3 patarimai, kurie padės išvengti dantų ėduonies

Didžiosios Britanijos Vaikų odontologų draugija







1 Mažiau ir rečiau vartokite maisto ir gėrimų, kurių sudėtyje yra cukraus.

2 Du kartus per dieną valykite dantis fluoro turinčia pasta (1350-1500 ppm); tai reikėtų daryti prieš miegą ir dar bent vieną kartą. Išsivalę dantis, pastą išspjaukite, tačiau burnos neskalaukite.

3 Vos prasikalus vaiko pirmajam dantukui, t.y., kai sueis maždaug 6 mėnesiai, parodykite vaiką odontologui, o vėliau pas jį lankykitės reguliariai.

Tėvai / globėjai turi valyti / prižiūrėti, kaip vaikas valosi dantis, bent iki 7 metų amžiaus

0–3

Jaunesni negu 3 metų vaikai turi tik patepti šepetėlį pasta



3–6

3-6 metų vaikai turi naudoti žirnio dydžio pastos kiekį



7+

Vaikai ir 7 metų ar vyresni jaunuoliai turi ir toliau valytis dantis su pasta, kuri savo sudėtyje turi fluoro



Su leidimu adaptuota iš „Health Matters: child dental health“ – GOV.UK (www.gov.uk)