



ZOBIŅI VESELI!



Lai Jūsu bērns izaugtu ar pozitīvu attieksmi pret savu veselību, labām iemaņām mutes higiēnā un motivāciju turpmāk uzturēt labu mutes veselību un vispārējo veselību mūža garumā, iepazīstināsim Jūs ar svarīgiem ieteikumiem mutes veselības veicināšanā.



RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS

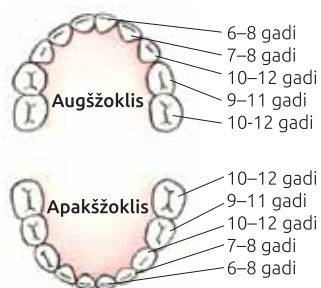
Nodibinājums
„Mutes veselības fonds”



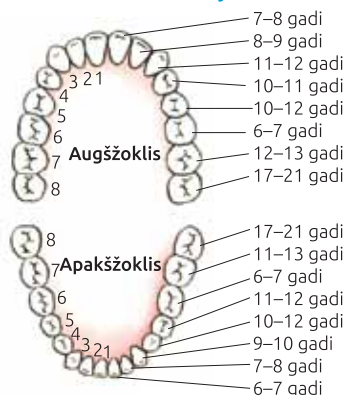
MĪĻIE VECĀKI!

Pievilcīgs smaids liecina par zobu un smaganu veselību. Tā ir ne tikai dabas dāvana, bet arī sistemātiskas kopšanas rezultāts. Kad bērnam tuvojas 6. dzimšanas diena, no smaganām sāk šķīties pirmie pastāvīgie zobi. Aiz pieciem baltiem piena zobiem (skaitot no viduslīnijas) tie vispirms izšķīļas katrā apakšžokļa pusē, pēc tam katrā augšžokļa pusē. Šos pirmos pastāvīgos zobus jeb sestos zobus bieži vien neviens neievēro, bet tiem ir vajadzīga īpaša kopšana un uzmanība, jo tie nav pilnībā mineralizējušies jeb nobrieduši. Šis process turpinās, un piena zobus pakāpeniski nomaina jauni pastāvīgie zobi. Maiņas sakodienā katram zobiņam bērna mutē ir vajadzīga aprūpe – īpaši pastāvīgajiem zobiem.

PIENA ZOBU IZKRIŠANAS LAIKI



PASTĀVĪGO ZOBU ŠĶĪLŠANĀS LAIKI



JŪSU BĒRNA ZOBĪ SESTAJĀ DZIMŠANAS DIENĀ

Zilā krāsā – piena zobiņi

Baltā krāsā – pastāvīgais 6. zobs
un pastāvīgo zobu aizmetņi

Pirmie pastāvīgie sānu zobi
(molāri)

Piena sānu zobi
(molāri)

Piena acu zobi (kanīni)

Piena priekšējie zobi (incisīvi)

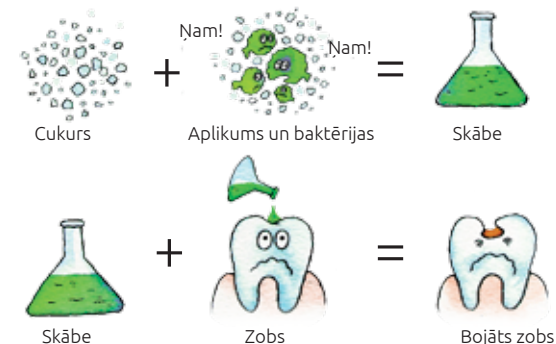
Piena sānu priekšzobi
(incisīvi)

KAS VAR IZRAISĪT ZOBU BOJĀŠANOS UN KĀ TO NOVĒRST?



