

Ieteikumi bērnu sirds, zobu un mutes dobuma veselībai



Slimību profilakses un kontroles centrs

Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) speciālisti ir apkopājuši dažas pavisam vienkāršas lietas, kas pieaugušajiem varētu palīdzēt rūpēties par savu bērnu mazajām sirsniņām jau no bērnības, kā arī skaidro, kad bērns ir pirmo reizi jāved pie zobārsta un zobu higiēnista un ko šajās pirmajās vizītēs dara. **Kā rūpēties par mazajām sirsniņām jau no bērnības?** Pēdējā laikā daudz runājam par sirds un asinsvadu slimību saistību ar ikdienas uzturu un to, kā mainīt savus ēšanas paradumus, ko un kā ēst, lai tas būtu sirdij draudzīgi. Nereti dzirdam argumentus – mums bērnībā to nemācīja, kādreiz bija pavisam citi priekšstati un ēšanas tradīcijas u.t.t. Jā, taisnība, bet kāpēc tieši tagad ir tik daudz apaļīgu un slimīgu bērnu? Kas gan mums pašiem traucē mācīt savus bērnus ēst veselīgi un mīlēt sirdi no tā brīža, kad ieliekam viņu rociņās pirmo karotīti un noliekam priekšā ēdiena šķīvīti? Tādēļ kampaņas „Mīli savu sirdi!” ietvaros Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) speciālisti ir apkopājuši dažas pavisam vienkāršas lietas, kas mums - pieaugušajiem varētu palīdzēt rūpēties par mazajām sirsniņām jau no bērnības, lai tās izaugtu par lielām, stiprām un veselām sirdīm. Vispirms jau mums pašiem jābūt atdarināšanas cienīgam paraugam, jo bērni neapzināti ļoti grib mums līdzināties. Nez vai strādās aizliegums ēst bulciņas, ja māmiņa to teiks ar pīrādziņu rokā... Taču, ja bērns redzēs, ka jūs regulāri ēdat burkānus un ābolus, tad arī viņam gribēsies pagrauzt to pašu. Bērni ir jāiesaista visos procesos, kas saistīti ar ēšanu. Jo īsts ēdiens taču „sāk savu dzīvi” dobē, tirgū,

