ԲԵՐԱՆԻ ԽՈՌՈՉԻ ԽՆԱՄՔ

ՀՈՒՇԱԹԵՐԹԻԿ ԾՆՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

WIGMORE

ՎԱՂ ՄԱՆԿՈՒԹՅԱՆ ԿԱՐԻԵՍ

Ատամի կարիեսը ամենահաճախ հանդիպող մանկական վարակային հիվանդությունն է: Եթե կարիեսի արդյունքում խոռոչ է առաջացել երեխայի կաթնատամներին, վարակը գրեթե միշտ անցնում է նաև հիմնական ատամներին:

Հիշե՛ք, որ կարիեսով կարող է ախտահարվել նույնիսկ նոր ծկթած կաթնատամը, հետևաբար կանխարգելումը պետք է սկսել նախածկթման փուլում և շարունակել ծկթումից հետո նույնպես:

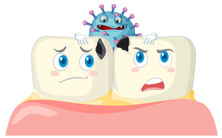
Կարիեսը վարակիչ հիվանդություն է: Այն կարող է մորից փոխանցվել երեխային թքի միջոցով, օրինակ, երբ մայրը փորձում է երեխայի համար պատրաստած ճաշիկը, օգտվում է երեխայի սպասքից կամ փորձում է իր բերանով «մաքրել» երեխայի ծծակը, համբուրում է երեխայի բերանը:

Ատամի կարիես առաջացնող մանրէները սնվում են շաքարով, հետևաբար յուրաքանչյուր շաքար պարունակող սնունդ կամ ըմպելիք կարիեսի առաջացման վտանգի գործոն է:

Ծծակի օգտագործումը և շշով սնուցումը ևս կարող են կարիեսի առաջացման պատճառ դառնալ. 1 տարեկանից հետո անհրաժեշտ է շիշը փոխարինել բաժակով:

ՎԱՂ՝ ՍԿՍԱԾ 4 ԱՄՍԱԿԱՆԻՑ, ՄԱՔՐԵՔ ՁԵՐ ԵՐԵԽԱՅԻ ԼՆԴԵՐԸ ԵՎ ԱՏԱՄՆԵՐԸ

Ատամի կարիեսը կարող է սկսվել երեխայի ատամի ծկթումից անմիջապես հետո՝ սովորաբար 5-9 ամսականում: Այն կանխելու համար անհրաժեշտ է վաղ՝ 4 ամսականից, սկսել մաքրել երեխայի լնդերը: Պարզապես օրվա ընթացքում մի քանի անգամ սրբեք երեխայի ատամները և լնդերը մաքուր սրբիչով կամ անձեռոցիկով, հատկապես ուտելուց հետո:



Ձեր երեխային խրախուսեք, որ նա ինքնուրույն մաքրի իր ատամները, երբ արդեն կարողանում է ինքնուրույն բռնել խոզանակը: Այս ընթացքում ծնողը պետք է ներկա գտնվի հսկելու նպատակով: Շատ կարևոր է ատամները մաքրել նաև գիշերային քնից առաջ, քանի որ երեխայի քնելու ընթացքում կարիես առաջացնող մանրէները 12 կամ ավել ժամ կունենան բազմանալու համար:

Բացի այդ, պառկած դիրքում թուքը չի կարողանում լվանալ երեխայի ատամները, ինչի արդյունքում առաջանում է կարիես: Այդ է պատճառը, որ կարիեսով ավելի հաճախ ախտահարվում են վերին ծնոտի ատամները:

ԻՆՉՊԵ՞Ս ԽՈԶԱՆԱԿՈՎ ՄԱՔՐԵԼ ԱՏԱՄՆԵՐԸ

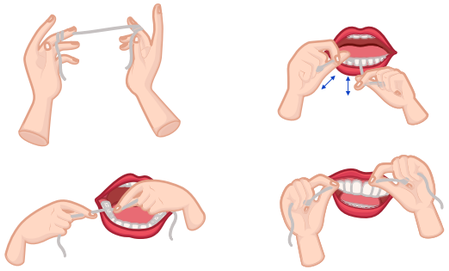
Կարևոր է համոզվել, որ երեխան մաքրել է բոլոր ատամները: Այդ նպատակով պետք է կատարել հետևյալ քայլերը՝

