

Laikykite Safolką

Šypsosi



**Pasirūpinkite, kad jūsų mažylis
šypsotųsi, vadovaudamiesi mūsų
paprastu dantų priežiūros vadovu**

Dantų valymas

Vaikiškų „pieninių“ dantų priežiūra yra tokia pat svarbi kaip ir suaugusiųjų dantų priežiūra. Jie padeda vaikui pjaustyti ir kramtyti maistą valgant, kalbėti ir skleisti įvairius garsus, taip pat suteikia veidui formą ir gražią šypseną.



Naudokite dantų šepetėlį su nedidele galvute, minkštais arba vidutinio ilgio šereliais. Kruopščiai valykite vaiko dantis, padengdami visus paviršius, įskaitant vidinį, išorinį ir kramtomąjį dantų paviršių bei dantenų liniją.



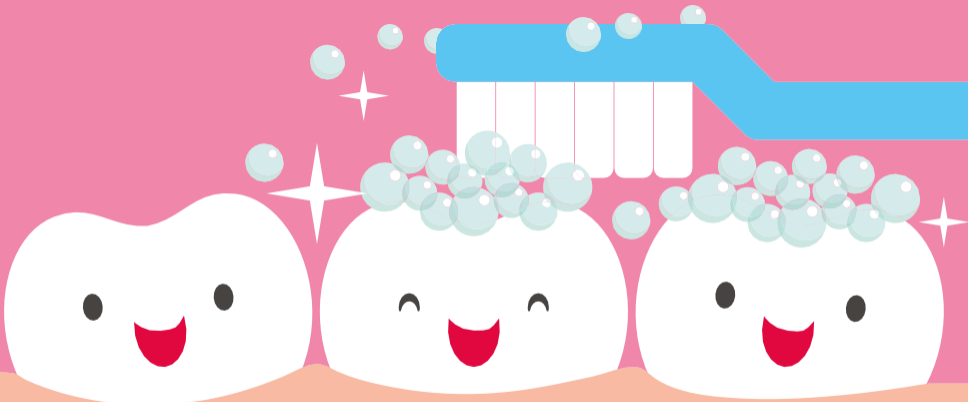
Šepetėlį valykite du kartus per dieną bent dvi minutes. Paskutinį kartą prieš miegą ir dar kartą per dieną.



Kai tik vaikai gali (maždaug nuo 3 metų), skatinkite juos po dantų valymo šepetėliu spjauti - venkite skalauti vandeniu, nes jis nuplauna fluoridą.



Jaunesniems nei 7 metų vaikams turėtų padėti suaugusieji, kad jie pasiektų visus dantų paviršius.



Dantų pasta



**Visada prižiūrėkite dantų pastos naudojimą.
Įsitikinkite, kad vaikai nelaižo ir nevalgo
dantų pastos iš tūbelės!**

Rekomenduojamas fluoro kiekis dantų pastoje nurodytas toliau:

0-3 metai

(vaikiška dantų pasta)

1000 - 1350

dalių milijonui (ppm)



**Tepkite ryžių
grūdo dydžio
pastos**

3+ metai

(šėimos dantų pasta)

1350 - 1450

dalių milijonui (ppm)



**Naudokite
žirnio dydžio
kiekį**

**Šios informacijos ieškokite dantų pastos pakuotėje arba
klauskite savo odontologo.**

Dantų šepetėlio ir dantų pastos patarimai

Keiskite vaiko dantų šepetėlį kas **3 mėnesius** arba kai šereliai išsisklaido.

Daugumai vaikų tinka įprasti mažos galvutės dantų šepetėliai, tačiau jautresnę burną turintiems vaikams galima įsigyti įvairių tipų šepetėlių. Tai lenkti ir trigalviai dantų šepetėliai, specialiai sukurti taip, kad vienu metu valytų visus dantų ir dantenų paviršius.

Paprašykite odontologo patarimo dėl skirtingų dantų šepetėlių tipų ir neputojančių dantų pastų.



Dauguma šeimyninių dantų pastų yra mėtų skonio, todėl stenkitės, kad vaikai pradėtų naudoti švelnią dantų pastą, kai tik ją toleruoja. Galite sumaišyti vaikišką pastą su suaugusiesiems skirta pasta, kad vaikai lengviau priprastų prie mėtų skonio.



Vaikams, kurie nemėgsta stipraus skonio ir putų, galima rinktis švelnias arba nearomatizuotas ir neputojančias dantų pastas.

Maistas ir gėrimai

Kaskart valgant ar geriant ką nors saldaus, didėja tikimybė, kad dantys suges. Užuoat dažnai valgę saldžių maisto produktų ir gėrimų, valgykite juos tik valgymo metu.



