

# Vaikų burnos higiena ir dantukų priežiūra

Iš visų burnos ligų labiausiai yra paplitusios dantų ėduonis ir dantenų uždegimas. Jei dantenų uždegimai (gingivitas, periodontitas arba taip vadinama parodontozė) kankina suaugusius ir vyresnius žmones, tai dantų ėduonis atsiranda dar ankstyvoje vaikystėje. Kartais net kūdikių pirmieji dantukai išdygsta jau sugedę.

Kodėl tokiam ankstyvam amžiuje atsiranda dantų ėduonis? Viena iš pagrindinių dantų ėduonies atsiradimo priežasčių – dantų apnašos. Dantų apnašose kaupiasi įvairūs mikroorganizmai, bakterijų metabolizmo produktai, seilių proteinais, maisto liekanos. Kuo ilgiau dantų apnašos lieka ant dantų, tuo labiau jas naudoja burnos bakterijos ir gamina organines rūgštis, sukeldamos dantų ėduonį.

Lietuvoje tyrimų apie vaikų dantis nėra atlikta labai daug. Viename naujausių, 2009-2010 metais Jonavos ir Plungės vaikų darželiuose atliktame tyrime buvo nustatyta, kad sugedusių dantukų turi 78,7 procentai visų tirtų keturmečių, net 97,5 procentai visų tirtų penkiamečių ir 95,3 procentai visų tirtų šešiamečių. Tik 68,5 procentai iš tirtų vaikų reguliariai (du kartus ar kartą per dieną) valėsi dantis, 31,5 procentai vaikų dantis valėsi nereguliariai (2-4 kartus per savaitę) arba nesivalė iš viso. Nors dantų valymosi įpročiai tarp berniukų ir mergaičių nesiskyrė, vis dėlto tyrimas atskleidė, kad vyresni vaikai valėsi dantis rečiau (turbūt dėl to, kad mažesnių vaikų dantis paprastai valo tėvai), ir vyresnių vaikų dantys turėjo daugiau apnašų, o vyresnių (šešiamečių) berniukų burnos higiena buvo pati prasčiausia. Tačiau tų vaikų, kurie reguliariai valėsi dantis, ėduonies pažeistų dantukų turėjo 86,9 procentai, tuo tarpu tarp tų, kurie nereguliariai valėsi dantis arba iš viso nesivalė – net 97,3 procentai. Dar labiau burnos higienos svarba išryškėjo palyginus vaikų, turinčių komplikuoto ėduonies atvejus – tik 34,2 procentai tarp reguliariai besivalančių dantukus vaikų ir net 71,6 procentai tarp nereguliariai besivalančių ar visiškai dantų nesivalančių vaikų. Aišku, tai gali būti ne tik reguliaraus dantų valymosi pasekmė – galbūt tų vaikų, kurie reguliariai valėsi dantis, tėvai kreipia daugiau dėmesio į burnos higieną, rūpinasi vaikų dantukų priežiūra, galbūt padėdami valyti dantis anksčiau pastebėjus sugedusius dantukus ir nuveda vaiką pas dantų specialistą.

2005 metais atliktame Kauno darželių lankančių 3-7 metų vaikų burnos sveikatos tyrime nustatyta, kad apytiksliai pusės tirtų vaikų (43,2 procentai nuo visų tirtų 1656 vaikų) burnos higiena yra prasta - tyrimo metu buvo vertinama, kiek dantų ir kaip smarkiai padengti dantų apnašomis. Nors tyrimas buvo atliktas beveik penkiais metais anksčiau nei aukščiau paminėtas Plungės ir Jonavos vaikų tyrimas, jo metu nustatyta, kad net 76,6 procentai vaikų valėsi dantis reguliariai, t. y. vieną ar du kartus per dieną. Gali būti, kad mieste gyvenančių vaikų tėvai daugiau dėmesio skiria vaikų burnos higienai dėl geresnio burnos higienos ar dantų gydytojų paslaugų prieinamumo, didesnių pajamų, aukštesnės socialinės padėties ar geresnio išsilavinimo.