- ✔ Ատամների մաքրումը սկսել վերին ծնոտի դրսային (այտային) մակերեսից, աջ վերին քառակուսուց:
- ✔ Խոզանակի «գլխիկը» պետք է ատամի առանցքի հետ կազմի 45 աստիճանի անկյուն և ուղղված լինի դեպի լինդ:
- ✔ Ատամի խոզանակը պետք է տեղադրել հորիզոնական վիճակում (խոզանակի բռնիչը պահել ծամիչ մակերեսներին զուգահեռ), բացառություն են առաջային ատամների ներսային կամ լեզվային և վերջին ատամների հետին մակերեսները:
- ✔ Առաջային ատամների ներսային և վերջին ատամների հետին մակերեսների մաքրման ընթացքում խոզանակը պետք է շարժել վերև-ներքև ուղղությամբ:
- ✔ Ատամները պետք է մաքրել կարճ շարժումներով առաջ և հետ ուղղությամբ:
- ✔ Քանի դեռ երեխան չի կարողանում ողողել և թափել բերանի պարունակությունը, ատամները պետք է մաքրել խոզանակով և ջրով, այսպես կոչված մեխանիկական մաքրում, կամ օգտագործել առանց ֆտորի ատամի մածուկներ: Մեխանիկական մաքրում անհրաժեշտ է յուրաքանչյուր սնունդի ընդունումից հետո:
- ✔ 2-3 տարեկանից սկսած, երբ երեխան արդեն կարողանում է ողողել և թափել ատամի մածուկը, ատամները պետք է մաքրել ֆտորացված ատամի մածուկով, առնվազն 1 րոպե տևողությամբ, օրը 2 անգամ:
- ✔ Երեխան ատամները մաքրելու ընթացքում ծնողի օգնության կարիքն ունի, մինչև որ կկարողանա գրել իր անունը, որը սովորաբար լինում է 6-7 տարեկանում:

ԿԱՐԻԵՍԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ ԱՅԼ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

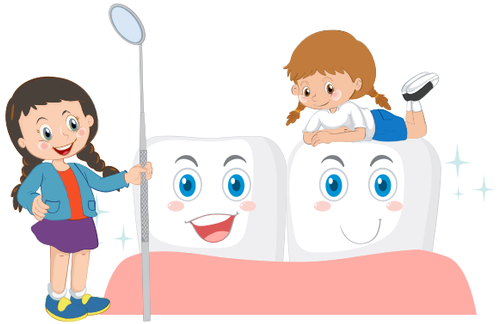
Ատամնաթել

Կարիեսի կանխարգելման համար մեծ դեր ունի ատամնաթելի օգտագործումը: Ատամնաթելի օգտագործումն անհրաժեշտ է սկսել անկախ տարիքից, եթե ատամները միմյանց մոտ են տեղադրված, և եթե 2 ատամներն ունեն հպման այնպիսի մակերես, որը խոզանակով չի մաքրվում:



Մաստակ / քսիլիտոլ

Կարիեսի առաջացումը կանխարգելում է նաև քսիլիտոլի ամենօրյա օգտագործումը: Խորհուրդ է տրվում, որ մինչև երեխայի 6 ամսականը լրանալը մայրն օգտագործի քսիլիտոլ պարունակող 2-ական մաստակ՝ օրական 3 անգամ:

Ուշադիր և հաճախ զննեք երեխայի ատամները

Ատամի խոռոչի առաջացման առաջին նշանը «սպիտակ բիծն» է: Այս բծերը սովորաբար սկսում են առաջանալ վերին առաջային ատամներին՝ լնդերին հարող շրջանում: Պարբերաբար զննե՛ք երեխայի ատամները և ժամանակին դիմեք ատամնաբույժի: