



## Veseli zobiņi jeb zobu higiēna bērniem

Kad mazuļa mutē vienā rindā ir četri vai vairāk zobiņu, no mutes dobuma tīrīšanas ar marlīti vai silikona birstīti ieteicams jau pāriet uz zobu birsti un bērniem paredzētās zobu pastas lietošanu. Parasti šīs rūpes aizsākas ap 2 gadu vecumu. Jau šajā vecumā bērns var sākt mācīties pats sev iztīrīt zobiņus, izmantojot pastas, kuras ir paredzētas attiecīgajam vecumam. Tādas zobu pastas nekaitēs mazuļa veselībai, ja arī norīs. Bērns no 7 gadu vecuma var sākt lietot pieaugušajiem domātās zobu pastas. Bērniem no 7-12 gadu vecumam piena zobi nomainās uz pastāvīgajiem zobiem, tādēļ ieteicams lietot pastu ar augstāku fluora koncentrāciju.

**Bērniem paredzēto pastu sastāvā ir mazāka fluora koncentrācija (līdz 500 PPM)**, tāpat šīm pastām ir minimāls abrazivitātes rādītājs (RDA). Bērnu zobu pastu garša parasti ir maigāka, tās nesatur mentolu.

Mūsdienu zinātne atzinusi, ka **efektīvākie zobu kariesa profilakses līdzekļi ir līdzsvarots uzturs, pareizi ēšanas ieradumi, regulāra mutes dobuma higiēna un fluorīdu (fluora savienojumu) lietošana**. Pēdējos gadu desmitos pasaulē veiktie zinātniskie un klīniskie pētījumi ir neapstrīdami pierādījuši, - kariesa profilakse nav iedomājama bez fluorīdiem. Fluors ir būtisks mikroelements, kas nepieciešams mūsu organismam. Brīvā veidā tas nav sastopams, jo veido savienojumus ar citiem elementiem — fluorīdus.

### **KĀ BĒRNAM IEMĀCĪT ZOBUS TĪRĪT PAŠAM UN PADARĪT TO PAR PATĪKAMU IKDIENAS RITUĀLU?**

Jārēķinās, ka mazuļa zobiņu tīrīšanas mācību process var būt laikietilpīgs un vecākiem jābūt pacietīgiem. Lai bērnam neizraisītu nepatīkamas asociācijas un emocijas, zobu tīrīšanu bērnam nevajadzētu uzspiest ar varu vai draudiem. Bērnam sākotnēji būtu jāizskaidro, ka zobu tīrīšana ir nepieciešama, **lai zobiņi paliktu tīri, veseli, skaisti un lai sliktās baktērijas nenodarītu pāri zobiņiem**. Ja bērns tik un tā zobu tīrīšanai piekrist nelabprāt, tad vecāki var izdomāt, kādu īpašu motivācijas veidu (piemēram, vienošanās, ka pēc zobiņu tīrīšanas mazulim tiks nolasīta vakara pasaciņa). Vecāki bērnam var iegādāties arī interesanta izskata zobu birsti. Tomēr vecākiem vajadzētu saglabāt "vēsu prātu" iegādājoties zobu pastu. Pat, ja bērnam liekas saistošāka zobu pasta spilgtā krāsā un/ vai izteiktu sintētisku garšu (piemēram, kolas garšu), šādu zobu pastu iegādāties nebūtu ieteicams. **Tā kā bērni mācās no vecākiem, tad ļaujiet bērnam skatīties kā Jūs paši tīriet zobus. Pārbaudiet un sekojiet līdzī bērna zobu tīrīšanas tehnikai un tīrīšanas ilgumam. Uzraugiet bērna zobu tīrīšanas procesu un pārbaudiet to līdz pat 7 gadu vecumam**. Atcerieties, - lai kā mazulis vēlētos tīrīt zobus pats, pirms ļaut bērnam zobus tīrīt patstāvīgi, tas jāizdara vecākiem. Var darīt arī tā, ka vispirms bērns iztīra zobus pats un tad vecāki pārbauda un iztīra vēlreiz! Dažkārt vecāki vienkārši neizdomājas, ka bērns vēl nav apguvis pareizu tīrīšanas tehniku un tīra zobus ļoti pavisī. Bieži vien tikai pakožlā zobu birsti un apēd zobu pastu, nevis rūpīgi iztīra, noņemot aplikumu. Tad vecāki ir pārsteigti, kāpēc zobi bojājas, jo zobiņu taču bērns it kā "tīra" katru dienu. Vecākiem vienmēr jāpārbauda, cik rūpīgi bērns zobus ir iztīrijis!

### **KĀ PAREIZI TĪRĪT ZOBUS?**

Zobi ir jātīra no rīta un vakarā. Zobus nav ieteicams tīrīt uzreiz pēc ēšanas, jo tad skābju iedarbības rezultātā emalja ir mīkstāka un zobu birstes sariņi var sabojāt zobu emalju, izraisot tās nodilumu.

