

ԲԵՐԱՆԻ ԽՈՌՈՉԻ ԽՆԱՄՔ

ՀՈՒՇԱԹԵՐԹԻԿ
ԾՆՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ



ԲԵՐԱՆԻ ԽՈՌՈՉԻ ԽՆԱՄՔ

Երեխայի բերանի խոռոչի հիգիենան երեխայի ընդհանուր առողջության կարևոր բաղադրիչներից է: Ներկայացնում ենք բերանի խոռոչի հիգիենիկ առանձնահատկությունները ըստ տարիքի:

Խնամք Նախքան ատամների ծկթումը

Բերանի խոռոչի խնամքը Նախքան ատամների ծկթումը չափազանց կարևոր է, քանի որ թջարտադրությունը և մկանային ակտիվությունը դեռևս բավարար չեն, որպեսզի անցման ծալքերում կամ լեզվի վրա կաթնային մնացորդները ինքնամաքեն:

- ✓ Կերակրումներից հետո մաքրեք երեխայի լնդերը թաց թանգիվով կամ հատուկ սիլիկոնե մատնոցներով: Սա օգնում է հեռացնել սննդային մնացորդները, ձևավորում է խնամքի սովորություն:



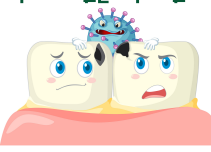
Ատամների ծկթում (հիմնականում 6+ ամսական)

- ✓ Ատամները կարելի է մաքրել հատուկ փափուկ կամ գերփափուկ խոզանակներով:
- ✓ Մինչև երեխայի մեկ տարեկանը կարելի է կիրառել խոզանակն առանց մածուկի կամ կիրառել 0+ տարիքի համար Նախատեսված մածուկներ, որոնք չեն պարունակում ֆտոր, պարաբեններ կամ այլ վտանգավոր նյութեր: Մինչև մեկ տարեկան երեխաների համար ֆտորով մածուկի կիրառումը պետք է լինի միայն ստոմատոլոգի ցուցումով:
- ✓ Ատամների մաքրումը ցանկալի է իրականացնել ամեն ուտելուց հետո:

ԻՆՉՊԵՍ ԽՈՉԱՆԱԿՈՎ ՄԱՔՐԵԼ ԱՏԱՄՆԵՐԸ

1-ից 3 տարեկան երեխաների բերանի խոռոչի խնամք

- ✓ Օգտագործել ատամի մածուկը քիչ՝ բրնձի հատիկի չափով, ֆտորի միևնույն պարունակությամբ (500PPM):
- ✓ Երեխային սովորեցնել մածուկը կուլ չտալ, իսկ 2 տարեկանից բարձր երեխաներին սովորեցնել բերանի ողողում կատարել:
- ✓ Թույլ տալ երեխային ինքնուրույն փորձել մաքրել ատամները մեծի հսկողությամբ, սակայն հիմնական խնամքը պետք է իրականացնի ծնողը:
- ✓ Կազմակերպել առաջին այցը ստոմատոլոգի մոտ հենց 1-2 տարեկան հասակում:
- ✓ Բացառել քաղցր հյութերի, կոնֆետների, կաչոն մարմելադների օգտագործումը, առավել ևս քսից առաջ:



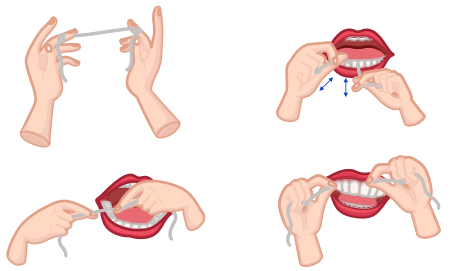
3-ից 6 տարեկան երեխաների բերանի խոռոչի խնամք

- ✓ Մածուկը օգտագործել ոլոռի հատիկի չափով, ընտրել ֆտորի 1000PPM պարունակությամբ մածուկ:
- ✓ Բացատրել երեխային բերանի խոռոչի հիգիենայի կարևորությունը և օրինակ ծառայել:
- ✓ Ամենօրյա խնամքի մաս դարձնել ատամնաթելը կամ ֆլոսերները՝ միջատամային տարածությունների հիգիենան պահպանելու և կոնտակտային կարիեսի առաջացումը կանխելու համար:
- ✓ Այս տարիքում կարող եք թույլ տալ երեխային ինքնուրույն մաքրել ատամները, սակայն մեծահասակի անմիջական և պարտադիր հսկողության տակ:
- ✓ Ատամները լվանալ առավոտյան և երեկոյան՝ առնվազն 1,5-2 րոպե տևողությամբ:
- ✓ Այցելել ստոմատոլոգի պրոֆիլակտիկ այցի ամենաքիչը տարին մեկ անգամ:



