

*Šiandien apie burnos higienos svarbą kalba mokslas, ir turbūt jau niekam nereikia įrodinėti, kodėl tinkamai pasirūpinti burnos sveikata yra labai svarbu!*

Atlikus nuasmenintų duomenų apie Ragainės progimnazijos mokinių gyvenimą apžvalgą, nustatyta, kad apie 34 proc. visų mokinių turi per aukštą bendrą (KPI+kpi) indeksą. KPI indeksas, kur K - ėduonies pažeistų dantų skaičius, P - plombuotų dantų skaičius, I - išrautų dantų skaičius. Svarbu paminėti, kad mokinių, pateikusių formos Nr. E027-1 II dalį, yra ~ 87 proc. Likusių mokinių burnos sveikatos būklė yra nežinoma. Tai reiškia, kad šiek tiek daugiau nei trečdalis visų mokinių turi vienokių ar kitokių dantų problemų. Didžiausias procentas ėduonies pažeistų ir plombuotų dantų yra tarp 7-8 metų vaikų.

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, ragina atkreipti dėmesį į šią situaciją ir primena, kad:

- Reguliarūs vizitai pas burnos higienos specialistą yra pagrindinė profilaktinės dantų priežiūros dalis. Burnos higienistas kruopščiai nuo dantų nuvalo apnašas ir dėmes rankiniais ir ultragarsiniais instrumentais, atlieka dantų poliravimą, suteikiantį švaros pojūtį. Burnos higienos procedūrą būtina atlikti bent kartą per pusę metų, taip užtikrinant burnos švarą, sumažinant ėduonies ar kitų burnos ligų riziką.
- Išdygus nuolatiniais krūminiais dantukams tėvai turėtų pasirūpinti, kad odontologas jų vageles padengtų specialia priemone – silantais. Silantais hermetizuojami tik sveiki dantys, todėl svarbu tą atlikti kuo anksčiau. Esant kariesui pirmiausia dantukai privalo būti gydomi.

Vaikams nuo pirmojo nuolatinio krūminio danties išdygimo iki 14 metų sveiki nuolatiniai krūminiai dantys gali būti dengiami silantais. Ši paslauga apmokama PSDF lėšomis.

### **Kas yra silantai?**

Silantai yra vaikų dantų ėduonies profilaktikai skirta medžiaga. Procedūros metu ši medžiaga giliai įsisiskverbia į vaikų sveikų krūminių dantų vageles ir duobes, jas hermetizuoja, neleidžia patekti ėduonį sukeliančioms bakterijoms bei angliavandeniams, kauptis apnašoms, maisto likučiams.

### **Kaip krūminiai dantys dengiami silantais?**

Silantais hermetizuojamos nuolatinio pirmųjų, antrųjų ir trečiųjų krūminių dantų vageles, o jei ėduonies rizika didelė – hermetizuojamos kaplių vageles ir gilios viršutinių lateraliųjų kandžių aklosios duobelės. Procedūros metu dantų paviršius nuvalomas, apdorojamas specialia pasta ir padengiamas silantu, kuris sukietinamas panaudojant specialią šviesą. Jei silantas iškrenta, krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis procedūra kartojama. Silantavimas yra visiškai neskausminga procedūra.

### **Kur atliekama silantavimo procedūra?**

Nuolatinių krūminių dantų silantavimas atliekamas toje gydymo įstaigoje, prie kurios vaikas yra prirašytas. Arba kitoje gydymo įstaigoje (tiek valstybinėje, tiek privačioje), kuri su teritorine ligonių kasa (TLK) yra sudariusi sutartį dėl vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis paslaugų teikimo ir apmokėjimo iš PSDF lėšų.

Daugiau informacijos apie silantavimą bei gydymo įstaigų, kurios dėl silantavimo paslaugų teikimo ir apmokėjimo PSDF biudžeto lėšomis yra sudariusios sutartis su TLK, sąrašą, galima rasti svetainėje [ligoniukasa.lrv.lt](http://ligoniukasa.lrv.lt).

*Taip pat žinotina, kad ligonių kasos iš PSDF lėšų kompensuoja ne tik vaikų nuolatinių krūminių dantų silantavimo (iki 14 metų), bet ir vaikų gydytojų odontologų specialistų konsultacijų, ortodontinių aparatų, dantų protezavimo (daliai apdraustųjų) bei stacionariųjų odontologinių paslaugų išlaidas.*

### **VS specialistės patarimai tinkamai burnos higienai palaikyti:**

- Valyti dantis reikia ryte ir vakare.
- Valymui naudoti tik minkštų šerelių šepetėlį.
- Rinktis fluorida turinčią dantų pastą.
- Efektyviausias dantų valymo būdas, kai dantys valomi mišriais judesiais (šluojamieji, sukamieji).
- Dantys valomi 2-3 minutes, o skaičiuojant judesius, po 8– 10 judesių vienai dantų porai.
- Būtina pasirūpinti (išvalyti) tarpdančiais ir nuvalyti liežuvį.
- Išsivalius dantis reikia išspjauti dantų pastos likučius, burną išskalauti nedideliu kiekiu vandens.
- Šepetėlį rekomenduojama keisti kas 2 mėnesius.
- Patartina vengti saldžių gėrimų, daug cukraus turinčių produktų, nes šie maisto produktai skatina ėduonies atsiradimą.
- Siekiant sumažinti dantų apnašų kiekį, rekomenduojama valgyti daugiau vaisių bei daržovių, kurie gali natūraliai pašalinti dalį apnašų.
- Daugeliu atveju vaikai yra nepajėgūs gerai išsivalyti dantų, todėl iki 8-9 metų jų dantis turėtų valyti tėvai.
- Iki 6 metų amžiaus vaikams burnos skalavimo skysčiai nerekomenduojami, jei kitaip nenurodė gydantis gydytojas. Vyresniems vaikams, turintiems didelę dantų ėduonies atsiradimo riziką, burnos skalavimo skysčiai gali būti skiriami gydytojo odontologo.

Visas šias taisykles ir rekomendacijas spalio mėnesį VS specialistė aptarė su PUG mokiniais. Vaikai noriai klausėsi, nuoširdžiai dalinosi, atvirai diskutavo ir puikiai atliko praktines užduotis.