

Zobu kopšana



Zobiņus jāsāk tīrīt no tā brīža, kad parādīties pirmais piena zobs. To parasti veic vecāki. Tiklīdz bērns kļūst vecāks, viņa bērnišķīgā atdarināšanas vēlme liek apzināties vēlēšanos pašam ar savu zobu birsti tīrīt zobiņus. Šī vēlme vecākiem būtu jāatbalsta. Pirmie tīrīšanas mēģinājumi mazam bērnam vēl ir neveikli, bet uzslavas vērti. Bērna roku veiklība aug ar gadiem. Ar laiku bērnu roku plašās kustības var nomainīt ar noteiktu zobu tīrīšanas tehniku – kustībām (piemēram, rotēšanas tehnika). Vecākiem būtu jāpalīdz bērniem tīrīt zobus – jāpārtīra grūti aizsniedzamās vietas un jāuzmana, lai bērns nenorītu zobu pastu.

Gan bērniem, gan viņu vecākiem un vecvecākiem ir grūti precīzi noteikt, vai pēc zobu tīrīšanas ir noņemts viss aplikums. Šādos gadījumos noderīgas ir speciālas tabletes un šķīdumi, kas iekrāso aplikumu, tādējādi to parādot pacientam un palīdzot efektīvāk veikt zobu tīrīšanu. Zobi jātīra pēc ēšanas, kad mutes dobumā ir visaugstākais risks kariesa attīstībai.

Naktī siekalu izdalīšanās ātrums un bufer spējas ir ļoti zemas, tāpēc obligāti jātīra zobi pēc vakariņām pirms gulētiešanas.

Zīdaiņu un bērnu zobu tīrīšana



- Sākumā pirmos zobiņus tīra vecāki ar samitrinātu marlīti, kosmētikas švammīti vai uzpirksteni bērnu zobu tīrīšanai.
- Vēlāk izmanto speciālu zīdaiņu zobu birstīti ar ļoti mīkstiem sariņiem.
- Zobu suka stingri jāsatver rokā.
- Tīrīšanu sāk augšžokļa labajā pusē, lai zobu sukas sariņi būtu slīpi pret zobiem un smaganām tā, lai viena sariņu daļa atrastos uz smaganām.
- Izdara slaukošas kustības virzienā no smaganām uz zobu. Vienā reizē ar zobu suku tīra 2–3 zobus un šīs kustības atkārto 8–10 reizes.
- Tīrot priekšējos zobus, zobu birstīte ir perpendikulāri pret zobu rindu.
- Apakšžoklī veic tādas pašas kustības virzienā no smaganas uz zobu.
- Šīs pašas kustības atkārto, tīrot zobu iekšējās virsmas.
- Kožamās virsmas tīra ar mazām vibrējošām kustībām, lai iztīrītu visas rievīņas un bedrītes.
- Kad zobi ir iztīrīti, ar zobu suku notīra mēli.



Vizīte pie zobārsta un zobu higiēnista

Bērnu zobu aprūpe sākas ar zobu veselības novērtēšanu zīdainim, kas noteikti ietver vizīti pie zobārsta vai zobu higiēnista ne vēlāk kā līdz 1 gada vecumam. Šajā vecumā zobārstam vai zobu higiēnistam jānovērtē izšķīlušies zobiņi, iespējamie nelabvēlīgie ieradumi, diētas kļūdas un citi potenciālie kariesa riski. Agrīni apmeklējumi ir paredzēti profilaktiskai apskatei un motivācijai par pareizu mutes kopšanu. Zobu higiēnists vai zobārsts atklās, novērtēs un mainīs vecāku veiktos higiēnas pasākumus (ja tie nebūs pareizi).

Pirmajā vizītē ir jānoskaidro, kāds ir bērna uzturs, jāaizpilda uztura karte.

Liela nozīme jāpievērš profilaksei ar fluorīdiem. Fluorīdu lietošana ir viens no galvenajiem aizsargfaktoriem, ierobežojot kariesa attīstību mutes dobumā, tomēr fluorīdi nespēj ierobežot jaunu kariozu bojājumu veidošanu visos zobos.

Fluoram piemīt šādas īpašības, kuras efektīvi izmanto, lai samazinātu kariesa izplatību:

- * bloķē aplikuma baktēriju glikolīzei nepieciešamo enzīmu enolāzi;
- * kavē demineralizāciju;
- * uzlabo remineralizāciju, veidojot fluorapatītus.

