ჯანსაღი პირის ღრუ ბავშვებისათვის

კბილების კარიესისა და ღრძილების დაავადებების პროფილაქტიკა და აღმოფხვრა რეგულარული სტომატოლოგიური შემოწმებითა და რისკ-ფატორების მართვითაა შესაძლებელი.

ეხმარები შენს პატარას იზრუნოს პირის ღრუს ჰიგიენაზე?

გამოიყენე რჩევები
იმოქმედე ჯანმრთელი პირის ღრუსათვის

☐ იცი რა ასაკიდან უნდა დაიწყოს ბავშვმა პირის ღრუს ჯანმრთელობაზე ზრუნვა?

ბავშვის პირის ღრუს ჯანმრთელობაზე ზრუნვა მისი დაბადებისთანავე იწყება, ღრძილები დღეში 2-ჯერ გაუწმინდე სუფთა, რბილი და სველი მარლით ან ღრუბლით, განსაკუთრებით ჭამის შემდეგ და ძილის წინ. შეეცადე არ მისცე პატარას საწოვრიანი ბოთლით ჩაძინების საშუალება. ბავშვის კბილების გახეხვა დაიწყე პირველი სარძევე კბილის ამოჭრისთანავე.

☐ იხეხავს ბავშვი კბილებს დღეში 2-ჯერ?

აუცილებელია ბავშვმა კბილები დღეში 2-ჯერ (დილით საუზმის შემდეგ და საღამოს ძილის წინ) 2 წუთის განმავლობაში ჯაგრისის წრიული მოძრაობებით გაიხეხოს.

მნიშვნელოვანია, ძილის წინ, კბილების გახეხვის შემდეგ, ბავშმა არ მიიღოს საკვები, არ დალიოს ტკბილი ან გაზიანი სასმელები.

დაეხმარე პატარას პირის ღრუს ჰიგიენის დაცვაში, სანამ იგი დამოუკიდებლად არ ისწავლის კბილების სწორად გახეხვას.

☐ იცი თუ არა რამდენად ხშირად უნდა შეცვალო კბილის ჯაგრისი?

იმისათვის, რომ უზრუნველყო პატარას პირის ღრუს ჯანმრთელობა, მნიშვნელოვანია ჯაგრისი ყოველ 3 თვეში ერთხელ შეიცვალოს.

☐ იცი თუ არა რომ საწოვარას ან ცერა თითის წოვა უარყოფით ზეგავლენას ახდენს ბავშვის პირის ღრუს ჩამოყალიბების პროცესზე ?

არ გამოიყენოთ საწოვარა 2,5 წელზე მეტი ასაკის ბავშვებში, შეეცადე პატარას კვების რაციონში ნაკლები შაქარი და თაფლი გამოიყენო.

☐ შენი პატარა იკვებება ჯანსაღად ?

ნუ გამოიყენებ ბავშვის რაციონში დღეში 3 ჩაის კოვზზე მეტ შაქარს, შეამცირე შაქრის შემცველი წვენებისა და გამაგრილებელი სასმელების მოხმარება.

☐ გაინტერესებს როგორი კბილის პასტა გამოიყენო ბავშვისთვის?

რეკომენდებულია ფტორის შემცველი კბილის პასტის გამოყენება.

ჯაგრისზე მოათავსე

- *3 წლამდე ასაკის ბავშვებში - ბრინჯის მარცვლის ოდენა კბილის პასტა.*
- *3 წელზე მეტი ასაკის ბავშვებში - ლობიოს მარცვლის ოდენა კბილის პასტა.*

აუცილებელია, რომ კბილის პასტაში ფტორის შემცველობა ბავშვის ასაკობრივ ჯგუფს შეესაბამებოდეს. ფტორის შემცველობასთან დაკავშირებით კოსულტაცია გაიარეთ ბავშვის სტომატოლოგთან.

☐ იცით თუ არა როგორ დაიცვა ბავშვის უსაფრთხოება თუ ის ძალისმიერ კონტაქტურ სპორტის სახეობაზე დადის?

თუ ბავშვი გატაცებულია ძალისმიერი კონტაქტური სპორტის სახეობით აუცილებელია კბილების დამცავი კაპის გამოყენება.

სპორტული კაპი არის პირის ღრუს დამცავი საშუალება და ფართოდ გამოიყენება ყველა იმ სპორტის სახეობაში, სადაც მაღალია დაზიანების რისკი.
ეს სახეობებია:
- *რაგბი*
- *კალათბურთი*
- *ამერიკული ფეხბურთი*
- *ჰოკეი*
- *ბეისბოლი*
- *ხელბურთი*
- *ფრენბურთი*
- *ბოქსი,კინგბოქსი*
- *საბრძლო ხელოვნების თითქმის ყველა მიმართულება მაგ: კარატე,ძიუდო,სამბო*
- *ველოსპორტი,სკეიტბოარდი.*

კაპი არის რეზინის საფარის მქონე კბილების დაცვის საშუალება, რომელიც მჭიდროდ ზის კბილებზე და იცავს მათ დაზიანებისგან.

☐ უტარებთ ბავშვს რეგულარულ სტომატოლოგიურ დათვალიერებას?

სტომატოლოგთა მსოფლიო ასოციაციის რეკომენდაციით პატარას მიყვანა სტომატოლოგთან 6-12 თვის ასაკშია საჭირო. მათ 40%-ს კარიესი უკვე ბაღის ასაკამდე აღენიშნებათ. როგორც კვლევებმა აჩვენა, მუდმივი თანკბილვის დროს კარიესების რაოდენობა პირდაპირ კავშირშია სარძევე კბილებში კარიესების რაოდენობასთან. გარდა იმისა, რომ პატარა ადრეულ ასაკშივე ეჩვევა სტომატოლოგიურ კაბინეტში არსებულ გარემოსა და ჰიგიენურ პროცედურებს, არანაკლებ მნიშვნელოვანია მშობლისთვის მიწოდებული ინფორმაციაც, იმის შესახებ თუ როგორ უნდა ადევნოს თვალყური ბავშვის პირის ღრუს ჯანმრთელობას.

☐ დაიმახსოვრე!

სწორი ქცევითი უნარ-ჩვევების ჩამოყალიბება ადრეული ასაკიდან იწყება.
კარიესი შესაძლებელია პირველი სარძევე კბილებისს ამოჭრისთანავე განვითარდეს, ამიტომ დროულად იმოქმედე ჯანრთელი პირის ღრუსათვის

NCDC

NCDC
დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრი
GEORGIAN NATIONAL CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PUBLIC HEALTH

#SayAhh
#WOHD19
World Oral Health Day
20 March