lielveikalā. Kopā iepērkoties un plānojot, ko šodien ēdīsiet, ir vieglāk izskaidrot, kāpēc tie vai citi produkti mums ir vērtīgi un noderīgi, bet citi nē. Tāpat - iepazīstoties ar dārzeņu audzēšanu omes dārzā, bērnam ir vieglāk saprast, no kurienes nāk burkāni, kā aug kumelītes un smaržo īstas dilles. Tas ēdienam piešķir pavisam citu vērtību un garšu. Esam sākuši rūpīgi lasīt produktu etiķetes veikalos (vismaz vajadzētu tā darīt), arī šis var būt darbiņš, kur iesaistīt mazos lasītpratējus. Kāpēc gan no bērniņas jau nemācīt bērnus izvairīties no e-vielām un konservantiem, transtaukskābēm un pārmērīgas sāls lietošanas? Ne jau vienmēr ir pieejams ideāli veselīgs ēdiens, taču varam vismaz iemācīties pamatprincipus, kas jāievēro, un iespēju robežās pie tiem pieturēties. Nākamais solis ir virtuve, kurā mēs nereti nevēlamies bērnus ielaist, zinot, ka pēc tam būs divreiz vairāk darba, lai visu novāktu, nekā ieguvumu... Tomēr arī šajā pastāvīgās aizņemtības laikmetā vajadzētu atrast brītiņu, lai gatavotu kopā ar bērniem, uzticot viņiem veikt vieglākos darbiņus. Arī šis ir brīdis, kad bērns mācās un saprot, cik gards ir pašu gatavots, ar mīlestību un pozitīvu enerģiju pildīts ēdiens. Paša smalcināti salāti noteikti garšos labāk nekā lielveikala plauktā paņemti. Pieradinām bērnus pie ēšanas kultūras jau no mazotnes. Galvenās maltītes padarām par īstu ģimenes kopā būšanas brīdi un izbaudām! Nevis pie televizora vai katrs savā maliņā ar savu šķīvīti ātri apēdam dienišķo zupu, bet esam patiešām kopā, pārrunājam svarīgas lietas, ieskatāmies viens otram acīs, ne tikai savos traukos! Sen jau nedarbojas padomju gadu likums nerunāt ēšanas laikā! Protams, runāt ar pilnu muti nevajag, taču pozitīva komunikācija ēšanas starplaikos ir pat ļoti ieteicama. Interesējamies, ko bērns ēd bērnu dārzā vai skolā! Arī tie laiki pagājuši, kad bija jāēd tas, kas nolikts priekšā un nekādas diskusijas pat netika pieļautas. Šobrīd Veselības ministrija ir izdarījusi ļoti daudz, lai tiktu ierobežota neveselīgo produktu un dzērienu pārdošanu, kā arī ieviesta bezmaksas augļu un dārzeņu programma skolās. Jo vairāk vecāki izrādīs interesi un izteiks viedokli par ēdienu, kas tiek dots bērniem, jo reālākas būs izmaiņas uz labo pusi! Viss ir mūsu pašu rokās! **Vēl daži ieteikumi, kas domāti mazajām sirsniņām, taču veicinās arī lielo siržu veselību.** Katrā ēdienreizē cenšamies ēst augļus un dārzeņus - vislabāk svaigus, taču var arī tvaicētus, sautētus; ziemas periodā pašu sasaldētus un konservētus. Izvairāmies no dzīvnieku valsts taukiem: griežam nost tauku slānīti no cepeša, vistai novelkam ādiņu pirms ēšanas. Mācāmies ēst zivis un jūras produktus, kas ir ļoti vērtīgi gan sirdij, gan visam organismam. Ēdam pilngraudu produktus - pilngraudu maizi, pilngraudu makaronus. Ēdam vairāk pākšaugu - pupas, zirņus, lēcas. Sāli lietojam mēreni - maz vai vēl labāk - pavisam maz. Labu ēdiena garšu panākam ar garšaugiem (pipariem, seleriju, pētersīļiem, dillēm, baziliku, ķiplokiem, citrona sulu u.t.t.). Dzeram daudz ūdens, sulas bez papildu pievienota cukura, pienu ar pazeminātu tauku saturu, zāļu tējas. Našņojamies ar žāvētiem augļiem, riekstiem, lai konfektes un kūkas paliek svētkiem. **BET** veselīgs ēdiens ir tikai viena medaļas puse, neaizmirsīsim, ka bērniem (un mums pašiem arī) nepieciešamas fiziskas kustības vismaz 30-60 minūtes katru dienu. Ideāli, ja varam kustēties visi kopā svaigā gaisā - iet pastaigā ar suni, skriet, atkarībā no sezonas - braukt ar riteni, peldēt, slēpot, slidot vai varbūt uzspēlēt paslēpes... Jo agrāk bērni atklās veselīga dzīvesveida burvību un priekšrocības, jo noturīgāki paradumi un stabilāka veselība veidosies. Kāpēc gan nesākt no šodienas? Raksts tapis informatīvās kampaņas „Mīli savu sirdi!” ietvaros, kampaņu organizē Veselības ministrija un Slimību profilakses un

