus veikiantys rizikos veiksniai (oro tarša, kvapai, triukšmas ir kt.), išnagrinėjamos prevencinės priemonės, alternatyvos, nustatomos sanitarinės apsaugos zonos.

Poveikio visuomenės sveikatai vertinimo ataskaita rengiama tuomet, jeigu planuojamai ūkinei veiklai turi būti nustatytos arba patikslintos sanitarinės apsaugos zonų ribos (toliau – SAZ).

SAZ ribos turi būti tokios, kad taršos objekto keliama

Poveikis visuomenės sveikatai

cheminė, fizikinė aplinkos oro tarša, tarša kvapais ar kita tarša, kurios rodiklių ribinės vertės reglamentuotos teisės norminiuose aktuose, už SAZ ribų neviršytų teisės norminiuose aktuose gyvenamajai aplinkai ir (ar) visuomeninės paskirties pastatų aplinkai nustatytų ribinių taršos verčių. SAZ ribos nustatomos apie stacionarius taršos šaltinius. Ataskaitą rengia visuomenės sveikatos specialistai, turintys Valstybinės akreditavimo sveikatos priežiūros veiklai tarnybos prie Sveikatos apsaugos ministerijos išduotas fizinio asmens visuomenės sveikatos priežiūros

veiklos licenciją, suteikiančią teisę verstis poveikio visuomenės sveikatai vertinimu.

Poveikio visuomenės sveikatai vertinimo procedūra yra nustatyta Lietuvos Respublikos planuojamos ūkinės veiklos poveikio aplinkai vertinimo įstatyme nenumatytų poveikio visuomenės sveikatai vertinimo atlikimo atvejų nustatymo ir tvarkos apraše (toliau – Tvarkos aprašas), patvirtintame sveikatos apsaugos ministro 2011 m. gegužės 13 d. įsakymu. Visuomenė su parengta poveikio visuomenės sveikatai vertinimo ataskaita supažindama Tvarkos apraše nustatyta tvarka.

Tvarkos aprašas yra patvirtintas, vadovaujantis sveikatos apsaugos ministro 2019 m. gruodžio 3 d. įsakymu.

Nuo 2020 metų sausio 1 d. įsigalioja Įsakymu keičiama poveikio visuomenės sveikatai vertinimo ataskaitos (toliau – Ataskaita) pristatymo visuomenei tvarka. Nustatoma, kad viešo visuomenės supažindinimo su Ataskaita susirinkimas turi vykti seniūnijose (savivaldybės, jeigu joje nėra seniūnijų), kurios teritorijoje planuojama ūkinė veikla, administracinėse patalpose arba kitose pasirinktose ir su seniūnija (savivaldybe, jeigu joje nėra seniūnijų) sude-

rintose patalpose, esančiose teritorijoje, kurioje planuojama ūkinė veikla, ne darbo metu (rekomenduojama darbo dienomis ne anksčiau 17 val.). Iki viešo visuomenės supažindinimo su Ataskaita susirinkimo pradžios ar jo metu Ataskaitos rengėjas turi paskirti viešo visuomenės supažindinimo su Ataskaita susirinkimo pirmininką ir sekretorių bei užregistruoti dalyvių kalbos yra protokoluojamos.

Taip pat Įsakymu nustatoma, kad parengta Ataskaita, su kuria yra supažindinta visuomenė, su visais priedais pateikiama Nacionaliniam visuomenės sveikatos centrui.

Nacionaliniam visuomenės sveikatos centrui taip pat pateikiamas Specialiųjų žemės naudojimo sąlygų įstatymo 7 straipsnyje nurodytas i sanitarinės apsaugos zoną patenkančio Nekiilnojamojo turto registre įregistruoto žemės sklypo savininko, valstybinės ar savivaldybės žemės patikėtinio rašytinis sutikimas (toliau – sutikimas), kai jis turi būti gautas. Sutikimas Nacionaliniam visuomenės sveikatos centrui turi būti pateiktas iki sprendimo dėl planuojamos ūkinės veiklos galimybių priėmimo.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Aplinkos sveikatos skyriaus inf.