Lai izvairītos no pārmērīga spiediena uz zoba kakliņu, turiet zobu birsti starp pirkstiem kā zīmuli. Svarīgi ir izmantot zobu birsti ar mīkstiem sariņiem un mazu galviņu, lai netraumētu zobu emalju un smaganas.

Tirot ārējo zobu virsmu, zobu birste jānovieto 45 grādu leņķī pret smaganu līniju. Ar maigām, apļveida kustībām zobu birste ir jāvirza uz priekšu un atpakaļ pret zobiem un smaganām. Ar apļveida kustībām ir jānotīra arī zobu kožamās virsmas un zobu iekšējās virsmas. Lai notīrītu iekšējās priekšējo zobu virsmas zobu birste ir jātur vertikāli un jāveic maigas kustības uz augšu un uz leju ar zobu birstes galviņas galu.

### **Lai nodrošinātu zobu pastas iedarbību, zobi ir jātīra 2-5 minūtes.**

Uz zobu birstes ir jāuzspiež zobu pasta nelielā daudzumā – apmēram maza zirņa lielumā.

Pēc zobu tīrīšanas ar zobu birsti ir jānotīra arī mēles virsma.

Zobu birste ir regulāri jāmaina ik pēc 2-3 mēnešiem.

### **KĀDI KAITĪGI IERADUMI VAR NELABVĒLĪGI IETEKMĒT BĒRNA ZOBU ATTĪSTĪBU?**

Bērna zobu attīstību var ietekmēt pārmērīgi ilga māneklīša sūkāšana, pirkstu sūkāšana un nagu graušana. Tāpat arī uzturs – saldās sulas, dzērieni, dažādi našķi. Pat ja dodat bērnam dabīgās sulas – tās visas satur cukuru. Zobu bojāšanos galvenokārt izraisa tieši cukurs. Baktērijas, kuras bojā zobus, labi jūtas un vairojas saldā vidē. Tās ražo skābes, kuras izšķīdina zobu emalju. Tāpēc piena zobi ātri bojājas, sevišķi — augšzoklī, jo tos netīra siekalas, kuras zīdaiņa mutē nenonāk līdz augšzobiem, it īpaši tad, kad viņš guļ (miega laikā siekalas izdalās mazāk). Ja bērns pirms miega vēl uzņēm ogļhidrātus vai arī ēd un dzer pa nakti (jogurti, saldās sulas, saldināta tēja), tad apēstais pielīp pie zobiem, baktērijām šī ir ideāla vide!

### **KAS JĀSATUR UZTURAM, LAI BĒRNA ZOBĪ AUGTI STIPRI UN VESELI?**

Ēdienam jāsaturs daudz kalcija un D vitamīna (tas ir piena produktos, zivīs), lai istic zobi, kas jau veidojas maza bērna žokļos, izaugtu veselīgi.

### **KAD VAJADZĒTU BŪT PIRMAJAI VIZĪTEI PIE ZOBĀRSTA UN CIK REGULĀRI ZOBĀRSTS BŪTU JĀAPMEKLĒ?**

Ja nav sūdzību par mutes veselības jautājumiem, tad pirmo vizīti pie zobārsta vajadzētu plānot 3 gadu vecumā un tā ir bez maksas. Tā vecākiem ir laba iespēja, kā aizsākt regulāras profilaktiskās apskates vismaz vienu reizi gadā, bet bērniem sadraudzēties ar zobārstu un mācīties pareizi tīrīt zobus!

Tieši pirmie zobārsta apmeklējumi ir ārkārtīgi svarīgi, kas veido bērna-vecāka-zobārsta attiecības un veido uzticēšanos. **Pirmā apmeklējumā laikā zobārsts pārbauda bērna mutes veselības stāvokli, kā arī vienkāršā un bērnam saprotamā valodā māca pirmās rūpes par zobiņiem, izmantojot uzjautriņošanas rotaļlietas, attēlus, iedrošina un motivē bērnu rūpēties par saviem zobiem.**

Šīs vizītes tiešām uzlabo ne tikai vecāku un bērna komunikāciju par zobu higiēnas jautājumiem, bet arī bērna un zobārsta attiecības. Piekritīsiet, tam, ka, ja bērna pirmā vizīte pie zobārsta būs notikusi ar jau sāpošu zobu, tad bērnam zobārsta apmeklējums turpmāk izraisīs negatīvas emocijas!?

Izmantotie

avoti:

<http://www.maminuklubs.lv/bebitis/viss-par-zobu-kopsanu-un-zobu>

<http://www.mammamunteti.lv/articles/16087/11-jautajumi-par-mazula-zobu-kopsanu/>