kontroles centrs. **Pirmais zobārsta un zobu higiēnista apmeklējums: kurš nobijies vairāk? Bērns vai vecāki?** „Esmu skatījusies tik daudz raidījumu par to, kā bērnu sagatavot pirmajai vizītei pie dažādiem ārstiem, bet, ja godīgi, neesmu redzējusi un dzirdējusi, kā tad mazo sagatavot zobārsta apmeklējumam. Varbūt kāds var ko ieteikt, jo man pašai jau ir iestājusies panika, redzot, ka meitiņas zobā ir caurums... Varbūt ir kāds apbrīnojams zobārsts, kurš spētu bērnam neiedvest bailes un salabot zobus ar spēles palīdzību?” Šādi un citi norūpējušos vecāku jautājumi lasāmi interneta portālos. Bet kā tad īsti ir? Kad pirmo reizi bērns ir jāved pie zobārsta un zobu higiēnista, ko šajās pirmajās vizītēs dara? To Veselības ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra kampaņas „Man ir tīri zobi” ietvaros skaidro Rīgas Stradiņa universitātes Stomatoloģijas institūta Bērnu nodaļas zobārste Dr. Jūlija Kalniņa. **Kad bērnam pirmoreiz ir jādodas pie zobārsta un zobu higiēnista? -**

Aptuveni sešu mēnešu vecumā. Pirmo reizi bērnu pie zobārsta ieteicams vest aptuveni sešu mēnešu vecumā jeb brīdī, kad izšķīlies pirmais zobs. Bērnam pirmā vizīte pie zobārsta vairāk ir domāta vecākiem, jo zobārsts izstāstīs, kā kopt zīdaiņa zobus, kā arī ar vecākiem pārrunās jautājumus par zīdaiņa uztura ietekmi uz zobu un mutes dobuma veselību. - **Gada un pusotra gada vecumā.** Šajā laikā zobārsts var redzēt t.s. pudeļu kariesu (ja bērnam līdz 71 mēnešu vecumam ir vismaz viens kariozs, izrauts vai plombēts zobs) un savlaicīgi to novērst. Kariesa iemesli visbiežāk ir ilgstoša vai pat nepārtraukta bērna barošana pa nakti ar krūts pienu vai no pudelītes. Pirmie zobi, kas sāk bojāties ir augšžokļa priekšzobi no iekšpuses, tāpēc vecākiem ir regulāri jāaplūko zobi no visām pusēm. Profilaktiski zobārstu ir ieteicams apmeklēt divas reizes gadā. -

Divu un divarpus gadu vecumā. Šajā vecumā bērns profilaktiski jāved ne tikai pie zobārsta, bet arī jāsāk vest pie zobu higiēnista - vecumā no divarpus līdz trīs gadiem jeb brīdī, kad bērnam ir pilns piena sakodiens un bērns ir gatavs iepazīties ar vēl vienu zobu veselības speciālistu - šajā gadījumā zobu higiēnistu. - **Trīs gadu vecumā.** Šajā vecumā lielākajai daļai bērnu jau ir pilns piena sakodiens - ir izšķīlušies visi piena zobi, kopskaitā 20. Brīdī, kad mutē ir visi piena zobi, zobārsts, novērtējot bērna zobus, var ieraudzīt, vai bērnam ir kāda sakodiena problēma. Jo ātrāk sakodiena problēma tiks konstatēta, jo ātrāk zobārsts varēs paredzēt, kad būs jāuzsāk sakodiena regulēšana un nosūtīs pie ortodonta. **Kā vecāki var sagatavot bērnu šīm vizītēm?** Pirmkārt, ir ļoti svarīgi bērnu vest uz pirmo apskati pie zobārsta, lai sadraudzētos ar speciālistu, nevis sniegtu akūtu palīdzību sāpošam zobam. Pirmajai vizītei ir jābūt aizraujošai un jautrai. Vecākiem ir jāpaskaidro bērnam, kas tieši notiks zobārsta kabinetā. Ja vecākiem pašiem ir bailes no zobārsta, nevajag šīs nepatīkamās sajūtas nodot bērnam. Vecāku atbalsts pirmajās vizītēs sniegs bērnam pozitīvu pieredzi arī turpmākajās vizītēs. Ļoti noderīgi ir kopā ar bērnu apskatīties kādu izzinošu materiālu par zobiņiem, to kopšanu utt. Piemēram, var izmantot interneta vietnē www.tirizobi.lv pieejamos materiālus, tai skaitā noskatīties animācijas filmu „Man ir tīri zobi”. Jautrību sagādās arī lomu spēles: zobārsts - pacients. Ļaujiet bērnam pateikt, no kā viņš baidās saistībā ar šīm vizītēm. Liela kļūda ir solīt bērnam, ka “Tev neko nedarīs”, “Tev nekas nesāpēs”, un dot citus tamlīdzīgus solījumus. Arī zobu apskate ir darbība, tātad “darīs gan!”. Mazi bērni bieži neatšķir sāpes no spiediena, tāpēc pat spēcīgāks pieskāriens var tikt uztverts kā sāpes. Ļaujiet bērnam ņemt līdzi kādu mīļāko rotaļlietu, mīksto mantiņu vai sedziņu drošības sajūtai. Izskaidrojiet vārdus, ko viņš varētu dzirdēt apmeklējuma

