

VAIKŲ ODONTOLOGINIŲ LIGŲ PROFILAKTIKA

Lietuvoje kas antras vaikas iki trejų jau turi sugedusių dantų, o pasiekus ikimokyklinį amžių, dantų ėduonies sukeltų problemų turi jau 94 proc. šios amžiaus grupės vaikų. Vaikų burnos sveikatos situacija Lietuvoje yra viena prasčiausių Europos Sąjungoje, kai tuo metu ne vienoje Europos Sąjungos šalyje dantų ėduonies paplitimas tarp vaikų labai nedidelis – kai kur vos iki 10 proc. Ėduonies intensyvumas įvairiose šalyse priklauso nuo :

- įpročių (higienos, mitybos);
- įgimtų populiacijos ypatybių (polinkio kariesui, seilių sudėties, kiekio);
- fluoro kiekio geriamajame vandenyje;
- vaikų burnos sveikatos apsaugos lygio (vykdomų profilaktikos programų, galimybių gauti kvalifikuotą dantų gydymo pagalbą).

Pirmas apsilankymas pas gydytoją odontologą:

- pirmas apsilankymas pas gydytoją odontologą turėtų būti išdygus pirmajam dančiui;
- turint sveikatos problemų ar įvykus traumai galima atvykti ir anksčiau;
- gydytojas odontologas apžiūri kūdikio burną, pataria žindymo ir bendros sveikatos klausimais;
- pirmas apsilankymas – tai puiki proga vaikui susipažinti su gydytojo odontologo kabinetu, jo personalu, ir taip išvengti odontologinių procedūrų baimės.

Tinkama vaiko dantų ir dantenų priežiūra apima kasdieninį valymą ir skalavimą. Geriausias būdas apsaugoti vaiko dantis – išmokyti jį gerų dantų priežiūros įpročių. Tinkamai mokydamas, jis greitai priims gerą burnos higieną kaip savo kasdienės rutinos dalį .

Tinkama vaiko dantų ir dantenų priežiūra apima:

- kasdienį dantų valymą ir vaiko mokymą taisyklingų burnos higienos įpročių;
- dantų šepetėlio su minkštais šereliais parinkimą;
- dantų pastos su tinkamu fluoridų kiekiu parinkimą pagal vaiko amžių ir ėduonies riziką;
- dantų valymą 2 kartus per dieną, ypač prieš miegą, po 2–3 minutes;
- tėvų pagalbą valant dantis – rekomenduojama, kad tėvai valytų ar prižiūrėtų dantų valymą iki vaikui sueis 7–8 metai;
- liežuvio nuvalymą po dantų valymo;
- taisyklingą dantų valymo techniką – šepetėliu atliekant sukamuosius ir šluojamuosius judesius;
- tarpdančių valymą naudojant dantų siūlą ar tarpdančių šepetėliais.

0–3 metų amžiaus vaikų burnos priežiūra

- dar neišdygus dantims rekomenduojama valyti ir masažuoti danteną;
- pasirodžius pirmajam dantukui, apnašas nuo jo reikia šalinti sudrėkintu marlės gabalėliu;
- dantų šepetėlio dydis turi atitikti vaiko amžių, o šereliai būti minkšti, pagaminti iš aukštos kokybės sintetinio pluošto;
- iki 3 metų amžiaus vaikams, kurių visi dantys sveiki, rekomenduojama naudoti dantų pastą su 500 ppm fluoridų – pasta tepama tik ant sudrėkintų šepetėlio šerelių galiukų;
- kūdikio ar mažo vaiko negalima guldyti miegoti su buteliuku pieno, sulčių ar saldinto vandens – prieš miegą buteliuke galima naudoti tik vandenį.

3–6 metų amžiaus vaikai

3–6 metų amžiaus vaikų burnos priežiūra

- vaikams, kurių dantys sveiki, rekomenduojama valyti dantis minkštu vaikišku šepetėliu ir dantų pasta, kurioje yra 1000 ppm fluoridų;
- vaikams, turintiems ėduonies pažeistų dantų, taip pat neįgaliams ar turintiems bendrų sveikatos sutrikimų, gydytojas odontologas gali rekomenduoti dantų pastą su 1450 ppm fluoridų;
- dantų pastos kiekis ant šepetėlio turėtų būti žirnio dydžio.

Vyresnių nei 6 metų vaikų burnos priežiūra

- 6–12 metų amžiuje pieninius dantis palaipsniui keičia nuolatiniai dantys;
- šiuo laikotarpiu vaikams rekomenduojama pradėti savarankiškai valyti dantis, tačiau tėvų priežiūra vis dar svarbi;
- rekomenduojama naudoti minkštą vaikišką dantų šepetėlį ir dantų pastą su 1000 ppm fluoridų, o vaikams, turintiems padidėjusią dantų ėduonies riziką – 1450 ppm fluoridų; dantų pastos kiekis ant šepetėlio turėtų būti 1–2 cm ilgio;
- vyresniems nei 6 metų vaikams, turintiems didelę dantų ėduonies riziką, burnos skalavimo skysčiai gali būti skiriami gydytojo odontologo kaip ėduonies profilaktikos dalis.