Kad ēdam, uz zobiem veidojas mīksta masa, kura ar laiku kļūst dzeltenīga un pielīp zobu virsmai. Šī masa veidojas no siekalām, ēdienu atliekām un šķidruma, ko ražo smaganas. Kad pārlaižam ar mēli pāri zobiem, jūtam, ka tie ir glumi. Visbiežāk šī dzeltenīgā masa sakrājas starp zobiem un uz robežas starp zobiem un smaganām. Lai izvērtētu mutes higiēnu, zobārstniecības profesionāļi šo aplikumu var iekrāsot ar dabīgām krāsvielām. Ēdot meža mellenes, arī var pārliecināties, vai zobi ir tīri! Ja šo aplikuma kārtu

nenotīra, tajā savairojas baktērijas. Zobu bojājumus rada zobu aplikumā esošās baktērijas. Tās barojas no tā paša uztura, ko mēs lietojam, un ražo skābi, kas iedarbojas uz zobu emalju, un rezultātā zoba emalja zaudē svarīgas minerālvielas. Tas ir zoba bojāšanās procesa sākums.



Siekalās esošās minerālvielas un fluorīdu klātbūtne paātrina zudušo minerālvielu atjaunošanos zobu emaljā. Regulāra mutes higiēna ir visefektīvākais veids, kā no bojāšanās pasargāt gan bērnu, gan savus zobus. Bērniem to vajadzētu mācīt no mazotnes. Pieradiniet savu bērnu dienu sākt un beigt ar labi iztīrītiem zobiem. Pirms naktsmiera tas ir īpaši svarīgi, jo siekalu daudzums mutē miega laikā ievērojami samazinās. Tīriet zobus kopā ar bērniem, izvērsot to par jautru rotaļu! Iegādājieties interesantas, bērniem piemērota dizaina zobu birstītes. Labākais fluorīdu pielietojums ir zobu pastas veidā. Visā Latvijas teritorijā dzeramajā ūdenī ir zems fluorīdu saturs, tomēr par iekšēju fluorīdu lietošanu (F tabletes, pilieni) konsultējieties ar savu zobārstu vai zobu higiēnistu.