Toliau pateikiami keli dantų priežiūrai tinkamų užkandžių ir gėrimų tarp valgymų pavyzdžiai:

- Švieži vaisiai
- Šviežios daržovės
- Skrudinta duona (su pikantišku priedu)
- Duona ir duonos lazdelės
- Krekeriai ir sūris
- Pienas (paprastas)
- Vanduo (paprastas)



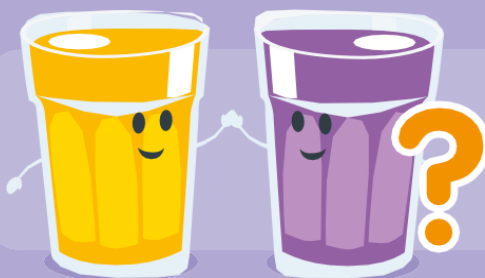
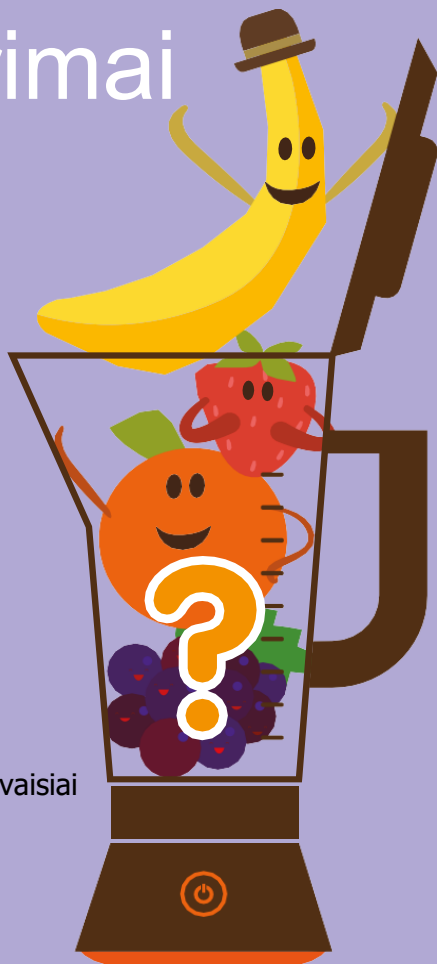
Pienas arba vanduo yra geri gėrimai vaikų dantims tarp valgymų. Nuo 6 mėnesių amžiaus duokite gerti iš atviro puodelio arba gertuvės, o nuo 1 metų amžiaus atsisakykite buteliukų ir čiulptukų.

Maistas ir gėrimai

Valgio metu galite vaikui pasiūlyti vaisių sulčių, tačiau įsitikinkite, kad jos skiedžiamos santykiu 1 dalis sulčių ir 10 dalių vandens. Dėl to jis yra mažiau rūgštus ir rečiau sukelia dantų eroziją. Atribokite sulčių ir kokteilių kiekį iki 150 ml per dieną.

Šie gėrimai, nors paprastai laikomi sveikais, nėra palankūs dantukams, todėl juos reikėtų gerti tik valgymo metu ir per šiaudelį:

- Vaisių kokteiliai
- Vaisių sultys
- razinos arba bet kokie džiovinti vaisiai



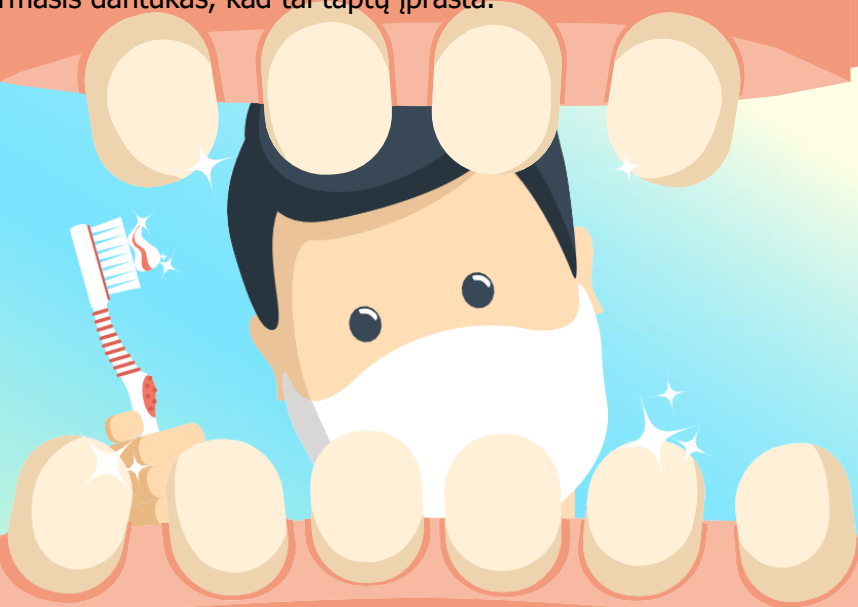
1 valandą prieš miegą stenkitės vengti saldžių maisto produktų ir gėrimų.

