

Kada vaikišką dantų pastą keisti į suaugusiųjų?

Dažnai tėveliams iškyla klausimas, kokią dantų pastą ar dantų šepetėlį turėtų naudoti jų vaikučiai. Aišku, viskas priklauso nuo individualios situacijos, tačiau bendro pobūdžio patarimai galėtų būti tokie:

1. Kai vaikučiui pradeda kaltis dantukai (dantenos patinusios, maudžia, bet dantukų dar nėra), patartina masažuoti dantenas guminiu dantų šepetėliu, užmaunamu ant piršto. Taip vaikutis pripras prie dantų valymo.

2. Išdygus pirmiesiems dantukams, reikėtų pereiti prie normalaus dantų šepetėlio, skirto mažiausiems vaikams ir pirmosios dantų pastos. Dantų šepetėlis turi būti minkštas arba labai minkštas, kad netraumuotų jautrių dantenų. Dantų šepetėlio galvutės plotis parenkamas pagal dantukų dydį, dantų šepetėlis turėtų nebūti žymiai platesnis nei dantukai. Šis principas galioja bet kokio amžiaus vaikams – dantų šepetėlio plotis turi maždaug atitikti dantukų dydį, kad netraumuotume dantenų. Jei sunku parinkti dantų šepetėlio dydį, naudokite universalų vieno danties šepetėlį Tandex Solo Ultrasoft – jis tik bet kokio dydžio dantukams. Iš dantų pastų patiems mažiausiems rekomenduojame JASON Earth's Best arba Weledos gelį pieniniams dantis su medetkomis, ypač kol vaikai nuryja dantų pastą, nemoka išskalauti burnos. Vėliau galima pereiti prie kitų mažiausiems vaikams skirtų dantų pastų be fluoro (pvz., R.O.C.S. dantų pastos kūdikiams su liepžiedžiais ar ramunėlėmis). Iki trijų metų dantų pastos su fluoru mes nerekomenduojame, tačiau dėl to reikėtų pasitarti su jūsų vaikučio dantis prižiūrinčiu specialistu.

3. Nuo trijų metų jau galima naudoti dantų pastas su fluoru, bet tik tuo atveju, jei vaikas moka išsiskalauti dantis. Paprastai tokio amžiaus vaikams rekomenduojamos dantų pastos su 500 ppm fluoro kiekiu – tai galėtų būti Elmex Kinder, įvairių skonių R.O.C.S. dantų pastos vaikams, Paro Amin Kids ir t.t.

Dėmesio! Atkreipkite dėmesį į tai, ar vaikas gauna pakankamai fluoro su maistu ir geriamuoju vandeniu – nuo to priklauso, ar jam reikia dantų pastos su fluoru. Tam tikruose Lietuvos regionuose geriamajame vandenyje yra net per daug fluoro, todėl tokiuose regionuose gyvenantiems ir suaugusiems, ir vaikams rekomenduojamos dantų pastos be fluoro!

4. Mokyklinio amžiaus vaikams rekomenduojamos dantų pastos, kuriose fluoro kiekis svyruoja nuo 750 iki 1400 ppm. Yra specialiai tokio amžiaus vaikams skirtos pastos (pavadinime dažnai minimas žodis Junior) – R.O.C.S. kolos ir citrinos skonio dantų pasta (900 ppm), Elmex Junior (1400 ppm), Gum Penguin Junior (1000 ppm). Šių dantų pastų skonis yra specialiai pritaikytas paaugliams: kolos, žemuogių, apelsinų, bet jei vaikui tinka skoniai, jau galima pereiti prie suaugusiems skirtų dantų pastų, jei jose nėra per didelio fluoro kiekio. Jei gyventė tokiam regione, kur geriamajame vandenyje daug fluoro, rinkitės dantų pastas be fluoro (pvz., R.O.C.S. žemuogių skonio dantų pasta moksleiviams ar bet kurią kitą ekologišką arba ne dantų pastą be fluoro). Be fluoro yra įvairiausių skonių dantų pastų – nuo mėtinio šokolado (R.O.C.S. mėtų ir šokolado skonio dantų pasta) iki juodos spalvos dantų pastos (tai ne batų tepalas, tai !). Šiuo metu ypatingai svarbu parinkti vaikui skanią dantų pastą, nes paauglių gyvenime yra kur kas svarbesnių reikalų nei dantų valymas...

Taigi, parenkant dantų pastą vaikams ir keičiant ją būtų dvi pagrindinės taisyklės, į kurias reikėtų atsižvelgti. Pirma - tai **fluoro kiekis dantų pastoje**: ar fluoro iš viso reikia ir saugus fluoro kiekis. Atkreipkite dėmesį, kad ant dantų pastos pakuotės nurodytas fluoro kiekis yra ne tiek rekomendacija, bet daugiau saugumo sumetimais nurodytas fluoro kiekis, todėl venkite dantų pastų su fluoru, ant kurių fluoro kiekis nėra nurodytas – tokiu atveju gali būti, kad fluoro kiekis konkrečiu jūsų ar jūsų vaiko atveju yra arba per didelis, arba nepakankamas. Ypatingai tai svarbu vaikams. O jeigu dėl fluoro pertekliaus maiste ir geriamajame vandenyje dantų pastos su fluoru iš viso nerekomenduojamos, vaikas gali valyti dantis dantų pasta be fluoro (jei tai ekologiška – nesvarbu, skirta vaikams ar suaugusiems, jei tik tinka skonis) tol, kol nepasikeis gyvenimo aplinkybės ar mitybos įpročiai. Antra – pačios **dantų pastos sudėtinės dalys**. Kuo mažesnis vaikas, tuo natūralesnė dantų pasta turėtų būti, tuo mažiau joje turėtų būti nepageidaujamų sudėtinių dalių, nes daugumą jų per danteną ir burnos gleivinę organizmas įsisavina. Gerai naudoti dantų pastas, kurių sudėtyje yra kalcio ir magnio (dauguma R.O.C.S. ir Clex dantų pastų), jos papildomai stiprina dantų emalį. Bet koku atveju, parinkdami ar keisdami dantų pastą vaikams ar sau vadovaukitės jūsų dantų gydytojo ar burnos higienisto rekomendacijomis.