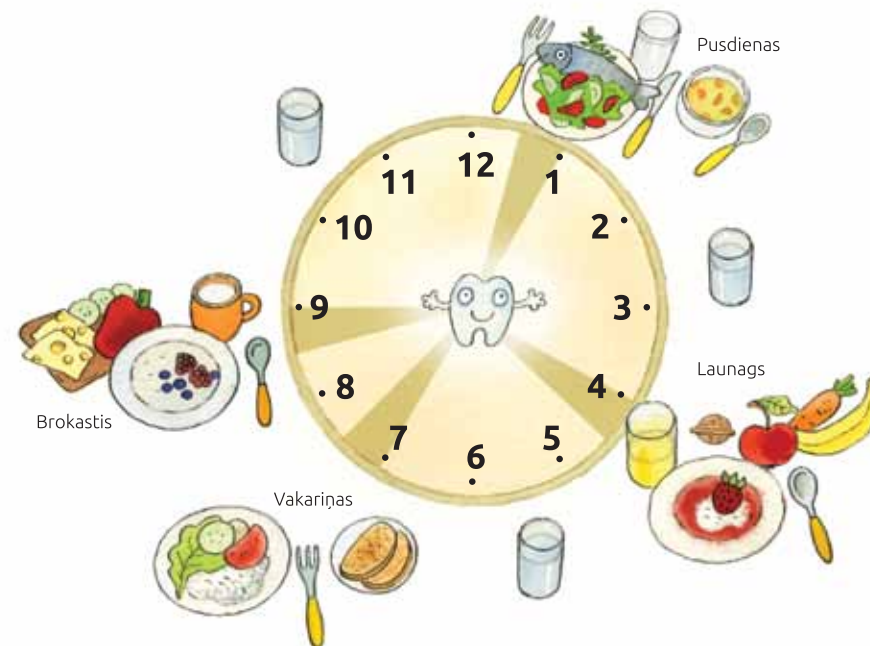
UZTURS UN ZOBU BOJĀŠANĀS

Mēs visi zinām, ka saldumi, saldināti dzērieni un tamlīdzīgi kārumi rada „skābes uzbrukumus” zobiem. Taču skābes rašanos izraisa ne tikai cukurs ēdienos un dzērienos, bet līdzīgu iedarbību izraisa arī visi produkti, kas satur ogļhidrātus. Tas attiecas gan uz dabīgo cukuru, kas ir augļos, augļu sulās, gan arī uz cieti termiski apstrādātos kartupeļos, rīsos, auzu pārslās, maizē, makaronos. Ik reizi, kad mēs ēdam vai dzeram, mēs mutē izraisām skābes rašanos, ko palīdz novērst bezcukura vai ksilitola košļājamās gumijas lietošana. Pierādīts, ka, tīrot zobus divas reizes dienā ar fluorīdus saturošu zobu pastu, zobi var izturēt apmēram 3–4 pamatēdienreizes plus vienu vai divas uzkodas starp ēdienreizēm. Šāds līdzsvars ir ļoti svarīgs. Pārmērīga našķēšanās un slikta mutes higiēna novedīs pie zobu bojāšanās. Ir ļoti svarīgi agrīni pieradināt bērnu pie zobu higiēnista apmeklējuma, jo tas palīdzēs Jums un Jūsu bērnam veikt arī korekcijas uzturā:

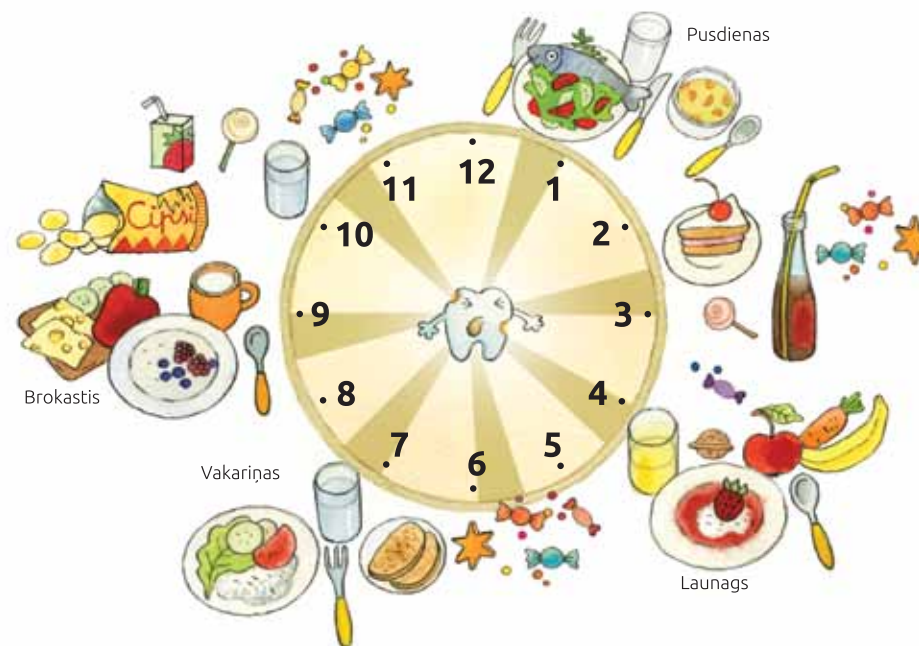
- atturēties no ēdieniem un dzērieniem, kuri satur daudz cukura,
- našķoties ar veselīgām saldumu alternatīvām (svaigiem augļiem, ogām, dārzeņiem un sieru),
- pievērst uzmanību slēptiem cukuriem pārtikas produktos un dzērienos,
- izvēlēties nedēļā vienu saldumu ēšanas dienu, piemēram, sestdienu,
- neēst vakarā pēc zobu tīrīšanas.



PAREIZAIS UZTURA PULKSTENIS



NEPAREIZAIS UZTURA PULKSTENIS



IR SVARĪGI REGULĀRI (1–2 REIZES GADĀ) APMEKLĒT ZOBU HIGIĒNISTU UN ZOBĀRSTU, LAI PĀRLIECINĀTOS:

- vai Jūsu bērns ievēro mutes higiēnas iemaņas, veselīga uztura ieteikumus un pareizi lieto fluorīdus,
- vai zobos nav bojājumu pazīmju, tad zobārsts to novērsīs, ieliekot plombu,
- vai nav nepieciešama silanta uzlikšana zobiem ar dziļām bedrītēm kožamajās virsmās,
- vai zobi nav izauguši šķībi un radušās sakodiena problēmas, to palīdzēs novērst zobārsts ortodons,
- vai bērnam, nodarbojoties ar dažādiem sporta veidiem, zobu traumu profilakses nolūkā nav nepieciešama zobu aizsargšina.



