

## Kada vaikišką dantų pastą keisti į suaugusiųjų?

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

1. Kai vaikučiu pradeda kaltis dantukai (dantenos patinusios, maudžia, bet dantukų dar néra), 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 mažiausiemis vaikams ir pirmosios dantų pastos. Dantų šepetėlis turi būti minkštasis arba labai minkštasis, kad netraumuotų jaunučių 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 atitinkti 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 patiemis mažiausiemis rekomenduojame JASON Earth's Best arba Weledos gelį pieniniams dantims su medetkomis, ypač kol vaikai nuryja dantų pastą, nemoka išskalauti burnos. Véliau galima pereiti prie kitų mažiausiemis vaikams skirtų dantų pastų be fluoro (pvz., R.O.C.S. dantų pastos kūdikiams su liepžiedžiais ar ramunélėmis). Iki trijų metų dantų pastos su fluoru mes nerekomenduojame, tačiau dėl to reikėtų pasirūpti 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.
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 néra per didelio fluoro kieko. Jei gyvente tokiamoje regione, kur geriamajame vandenye 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 métinio šokolado (R.O.C.S. métų 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 pakuočės nurodytas fluoro kiekis yra ne tiek rekomendacija, bet daugiau saugumo sumetimais nurodytas fluoro kiekis, todėl venkite dantų pastų su fluoru, ant kurių fluoro kiekis néra nurodytas – tokiu atveju gali būti, kad fluoro kiekis konkretiui jūsų ar jūsų vaiko atveju yra arba per didelis, arba nepakankamas. Ypatingai tai svarbu vaikams. O jeigu dėl fluoro pertekliaus maistė ir geriamajame vandenye dantų pastos su fluoru iš viso nerekomenduojamos, vaikas gali valytis dantis dantų pasta be fluoro (jei tai ekologiška – nesvarbu, skirta vaikams ar suaugusiems, jei tik tinka skonis) tol, kol nepasikeis gyvenimo aplinkybės ar mytibos įpročiai. Antra – pačios **dantų pastos sudėtinės dalys**. Kuo mažesnis vaikas, tuo natūralesnė dantų pasta turėtų būti, tuo mažiau joje turėtų būti nepageidaujamų sudėtinėlių dalių, nes daugumą jų per dantenas 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 kokiu atveju, parinkdamai ar keisdami dantų pastą vaikams ar sau vadovaukitės jūsų dantų gydytojo ar burnos higienisto rekomendacijomis.