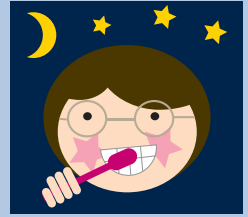
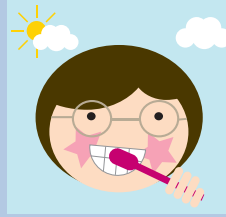


# Geriausi patarimai ...

## kaip rūpintis jūsų vaikų dantimis

### valykite dantis du kartus per dieną ir reguliariai keiskite dantų šepetėlį

- Jūsų vaiko dantys gali pradėti dygti bet kada po to kai jam sueina 6 mėnesiai. Yra svarbu pradėti valyti dantis kiekvieną rytą ir vakarą iš kart kai jie išdygsta.
- Pasirinkite dantų šepetėlį su maža galvute ir minkštais šereliais. Naudokite tik trupinėlį jei vaikui mažiau nei du metai, ar žirnelio didumo kiekį (jei virš dviejų metų) fluorido turinčią dantų pastą (1000 ppm yra rekomenduojama). Vaikų datų pasta yra švelnesnio skonio bet gali turėti mažiau fluorido savo sudėtyje.
- Keiskite dantų šepetėlį kas 3 mėnesius arba iš kart kai pamatysite kad nusidėvėjo šereliai.



- Jūsų vaikas neturėtų nuryti dantų pastos, bet turėtų būti paskatintas išspjauti po dantų valymo. Neskalkaukite su vandeniu – tegu dantų pasta atlieka savo darbą.
- Turėtumėte padėti vaikams valyti dantis kol jiems sueis 7 ar 8 metai, po to prižiūrėti kai jie valysis patys.
- Paprašykite savo stomatologo, higienisto ar bendruomenės slaugės, kad parodytų jums kaip valyti dantis.

### reguliaria lankykitės pas stomatologą

- Kuo anksčiau nuvesite savo vaiką pas stomatologą tuo geriau. Ne pati geriausia patirtis laukti kol jūsų vaikui reikės gydymo.
- Gali būti naudinga pasisodinti savo vaiką ant kelių per šeimos apsilankymą pas stomatologą. Tai naudinga tik tuo atveju jeigu pats nebijote stomatologo !
- Dauguma stomatologų apžiūrės vaikus iškart po pirmųjų dantų pasirodymo. Dėl pagalbos susisiekti su NHS stomatologų paslaugomis Grampian regione, skambinkite Dantų ir informacijos

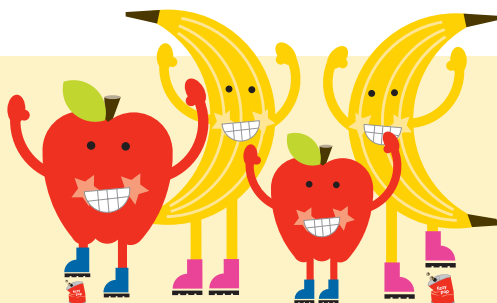


pagalbos linija (Dental and Information Advice Line - DIAL) telefonu 0345 45 65 990, kuriuo galima susisiekti 8.05 -18.00 pirmadieniais –penktadieniais.

- NHS dantų gydymo paslaugos yra nemokamos vaikams, suteikiamos arba šeimos stomatologo ( Dantų bendrosios praktikos specialisto) arba Bendruomenės dantų paslaugų.

## Atsisakykite arba sumažinkite gazuotų gėrimų vartojimą ir užkandžiaukite sveikesniu maistu

- Pienas ir vanduo yra vieninteliai dantims saugūs gėrimai.
- Atsisakykite arba sumažinkite gazuotus gėrimus (netgi dietinius). Gerkite juos tik patiekalų valgymo metu ir per šiaudelį.
- Stenkitės kad jūsų kūdikis pradėtų gerti iš maitinamojo puodelio kaip galima anksčiau. Stenkitės, kad jūsų kūdikis atsisakytų buteliukų kai jam sueis vieneri metai.
- Jeigu duodate vaikui šviežių ar skiestų sulčių, įsitinkinkite, kad jos yra labai gerai praskiestos- ne mažiau kaip 10 dalių vandens vienai daliai sulčių. Duokite jų vaikui tik valgio metu.
- Niekada neduokite vaikui ilgą laiką laikyti buteliukus ar puodukus su saldžiais gėrimais kaip pvz. jų vežimėliuose arba prieš miegą. Eduonis gali greitai užpulti dantis.
- Nedėkite cukraus į vaikui gaminamą maistą. Saldus maistas ir saldūs gėrimai



skatina pripratimą prie saldumynų.

- Jeigu perkate jau pagamintą maistą, perskaitykite etiketes ir patikrinkite kiek yra sudėtyje cukraus.
- Cukrus gali turėti skirtingus pavadinimus pvz. sacharozė, gliukozė, dekstrozė, maltozė, medus, sirupas- tai vieni iš pavadinimų. Kuo pirmiau cukrus užrašytas ingredientų sąraše, tuo daugiau jo yra maiste.
- Ne tik cukraus kiekis kurį mes suvalgome yra problema, bet ir kaip dažnai ir kada mes jį valgome.
- Jeigu ruošiatės duoti vaikui saldaus maisto ar gėrimų, palaikykite juos iki patiekalų valgymo.
- Į sveikesnius užkandžius dantims įeina vaisai, morkų lazdelės, sumuštiniai, duonos lazdelės arba skrudinta duona.

# 3

## sveikai šypsenai rinkitės vaistus be cukraus



- Jeigu vaikui išrašyti vaistai pagal receptą ar perkate vaistus be recepto, paklauskite ar yra šių vaistų versija be cukraus.
- Jeigu vaistuose yra cukraus ir juos reikia vartoti prieš miegą, po vartojimo išvalykite vaiko dantis.

# 4

Dėl smulkesnės informacijos kaip prižiūrėti vaiko dantis apsilankykite Childsmile tinklapyje: [www.child-smile.org](http://www.child-smile.org) arba skambinkite nemokamai Healthline: **0500 20 20 30**

This publication is also available in large print and on computer disk. Other formats and languages can be supplied on request. Please call Resources on (01224) 558638 or email: [grampian.resources@nhs.net](mailto:grampian.resources@nhs.net)

Ask for publication CGD 180142