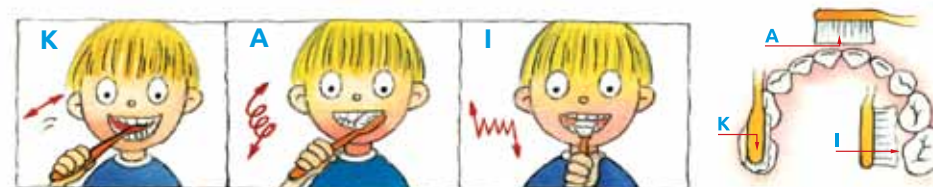
Arī Jums pašiem regulāri vajadzētu apskatīt bērnu zobus, lai pārliecinātos, vai tajos nav kādas agrīnas bojājuma pazīmes – brūni vai dzeltenīgi plankumi uz zoba virsmas. Zobs var būt jutīgs pret siltu, aukstu vai saldu ēdienu. Tas ir nopietns brīdinājums, ka jādodas pie zobārsta.

Silants ir plastisks materiāls, ar kuru zobārstniecības profesionāļi pārklāj zobu kožamās un starpzobu virsmas, lai zobus pasargātu no bojāšanās – kariesa. Tos vajadzētu likt bērniem pastāvīgajos sānu zobos (ar dziļām rieviņām un bedrītēm), tiklīdz tie ir pilnībā izšķīlušies un nākamo sešu mēnešu laikā. Silantu uzlikšana* ir jāapvieno ar citām profilaktiskām procedūrām, kā aplikuma kontrole, fluorīdu terapija un ogļhidrātu ierobežošana uzturā!

* – pagaidām silantu uzlikšana ir maksas pakalpojums

UZRAUDZĪTĀ ZOBU TĪRĪŠANA

Bērnudārzā Jūsu bērnam palīdzēs apgūt zobu tīrīšanas tehniku, ko dēvē par KAI (kožamās, ārējās un iekšējās zobu virsmas), un katru dienu pēc pusdienām notiks uzraudzītā zobu tīrīšana ar fluorīdus saturošām zobu pastām*. Jūsu atbildība ir šo procesu turpināt mājās, nodrošinot zobu tīrīšanu no rīta un vakarā pirms gulētiešanas. Bērniem piemērotāka ir mazāka izmēra zobu birstīte ar mīkstiem sariņiem, kura jānomaina ik pa trim mēnešiem, un tā domāta individuālai lietošanai. Bērniem no 6 gadu vecuma zobu pastas fluorīdu koncentrācija ir ieteicama no 1000–1500 ppm, un pastas daudzumam uz zobu birstītes jābūt „pusgalviņas lielumā”**. Pēc zobu tīrīšanas labāk vienkārši izspļaut lieko zobu pastu vai nedaudz paskalot ar ūdeni. Bērnam 5–6 gadu vecumā vajadzētu pašam mācēt iztīrīt zobus, tomēr palīdziet savam bērnam līdz pat 8–10 gadu vecumam, pārbaudot tīrīšanas kvalitāti.



Nostipriniet bērnam šo ieradumu, lai tas būtu regulārs un ilgstošs no mazotnes līdz pat vēlīniem pusaudža gadiem un turpmāk visas dzīves garumā. Laba mutes veselība bērnam – tā ir Jūsu atbildība, kurā varat arī dalīties ar pedagogiem un zobārstniecības profesionāļiem! Kopīgiem spēkiem tas būs daudz efektīvāk!



* – Ministru kabineta noteikumi Nr.890, V, 36.

** – www.lza-zobi.lv/lv/fluoridu-lietosanas-vadlinijas-latvija

MĪĻIE VECĀKI!

Kopā ar saviem bērniem katru dienu tīriet zobus divreiz dienā, un lai Jūsu bērns katrā tīrīšanas reizē uzlīmē vienu saulīti no rīta un mēnešņi vakarā. Kad visas ailes aizpildītas, bērnam izsniegs „Veselā zobiņa sertifikātu”.



	1. NEDĒĻA		2. NEDĒĻA		3. NEDĒĻA		4. NEDĒĻA	
P								
O								
T								
C								
P								
S								
Sv								