

**„Tegul Norfolko**

↑ mokyklos šypsosi” ↑







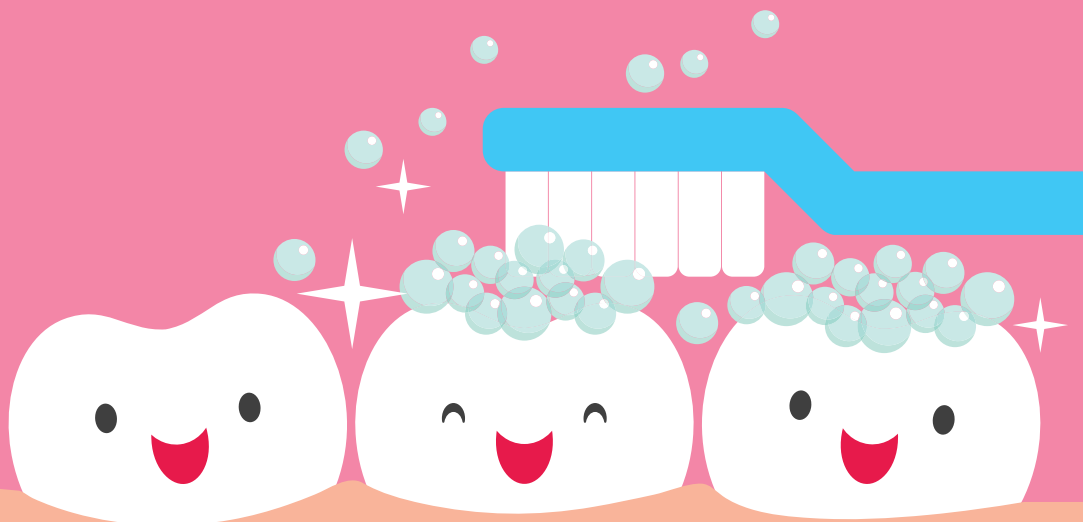
Šypsokitės, naudodami paprastą  
vadovą dantų valymui

# Dantų valymas

Kruopščiai valykite visus vaiko dantis, pasiekdami visą dantų paviršių. Nuvalykite dantų vidinį, išorinį ir kramtomąjį paviršių.



-  Valykite du kartus į dieną, bent po dvi minutes. Kartą prieš miegą ir kartą dienos metu.
-  Suaugusieji turėtų padėti vaikams iki 8 metų, nes jie negali pasiekti viso dantų paviršiaus.
-  „Išspjauti - nescalauti“. Nescalaukite burnos vandeniu valant dantis ar iškart po to, nes taip išplausite visą fluoridą.
-  Kūdikių dantys turėtų būti valomi minkštu, mažą galvutę turinčiu šepetėliu, kai jie tik pradeda atsirasti burnoje.



# Apsilankymas pas stomatologą



Palaikyti sveikus vaikų dantis, labai svarbu reguliariai juos valyti ir lankytis pas stomatologą.

Tėvai turėtų reguliariai nuvesti vaikus pas stomatologą. Pirmą patikrą reikia susiorganizuoti iki antrojo vaiko gimtadienio.

Jūsų stomatologas taip pat gali patarti, ar jūsų vaikas būtų naudinga papildoma apsauga, pvz., fluoro lakavimas.



# Dantų pasta

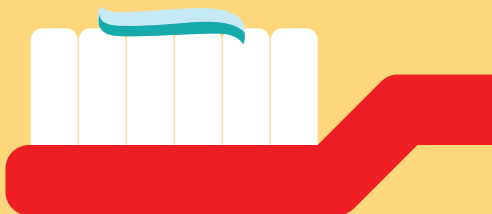


**Visada prižiūrėkite, kaip vaikai naudoja dantų pastą ir padėkite vaikams išvalyti dantis bent kol jiems sukaks septyneri. Taip pat stebėkite, kad jie nevalgytų dantų pastos iš tūbelės!**

Rekomenduojamas fluorida kiekis dantų pastoje pateikiamas žemiau:

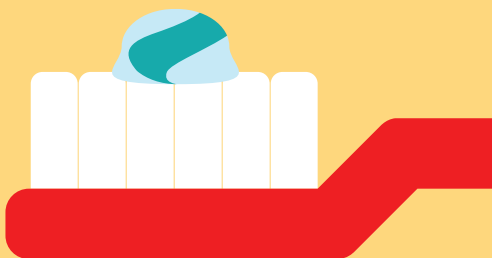
0-3 metų vaikams (vaikiška dantų pasta)

Naudokite tepinėlj.