laikā, piemēram, kariess, smaganas, rentgens utt. Nestāstiet bērnam savu bērniības negatīvo pieredzi, dodoties pie zobārsta. Neiedvesiet bērnam savas bailes. Esiet piesardzīgi savos izteicienos. **Ko zobārsts un zobu higiēnists dara pirmajās vizītēs?** Pirmajai vizītei ir jābūt informatīvai un pēc iespējas īsākai, ir jācenšas izvairīties no lielām manipulācijām. Draudzīgā vidē bērns ir jāiepazīstina ar zobārstu, bez nepatīkamas ārstēšanas, zobu raušanas utt. Vislabāk izvēlēties laiku, kad bērns ir možs un atpūties, nevis pārguris vai samiegojies. Atkarībā no bērna vecuma un komforta līmeņa vecākus var palūgt bērnu turēt klēpī vai arī uzgaidīt uzgaidāmajā telpā, lai nodibinātu labāku kontaktu starp bērnu un zobārstu. Pieņemšanas laikā zobārsts apskatīs bērna mutes dobumu: pārbaudīs zobus, smaganu stāvokli, sakodienu. Tāpat zobārsts dos padomus zobu kopšanā, kariesa profilaksē un atbildēs uz vecākus interesējošiem jautājumiem. Ar zobārstu var pārrunāt, kā vislabāk novērst zobu bojāšanos, uzlabot mutes dobuma higiēnu, novērst bērna kaitīgos ieradumus, piemēram, pirksta sūkāšanu, apspriest kā mazināt kaitīgos uztura ieradumus utt. Savukārt vizītē pie zobu higiēnista bērnam notīrīs zobus un aplicēs (uzliks) fluorīdus saturošus līdzekļus aizsardzībai pret kariesu. Darbības, kas tiek veiktas pie higiēnista var uzskatīt par veidu, kā bērnu pieradināt nebaidīties no manipulācijām, kas tiek veiktas pie zobārsta. Dažiem bērniem ir nepieciešamas vairākas vizītes pie zobu higiēnista, lai varētu sagatavoties vizītei pie zobārsta un zobu labošanai. Jāatceras, ka vecāki ir atbildīgi par sava bērna mutes dobuma veselību. Lai bērns labāk justos, viņam ir jāpaskaidro, ka zobārsts ir draugs, kurš var palīdzēt saglabāt zobus veselus. Nedrīkst baidīt bērnu ar zobārsta apmeklējumu. **Kā izvēlēties zobārstu un higiēnistu savam bērnam?** Apmeklēt sertificētus bērnu zobārstus. Varat izvēlēties arī zobārstu, kuru apmeklējat pats. Galvenais – lai bērnam izveidotos labs kontakts ar ārstējošo ārstu un higiēnistu. Vēl viens no noteicošajiem faktoriem zobārsta un higiēnista izvēlē ir finanses. Latvijā pacientiem, kuru ģimenes ārsts ir līgumattiecībās ar Nacionālo veselības dienestu (NVD), ir pieejami valsts apmaksāti pakalpojumi – bērniem līdz 18 gadu vecumam piešķirtā finansējuma ietvaros Nacionālais veselības dienests apmaksā:

- zobu profesionālo higiēnu 1 reizi gadā (7, 11 un 12 gadu vecumā – 2 reizes);
- zobārstniecību (izņemot silantu uzlikšanu un ortodontiju);
- konsultāciju ortodontijā 1 reizi gadā.