Tam, kad vaikas du kartus išsivalytų dantukus, daug mokslo nereikia, tik valios ir prisivertimo, o vėliau tai taps kasdieniu vaiko įpročiu. Iš pradžių tuo turėtų pasirūpinti tėvai. O tiems, kurie norėtų vaikų dantis prižiūrėti kruopščiau, siūlome atkreipti dėmesį į tokius vaikų burnos priežiūros aspektus:

1. Vaiko dantukus reikia valyti pradėti iš karto, vos išdygsta pirmasis dantukas. Pirmąjį dantuką valyti galima ir be dantų pastos, nes maži vaikai dantų pastą bando nuryti. Pabandykite dantų šepetėlį pamirkyti medetkų, ramunėlių, šalavijų, pankolių ar kitų uždegimą mažinančių ir bakterijas naikinančių vaistažolių nuoviruose. Mažiesiems vaikučiams parinkite dantų šepetėlius su maža galvute – rekomenduojame išbandyti GUM Penguin Baby, Elmex Kinder, Elmex Lern-zahnburste dantų šepetėlius. Iš dantų pastų patiems mažiausiems rekomenduotume Weleda dantų gelį kūdikiams su medetkomis ar Best Earth Toddler dantų pastą.

1. 2. Išdygus keturiems ar daugiau dantukų, būtina vaiką pratinti prie reguliaraus dantų valymo. Išbandykite įvairius dantų šepetėlius, ieškodami tokio, kuris vaikui labiausiai patiks – tai gali būti dantų šepetėlis su mėgstamu herojumi ar blizgančiu koteliu. Svarbu, kad dantų šepetėlio šereliai būtų užapvalintais galais, toks dantų šepetėlis nežeis dantų emalio ir dantenų, ypač kai pats vaikas pradės pats valyti dantis – paprastai vaikai iš pradžių šiek tiek per smarkiai spaudžia dantų šepetėlį. Atkreipkite dėmesį į Elmex Kinder ir Elmex Lern-zahnburste dantų šepetėlius - jų galvutėje geltonų šerelių „saulutė“ žymi, kiek dantų pastos reikia uždėti ant šepetėlio. Taip pat būtų geriausia parinkti dantų šepetėlį pagal vaiko amžių, nes daugelis specializuotų šepetėlių gamintojų atlieka tyrimus, kokie dantų šepetėliai labiausiai tinka atitinkamo amžiaus vaikams. Pavyzdžiui Sunstar kompanija Šveicarijoje gamina dantų šepetėlius 0-2 metų vaikams (Gum Penguin Baby), 3-6 metų vaikams (Gum Penguin Kids) ir 7-9 metų vaikams (Gum Penguin Junior). Elmex išskiria pradedančius valyti dantukus vaikus (Elmex Lern-zahnburste, tinka 0-3 metų vaikams), 3-6 metų vaikus (Elmex Kinder) ir 6-12 metų vaikus (Elmex Junior). Ypatingos kokybės yra Curaprox dantų šepetėliai vaikams CSK2860 ir CURAKid CK4260, jie yra minkštesni nei daugelis vaikams skirtų dantų šepetėlių, o Fuchs dantų šepetėlis 2-6 metų vaikams yra išskirtinai patrauklaus dizaino. Bet kuris vaikas turi turėti ir vieno danties šepetėlį, kuriuo reikėtų rūpestingai pavalyti dantukų kaklelius prie pat dantenų, nes nuo čia ypatingai sunkiai nusivalo dantų apnašos.
2. 3. Dantų pasta parenkama irgi priklausomai nuo vaiko amžiaus. Kol mažylis nemoka gerai išskalauti burnos, nereikėtų naudoti dantų pastos su fluoru, nes dažnai dantų pasta nuryjama. Tokie vaikai turėtų valyti dantis ekologiškais dantų pastomis, kurios nėra pavojingos jo sveikatai (Weleda dantų gelis su medetkomis, Urtekram vaikiška dantų pasta ar Jason Earth's Best Toddler dantų pasta). Tik vėliau galima pradėti naudoti dantų pastas su fluoru, kurio kiekiai paprastai dantų pastose skiriasi nuo 500 ppm mažiausiems iki 1450 ppm dantų pastose, skirtose paaugliams. Iš 500 ppm fluoro turinčių dantų pastų galime parekomenduoti Elmex Kinder, ROCS vaikišką dantų pastą su apelsiniais ir vanile, Gum Penguin Kids arba Clex dantų pastą su avietėmis ir braškėmis. Beje, reikia atminti, kad kai kurių Lietuvos vietovių geriamasis vanduo savo sudėtyje turi didelį kiekį fluoro (tuo ypač pasižymi Klaipėdos ir vakarų Lietuvos gruntiniai vandenys), todėl tose vietovėse gyvenantiems ne tik vaikams, bet ir suaugusiems dantų pastos su fluoru vartoti nereikėtų. Iš befluorių dantų pastų vaikams rekomenduotume ekologiškas Lavera braškių skonio vaikišką, Logona braškių skonio arba mėtų skonio ar kreidos pagrindu pagamintas Merasan, Urtekram ir Green People mandarinų skonio vaikiškas dantų pastas.
3. 4. Kai vaikui išdygsta krūminiai dantys, laikas pradėti naudoti dantų siūlą. Jei pastebėjote, dažniausiai vaikų dantys pradeda gęsti nuo tarpdančių, nes vaikų dantukai yra tankūs, susigrūdę, o į tarpdančius dažnai prilenda maisto likučių. Odontologai laikosi nuomonės, kad dantų siūlas turėtų tapti kasdieniu vaikų draugu nuo 5-erių metų amžiaus. Mažoje vaiko burnytėje patogiau valyti tarpdančius siūlą ant specialaus laikiklio (Y formos, nes su jais patogiau pasiekti krūminius dantis, pvz., Cleanpick Angle FlossPicks), negu užvyniojus ilgą siūlą ant pirštų.
4. 5. Skatinkite vaiką patį valyti dantukus, tegu nuo mažens formuojasi dantų priežiūros įgūdžiai. Nepaisant to, tėvai turi šį procesą kontroliuoti ir pavalyti dantukus iki kokių 6-7 metų amžiaus. Egzistuoja tokia nuomonė, kad padėti vaikams valyti dantukus reikia iki tol, kol vaikas išmoks rašyti – tik rašydamas vaikas lavina tam tikrus rankos raumenis bei išmoka lanksčiai dirbti riešu bei pirštais. Be to, manoma, kad dantų šepetėlio spaudimas turėtų atitikti pieštuko spaudimą, o tik rašydami parkeriu pradinėse klasėse vaikai išmoka rašymo priemonės per daug nespauti. Be to, retkarčiais panaudokite dantų apnašų indikavimo priemones, kurios parodytų, ar vaikai gerai valėsi dantis. Jei vaikas mažas, rekomenduotume dantų apnašų indikavimo tamponus, kuriais galima nudažyti dantis, o didesni vaikai gali sukramtyti dantų apnašas indikuojančias tabletes. Vyresni vaikai gali naudoti Miradent Plaque Agent