3+ metų vaikams (šeimos dantų pasta) 1350 - 1450 dalelės per milijoną (dpm).

Naudokite žirnio dydžio kiekj.



Patikrinkite dantų pasta pakuotę dėl šios informacijos arba kreipkitės į savo stomatologą.

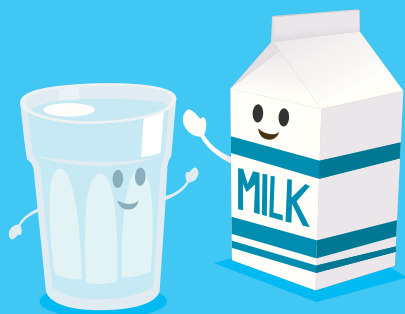
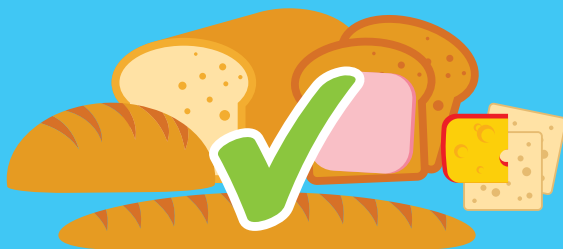
# Maistas ir gėrimai



Kiekvieną kartą, kai valgote ar geriate pilnus cukraus gėrimus, padidėja dantų ėduonies tikimybė. Vietoj to, kad vartotumėt pilnus cukraus gaminius ir gėrimus dažnai, apsiribokite jų vartojimu tik valgio metu.

Žemiau yra keletas dantims nekenkiančių užkandžių ir gėrimų pavyzdžių:

- Švieži vaisiai
- Šviežios daržovės
- Skrebutis (su pikantišku užtepu)
- Duona ir duonos lazdelės
- Krekeriai ir sūris
- Pienas (paprastas)
- Vanduo (paprastas)



Pienas ar vanduo yra puikus gėrimų pasirinkimas jauniems dantims tarp patiekalų.

# Maistas ir gėrimai

Vyresniems nei šešių mėnesių vaikams valgio metu galite duoti vaisių sulčių, tačiau įsitikinkite, kad jos yra praskiestos pagal pakuotėje ar ant buteliuko pateiktas instrukcijas. Dėl to jos tampa mažiau rūgštus ir mažiau tikėtina, kad tai sukels dantų ėduonį.

Nepaisant to, kad paprastai jie yra sveiki, jie nėra sveiki dantims, todėl juos reikia laikyti tik valgio metu:

- Vaisių glotnučiai
- Vaisių sultys
- Razinos arba džiovinti vaisiai
- Gėrimai be pridėtinio cukraus



Atminkite, kuo dažniau vaikai valgo ir geria saldžius ir rūgščius daiktus, tuo didesnė žala yra daroma jų mažiems dantukams.



# Buteliukai, puodeliai ir žindukai

Nuo šešių mėnesių naudokite atidengtus puodelius. Pradėkite juos naudoti valgio metu, su mažu kiekiu vandens.



Jeigu jūsų vaikas naudoja žinduką, niekada nemerkite jo į cukraus turintį skystį, ypač prieš miegą.



Mėginkite pilnai nustoti naudoti buteliukus iki pirmojo vaiko gimtadienio. Jei naudojate žindukus - galioja ta pati taisyklė.

Kai jūsų kūdikiui sukaks vieneri, turėtumėte nustoti naudoti buteliuką su žinduku. Žindukai gali sužaloti dantis (ypač jei naudojami saldintiems gėrimams).

Geriausia, kad į buteliuką nebūtų įdėta nieko, išskyrus motinos pieną, pieno mišinį ar vandenį. Kai tik jūsų vaikas bus pasiruošęs, padrąsinkite vaiką naudoti atvirą puodelį.



**„Tegul Norfolko**

← mokyklos šypsos! →



[www.healthysuffolk.org.uk](http://www.healthysuffolk.org.uk)



#keepsuffolksmiling