Nepietiekama finansējuma gadījumos uz šiem pakalpojumiem veidojas garas rindas, tāpēc bieži vizīti pie zobārsta nākas gaidīt vairākus mēnešus. **Vai bieži ir situācijas, kad bērnu aizved pie zobārsta un viņš neparko never vaļā muti?** Jā, un tam varētu būt dažādi izskaidrojumi. Iespējams, bērna pirmā vizīte pie zobārsta ir bijusi neveiksmīga, sāpīga un negatīvu atmiņu pilna. Bērns to visu atceras un vairs muti vaļā never. Vēl viens iemesls varētu būt nepietiekami laba sagatavotība šai tikšanās reizei ar zobārstu. Bērns nezina, kas notiks, ko ar viņu darīs, vai tas nebūs sāpīgi utt. Tas viss rada lielas bailes un uztraukumu. Gadījumos, kad sadarbība ar bērnu nav iespējama, tad vienīgā izeja salabot zobus ir vispārējā narkozē vai sedācijā, izmantojot slāpekļa oksīda gāzi (smieklu gāzi). **Ir gadījumi, kad vecāki atved bērnu pie zobārsta jau ar caurumu un kad zobiņš sāp...** Piena zobiem ir tikpat liela nozīme kā pastāvīgajiem zobiem. Arī piena zobi ir jālabo. Daudzi vecāki pamana caurumus zobos tikai tad, kad tie jau ir sāpīgi. Visbiežāk tas notiek tad, kad zobārsts un zobu higiēnists tiek apmeklēts neregulāri. Šādā gadījumā pirmā pieredze izvērsas nepatīkama. Daudz vieglāk ir novērst vai salabot mazu caurumiņu, nevis jau

dziļu un sāpošu. Atcerieties, ka, tiklīdz ir parādījies pirmais zobs, bērnam zobi ir jāsāk tīrīt ar zobu suku un fluorīdus saturošu zobu pastu. Līdz 8 gadu vecumam arī tad, ja bērns jau zobus iemācījies tīrīt pats, vecākiem ir ieteicams zobiņus tīrību pārbaudīt un nepieciešamības gadījumā bērna zobus arī pārtīrīt, tādējādi pamanot pat nelielas izmaiņas tajos. **Kā mudināt bērnu būt atbildīgam par zobiņiem un regulāri - ar prieku un gandarījumu - apmeklēt zobārstu un zobu higiēnistu, lai pārbaudītu, vai zobiņi ir veseli un tīri?** Vecāki ir vislabākais paraugs saviem bērniem. Sniedziet saviem bērniem pēc iespējas vairāk zināšanu un prasmju par savu zobiņu kopšanu. Uzslavējiet viņu centienus uzturēt zobus veselus. Bērni ņem piemēru no vecākiem un ievērot to, ko vecāki dara, nevis saka. Tīriet zobus kopā, lai bērns mācās no jums! Lai rūpes par zobiem jums ir neatņemama ikdienas sastāvdaļa. Mīliet un rūpējieties par saviem bērniem! Vairāk par bērnu mutes dobuma un zobu veselību vecāki var lasīt: www.tirizobi.lv Kampanju par bērnu mutes dobuma un zobu veselību „Man ir tīri zobi” organizē Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs. Plašāk par kampanju www.tirizobi.lv. Plašāka informācija: Laura Ševčenko, SPKC Komunikācijas nodaļas vadītāja (26537869)