burnos skalavimo skystį, indikuojantį apnašas. Beje, tas pačias priemones labai rekomenduojame išbandyti ir patiems tėvams...

5. 6. Vaiką pradėti vesti pas dantų gydytoją reikia nuo 1 metų amžiaus, profilaktiškai, kad gydytojas patikrintų dantų būklę, pakonsultuotų, ar gerai prižiūrimi dantys, ar gerai jie dygsta. Jei pirmus kartus pas odontologą eisite tada, kai dar nėra sugedusių dantukų, vaikas kitą kartą ne taip bijos eiti pas odontologą, kai jau bus sugedusių dantukų. Profilaktiškai reikėtų lankytis pas odontologą maždaug du kartus per metus. Jei to nedarėte, bet pastebėjote vaiko burnoje sugedusį dantį ar vaikas skundžiasi dantų skausmu, vaikas gali patirti didelį stresą pas dantų gydytoją. Kad pas odontologą gydyti dantukų nebūtų taip baisu, rekomenduojame įsigyti elektrinį dantų šepetėlį ir retkarčiais juo valyti dantis. Tada vaikas įpras prie zirzimo burnoje ir ne taip bijos dantų gręžimo.

#### Panaudota literatūra:

1. Razmienė J., Vanagas G., Bendoraitienė E., Vyšniauskaitė A. (2011) „The relation between oral hygiene skills and the prevalence of dental caries among 4-6-year old children“, Stomatologija, Nr. 13, 62-67 psl.
2. Vaitkevičienė V., Milčiuvienė S., Zaborskis A. (2005) „Kauno miesto ikimokyklinio amžiaus vaikų burnos higiena ir jų tėvų požiūris į vaikų burnos sveikatą“, Medicina, Nr. 41(5), 427-434 psl.