Jei vaikui reikia vaistų, paprašykite, kad, jei įmanoma, jie būtų be cukraus.

Atminkite, kad kuo dažniau vaikai valgo ir geria saldžius ir rūgščius gėrimus, tuo labiau pažeidžiami jų dantys.

Apsilankymas pas odontologą

Kalbant apie vaikų dantis, svarbu reguliariai valyti dantis ir lankytis pas odontologą. Gerai pradėti vesti vaikus pas odontologą anksti, iki pirmojo gimtadienio arba kai išdygsta pirmasis dantukas, kad tai taptų įprasta.



Svarbu reguliariai tikrinti dantis ir anksti pradėti gydymą. Dantų ėduonis iš pradžių gali nesukelti jokių simptomų, tačiau negydomas gali sukelti dantų skausmą, aštrų skausmą valgant ar geriant, dantenų patinimą, kraujavimą ir baltas, rudas ar juodas dėmes ant dantų.

Odontologas taip pat gali patarti, ar jūsų vaikai būtų naudinga papildoma apsauga, pavyzdžiui, fluoro lakas.

Jei norite rasti NHS odontologą, nuskaitykite QR kodą arba [apsilankykite www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist)



Vaizdo įrašai ir programos, kad dantų valymas būtų lengvesnis

Paskatinti mažylį valyti dantis du kartus per dieną po 2 minutes gali būti sudėtinga! Apsilankykite toliau pateiktose svetainėse, kuriose rasite vaizdo įrašų ir programėlių, padėsiančių prižiūrėti mažylio dantis ir smagiai valyti dantis.



Britų vaikų odontologų draugija (BSPD) „Smiles for Life“

BSPD subūrė puikią komandą, kuri padės šeimoms smagiai valyti dantis. Susipažinkite su Dr. Ranj, Hey Duggee, CBeebies ir Brush DJ. **www.bspd.co.uk/Kidsvids**



Brush DJ

Apdovanojimą pelnusi nemokama dantų valymo laikmačio programėlė. Skatinkite mažylį 2 minutes valyti dantis klausantis mėgstamų dainelių. **www.brushdj.com**



NHS maisto skaitytuvo programėlė ir cukraus skaičiuoklė

Naudodamiesi skaičiuokle apskaičiuokite, kiek cukraus jūsų vaikas gali suvartoti kasdien, o naudodamiesi nemokama maisto skaitytuvo programėle ieškokite sveikesnių mėgstamų šeimos maisto produktų. **www.nhs.uk/healthier-families/food-facts**





Sveikos gyvensenos tarnyba

Sveikos gyvensenos tarnyba teikia paramą vaikams, jaunuoliams ir jų šeimoms, kad padėtų pašalinti kliūtis, trukdančias pasiekti sveiką svorį, ir ieškoti būdų, kaip įveikti šiuos sunkumus.

Suffolko tarnyba teikia pagalbą šeimoms, auginančioms vaikus nuo 0 iki 19 metų (25 metų amžiaus, jei jie turi antsvorio).

Galime padėti sumažinti rūpesčius, susijusius su sveika mityba ir sveiku gyvenimo būdu, kad galėtumėte auginti laimingą ir sveiką vaiką.

Sveikos gyvensenos tarnyba apima individualią pagalbą visai šeimai. Taip pat glaudžiai bendradarbiaujame su kitomis organizacijomis, kad padėtume rasti jums tinkamą pagalbą jūsų bendruomenėje.

Jei norite sužinoti daugiau, nuskaitykite QR kodą arba apsilankykite

www.suffolk.gov.uk/healthy-living-service



Laikykite Safolką

Šypsosi

Prieinama kitomis kalbomis

Apsilankykite:

www.healthysuffolk.org.uk/healthy-you/children-and-young-people-1/childrens-dental-health

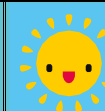
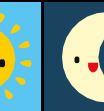
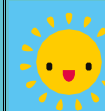
Arba nuskaitykite QR kodą



Laikykite Safolką

Šypsosi

Dantų valymo lentelė

	1 savaitė	2 savaitė	3 savaitė	4 savaitė				
Sekmadien								
Pirmadieni								
Antradienis								
Trečiadienis								
Ketvirtadien								
Penktadiė								
Šeštadienis								

	5 savaitė		6 savaitė		7 savaitė		8 savaitė	
Sekmadienis								
Pirmadieni								
Antradienis								
Trečiadienis								
Ketvirtadien								
Penktadi								
Šeštadienis								

Jei norite rasti NHS odontologą, nuskaitykite QR kodą [arba apsilankykite www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist)