Ja bērns ir riska grupā, tad jādod ieteikumi par fluorīdu tablešu lietošanu. Ja vecāki var garantēt labu mutes higiēnu un no gada vecuma vecāku uzraudzībā tiek tīrīti zobiņi ar bērniem paredzētām fluorīdus saturošām zobu pastām, tad papildu fluorīdu lietošana (pilienu, tablešu veidā) nav vajadzīga.

Papildus fluorīdiem labu pretkariesa efektu nodrošina arī ksilitols, kam piemīt antibakteriāla darbība (īpaši darbojas uz *Streptococcus mutans*), siekalu stimulējoša darbība (uzlabo siekalu buferspējas, saīsina cukuru klīrensa laiku, veicina remineralizāciju) un kavē emaljas minerālvielu zudumu.

Standarta fluorīdus saturoša zobu pasta satur 1000–1500 ppm F- (1–1,1 mg F-/g pastas). Augstas koncentrācijas zobu pasta satur 2000–5000 ppm F- (1,5–5,0 mg F-/g pastas). Bērniem ir pieejamas zemas koncentrācijas zobu pastas: 250 ppm F-, 400 ppm F-, 500 ppm F-. Tomēr, lai nodrošinātu kariesa profilaktisko efektu, zema kariesa riska grupas pacientiem ieteicams lietot vismaz 500 ppm F- saturošu zobu pastu. Savukārt, ja bērnam, jaunākam par 6 gadu vecumu, ir kariess, tiek rekomendēta vismaz 1000 ppm F- saturoša zobu pasta, jo pierādīts, ka tā ir efektīvāka kariesa profilakses nodrošināšanai. Plānu kārtiņu fluorīdus saturošas zobu pastas bērns var sākt lietot, kad izšķīļas pirmais zobs. 2 gadu vecumā jāliek zirņa lieluma zobu pasta, bet, sākot no 5–6 gadu vecuma, zobu pasta var klāt pusi no zobu birstes galviņas.

Vai piena zobi ir jālabo?

Var teikt, ka nav nekādu aizbildinājumu, kas attaisnotu bērna nevešanu pie zobārsta un sekojoši - ilgstoši bojātus vai greizi saaugušus zobus. Ja pieaugušajiem zobārsta apmeklējums ir visai dārgs prieks, tad bērnu un jauniešu līdz 18 gadu vecumam ārstēšanas izmaksas tiek segtas no valsts budžeta. Reizēm dzirdēts pavisam aplams viedoklis, ka piena zobus var nelabot, jo tāpat izkritīs. Pirmkārt, piena zobi nekādā gadījumā nav «otršķirīgi zobi», kurus drīkst atstāt novārtā. Stipri bojāti tie, pirmkārt, tieši tāpat kā «īstie» zobi izraisīs traucējošas izjūtas, izskatīsies neglīti un radīs nepatīkamu elpu. Ir arī svarīgi piena zobus pāragri neizraut, jo to atrašanās žoklī ir svarīga, lai sagatavotu vietu nākamajiem zobiem. Ja piena zobiņus nepieciešams labot, šobrīd to var pārvērst arī par patīkamu un aizraujošu nodarbi. Jebkuru manipulāciju ar zobiem iespējams veikt ar atsāpināšanu, zobārstu arsenāla ir dažādu «priecīgu» krāsu plombas, un bērns var izvēlēties sev tīkamāko. Brīdī, kad lielākā daļa piena zobu nomainās ar «īstajiem», rūpīgi būtu jāseko, kā veidojas zobu rinda. Jāteic, ka visai reti ir tie laimīgie gadījumi, kad daba ir parūpējusies, lai zobi būtu līdzēni, skaisti un visiem pietiktu vietas. Arī tad, ja pašiem šķiet - smaidam nav nekādas vainas, vizīte pie ortodonta būtu vēlama, jo vēlāk problēmas var radīt nepareizi saaugušai sānu zobi. Ar pareizu terapiju - zobu breketēm vai citu, kopā ar zobārstu izvēlētu metodi zobus īsā laikā ir iespējams koriģēt un iegūt tiešām nevainojamu smaidu.

