






KAS TAS IR?

Piena zobu bojāšanās bērniem līdz 5 gadu vecumam. 

Veidojas, kad zobu aplikumā esošās baktērijas pārstrādā ar uzturu uzņemtos cukurus un izdala skābes, kas rada caurumus zobos. 



Rada bērnam ciešanas, sāpes un bailes, īpaši tad, ja ar šīm sajūtām saistīts pirmais zobārsta apmeklējums. Priekšlaicīga piena zobu zaudēšana traucē runas attīstību, žokļu augšanu un pastāvīgo zobu šķilšanos, kā arī sociālo adaptāciju. 



Galvenie attīstību veicinošie faktori: neefektīva un neregulāra zobu tīrīšana, t.sk., fluorīdu saturošas zobu pastas nelietošana un cukuriem bagāts uzturs. 

KĀ BĒRNU NO TĀ PASARGĀT?

ZOBU TĪRĪŠANA



MAZUĻA ZOBU TĪRĪŠANA IR VECĀKU / APRŪPĒTĀJU ATBILDĪBA.



Zobus tīra jau no pirmā mazuļa zoba šķilšanās brīža ar:

- atbilstoša izmēra zobu birsti ar mīkstiem, īsiem sariņiem;
- fluorīdus saturošu (1000-1500 ppm) zobu pastu (neliela rīsa grauda lielumā līdz 2 gadu vecumam, vēlāk – zirņa lielumā) ar neitrālu garšu; sastāvā nevajadzētu būt triklozānam vai hlorheksidīnam.



Zobus tīra 2x dienā pa 2 minūtēm (obligāti vakarā pirms gulētiešanas), notīrot visas zoba virsmas (zobu tīrīšanas laiks būs īsāks, ja zobu skaits ir neliels).





Pēc zobu tīrīšanas mute nav jāskalo ar ūdeni – tās daudzums ir nekaitīgs un, paliekot mutē, ilgstošāk pasargā bērna zobus. Kamēr bērns neprot izspļaut ūdeni, svarīgi nepārsniegt rekomendēto pastas daudzumu.





UZTURS




Līdz 6 mēnešu vecumam vēlams bērnu zīdīt tikai ar krūti, ja to nevar nodrošināt un bērns tiek barots ar mākslīgo maisījumu vai jaukti, citu ēdienu vai dzērienu nevajadzētu piedāvāt. 

Līdz 2 gadu vecumam nepiedāvājiet pārtikas produktus, kuru sastāvā ir cukurs vai medus, kā arī, gatavojot bērna ēdienu, nepievienojiet tam ne cukuru, ne medu. 

Bērnā jādzer ūdens vai nesaldināts piens. Sulas, augu piens, smūtiji u.tml. dzērieni satur cukuru (arī dabīgais, augļos esošais cukurs zobiem ir kaitīgs), tādēļ jābūt lietotiem kā saldajam ēdienam, nevis ikdienas dzērienam. 

Ja bērnam tiek piedāvāti cukuru saturoši produkti (t.sk. dabīgās sulas), lietot tos ēdienreizēs, nevis starp tām. 

Ja mazulim nepieciešama papildu pārtika līdz 6 mēnešu vecumam, dodiet biezeņus tikai līdz mirklim, kamēr bērns nesēž. Tikko bērns spēj pats sev nodrošināt vertikālu pozīciju ēšanas laikā, var piedāvāt ēdienu gabaliņos vai vismaz saspaidītu ar dakšīņu, bet pēc iespējas ātrāk atsakieties no piebarojuma ar viendabīgu konsistenci. 

Ēšanai un dzeršanai jau no 6 mēnešu vecuma var piedāvāt krūzes un glāzes; pudelītēs un snīpīškrūzītēs drikst liet tikai ūdeni vai pienu (līdz gada vecumam – mātes pienu vai mākslīgo piena maisījumu). 