Siekiant dantų ėduonies ir priedančio ligų profilaktikos efektyvumo, turi būti taikomi ir akcentuojami pagrindiniai racionalios mitybos principai:

- būtina vengti pernelyg dažno ir gausaus angliavandenių vartojimo, nes tai kariesogeniškiausi mitybos produktai. Svarbu, ne kiek vieno valgymo metu gaunama angliavandenių, bet ar dažnai per dieną jų vartojama;
- odontologiniu požiūriu baltymai svarbūs, nes formuoja dantų pelikulę, jei jų trūksta maiste, jauno organizmo alveoliniame kaule matosi osteoporozės židiniai ir uždegiminė periodonto audinių reakcija;
- riebalai vaiko organizme naudojami statybiniais procesams, jie yra geras energijos šaltinis, dalyvauja medžiagų apykaitos procesuose;
- dantų ėduoniui didelę įtaką turi maisto konsistencija. Vaikas nuo mažens turėtų valgyti kuo daugiau skaidulinio, rupaus maisto. Tai skatina ne tik normalų veido ir žandikaulių sistemos vystymąsi, bet ir savaiminį dantų valymąsi;
- su maistu yra gaunami vitaminai: A, D, B ir C svarbūs dantų formavimuisi, mineralizacijai ir apsaugai nuo uždegimų, o su maistu gaunami mineralai: kalcis (Ca), fosforas (P) ir fluoras (F) svarbūs mineralizacijai ir stabdo ėduonies vystymąsi;
- maisto produktus galima suskirstyti į tris grupes: 1. Dantims kenksmingi maisto produktai: cukrus, medus, uogienė, šokoladas, tortas ir kt. 2. Dantims naudingi maisto produktai: žuvis, mėsa, riešutai, juoda rupi duona ir kt. 3. Antikariozinį poveikį turi: šokoladas (grynas be cukraus), kakava (be cukraus), fermentinis sūris.

Buteliuko ėduonis:

- ši būklė pasireiškia vaikams, ilgai maitinamiems krūtimi ar iš buteliuko, taip pat maitinamiems naktimis, nevalant dantų;
- kenkia čiulptukai, suvilgyti meduje, cukruje ar sirupe, įvairių saldintų gėrimų vartojimas naktimis;
- tai ypač ankstyvas ėduonies pažeidimas, paprastai apimantis viršutinio žandikaulio pieninius priekinius dantis, kartais – pieninius pirmuosius krūminius dantis ar net apatinio žandikaulio iltis.

Fluoro preparatų nauda ėduonies profilaktikoje. Naudojant mažomis dozėmis, jis turi profilaktinį poveikį dantų kariesui – didina emalio atsparumą rūgštims, dalyvauja emalio atsikūrimo procese, trukdo danties apnašoms prisitvirtinti prie danties paviršiaus. Fluoro vartojimas gali būti vietinis ir bendrinis:

- vietinis- dantų valymas fluoro turinčiomis dantų pastomis, burnos skalavimas fluoro tirpalais, nuolatinių dantų vagelių hermetizavimas silantais, fluoro želė, lakas. Vietinis fluoro naudojimas apsaugo dantis nuo rūgščių poveikio bei stiprina dantų emalį;

- bendrinis – vandens, druskos, pieno fluoravimas, fluoro tabletės, lašai. Fluoro preparatų negalima vartoti be gydytojo paskyrimo, nes per didelis fluoro kiekis gali sukelti dantų fluorozę, o sunkesniais atvejais – ir apsinuodijimą.

Silantai:

- Tai – dantų ėduonies profilaktikai skirtos medžiagos, mechaniškai uždengiančios dantų vageles ir įdubas, kad į jas nepatektų ėduonį sukeliančios bakterijos. Silantais hermetizuojamos nuolatinųjų pirmųjų, antrųjų ir trečiųjų krūminių dantų vagelės, o jei ėduonies rizika didelė – hermetizuojamos kaplių vagelės ir gilios viršutinių lateralinių kandžių aklosios duobelės, hermetizuojama kol ėduonies pažeidimai dar neatsiradę, ir taip palengvinti dantų išvalymą ir užkirsti kelią maistui bei apnašoms kauptis.
- Vaikams nuo pirmojo nuolatinio krūminio danties išdygimo iki 14 metų (kol nesuėjo 14 m.) sveiki nuolatiniai krūminiai dantys gali būti dengiami silantais nemokamai asmens sveikatos priežiūros įstaigose, kurios sudariusios sutartis su ligonių kasa.

Bendros rekomendacijos:

- svarbu tinkamos elementarios burnos higienos procedūros (valymas su tėvų pagalba, dantų šepetėlio, pastos parinkimas) skirtingo amžiaus vaikams;
- siekiant dantų ėduonies ir priedančio ligų profilaktikos efektyvumo, turi būti taikomi ir akcentuojami pagrindiniai racionali mitybos principai;
- pagrindinės profilaktikos priemonės – lankymasis pas odontologą, fluoro preparatų naudojimas, silantavimas.

Paruošė: Julija Balodienė
Visuomenės sveikatos specialistė