6 տարեկանից բարձր երեխաների բերանի խոռոչի խնամք

- ✓ Ամենօրյա խնամքի մեջ պարտադիր կիրառել ատամնաթել:



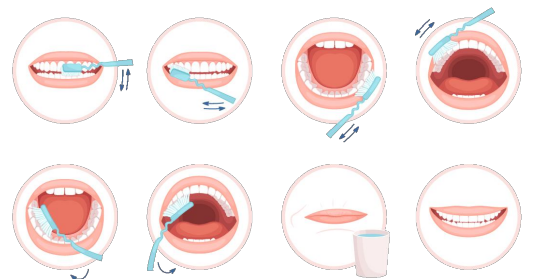
- ✓ Խիստ սահմանափակել քաղցրի, գազավորված ըմպելիքների օգտագործումը:
- ✓ Այցելել ստոմատոլոգի պրոֆիլակտիկ այցի առնվազն տարին մեկ անգամ:

6 տարեկանում ծկթում են առաջին մշտական ծամիչները: Այս ատամները հաճախ են ունենում կարիեսային ախտահարում, երբ հիգիենան բավարար չէ: Ատամները ծկթելու ժամանակ ցանկալի է դիմել մանկական ստոմատոլոգի՝ քննարկելու նոր ծկթած ատամների ակոսների զմրսումը և կարիեսի կանխարգելումը:

Գոյություն ունեն ատամնափառի ինդիկատորներ կամ ինդիկատորով մածուկներ՝ ատամների վրա առկա փառը գունավորելու և ավելի ակնառու դարձնելու համար: Ցանկալի է նման մածուկ կամ ինդիկատոր կիրառել ատամները մաքրելուց հետո, որը կգունավորի ատամների դեռևս չմաքրված ատամնափառի մնացորդները: Վերջինս խոզանակով մաքրելու դեպքում հեշտորեն անցնում է: Այն հնարավորություն է տալիս գնահատել բերանի խոռոչի հիգիենան, հասկանալ թերի խնամքի արժանացած տեղամասերը:

ԽՈՐՀՈՒՐՆԵՐ

- ✓ Ատամների խոզանակումը խորհուրդ է տրվում սկսել վերին աջ ատամների դրսային (այտային) մակերեսից. խոզանակի գլխիկը պետք է ատամի առանցքի հետ կազմի 45 աստիճանի անկյուն:
- ✓ Ծամիչ մակերեսների մաքրման ժամանակ ատամի խոզանակը պետք է պահել ծամիչ մակերեսին զուգահեռ, իսկ կտրիչների մաքրման ժամանակ՝ քմային կամ լեզվային մակերեսին զուգահեռ:
- ✓ Խոզանակը պետք է շարժել լնդից դեպի կտրող եզր ուղղությամբ՝ հանդարտ շարժումներով:



- ✓ Ատամի խոզանակը պետք է փոխել 2-3 ամիսը մեկ:
- ✓ Ներգրավեք երեխային խնամքի գործընթացի մեջ՝ ցույց տվեք ուսուցողական մուլտֆիլմեր ատամների վերաբերյալ, թույլ տվեք նրանք ընտրել մածուկի համ, խոզանակի գույն կամ տեսք:
- ✓ Կոնֆետները կարող եք փոխարինել ատամների համար չափազանց օգտակար շաքարով՝ քսիլիտով: Քսիլիտը բնական քաղցրացուցիչ է, որն օգտակար է բերանի խոռոչի հիգիենայի համար: Այն ունի հակակարիեսային ազդեցություն, ճկշում է բակտերիաների աճը, Նախաստում է թջարտադրությանը: Կարող եք ձեռք բերել քսիլիտի պարունակությամբ մաստակներ, ատամի մածուկներ, կոնֆետներ և սառնաշաքարներ:

