



Bērni aug un tādēļ... ... mums ir zobu birste katram!

Bērna dzīvē ir vairāki attīstības posmi. Katram no tiem ir piemērota cita zobu birste. Firma Oral-B ir radījusi parastās un ar baterijām darbināmas zobu birstes, kas ir veidotas tā, lai būtu atbilstošas bērnu zobu attīstības stadijai, īpatnībām un būtu ērti lietojamas.



Jautā savam zobārstam vai higiēnistam, lai uzzinātu vairāk!

Oral-B
Stages

www.oralb.com/lv



Lai rūpētos par Tava bērna zobiem ... katrā viņa attīstības posmā



Tava bērna mutes dobuma higiēna

Oral-B
Stages



Kāpēc mutes dobuma higiēna ir tik svarīga

No paša sākuma

Vecāki ir pirmie sava bērna skolotāji un visbiežāk arī cilvēki, kuru paraugam bērns sekos. Tādēļ ierādīt bērnam pareizus mutes dobuma higiēnas uzturēšanas paradumus ir jūsu uzdevums.

Par bērna piena zobiem ir jābūt uzmanīgiem, jo tie palīdz, kad šķidro pārtiku nomaina cietā pārtika. Tiem ir būtiska nozīme arī runas attīstībā, turklāt tie nodrošina atbilstošas vietas, lai varētu izaugt pastāvīgie zobi.

Tāpat kā pieaugušo zobus, arī bērnu zobus apdraud zobu aplikums. Tā ir baktēriju savairošanās mutē. Ja baktērijas netiek regulāri likvidētas, tās var izraisīt kariesu, smaganu saslimšanas un pat zoba izkrišanu.

Atbilstošas zobu birstes lietošana kā jauka rotaļa nodrošinās to, ka zobu tīrīšana kļūs par darbību, kuru jūsu bērns iemīlēs un veiks ar prieku. Tad vizītes pie zobārsta nekļūs bērnam par kaut ko biedējošu. Apvienojot jūsu entuziasmu, efektīvu zobu tīrīšanu ikdienā, atbilstošu diētu un regulāras vizītes pie zobārsta, jūsu bērnam tiks nodrošināti veseli zobi un smaganas visam mūžam.



Kā attīstās bērnu zobi

Mūsu dzīves laikā mums nomainās divu veidu zobi. Pirmie, kas tiek saukti par piena zobiem, visbiežāk pilnīgi attīstās apmēram četrus gadus vecumā. Pastāvīgie zobi sāk augt apmēram sestajā dzīves gadā.

1 Stages

Piena zobi sāk augt apmēram sešu mēnešu vecumā.

Parasti uz pirmo bērna dzimšanas dienu viņam ir jau augšējie (A) un apakšējie (B) vidējie priekšzobi.

Augšžoklis

A



B

Apakšžoklis

2 Stages

Vecumā no diviem līdz četriem gadiem bērnam joprojām turpina augt 20 piena zobi. Tie visi izaug savās vietās apmēram četrus gadus vecumā.

Augšžoklis



Apakšžoklis



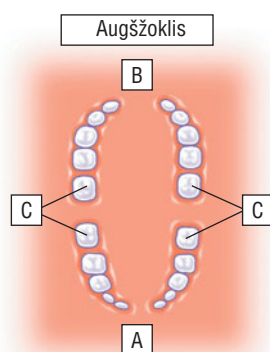
Kā attīstās bērna zobi

Pastāvīgie zobi sāk augt apmēram sestajā bērna dzīves gadā un aug apmēram līdz trīspadsmitajam. „Gudrības zobi” parasti sāk augt apmēram sešpadsmit gadu vecumā. Tomēr jāatceras, ka katrs bērns ir citāds, un arī laiks, kad aug zobi, var būt atšķirīgs.

stages 3

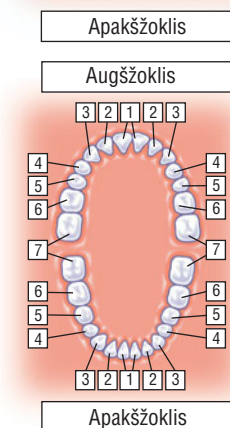
Šis ir brīdis, kad sāk augt pirmie pastāvīgie zobi (C).

Sešu gadu vecumā piena zobi – apakšējie vidējie priekšzobi (A) – izkrīt. Augšējie vidējie piena priekšzobi (B) izkrīt septītā un astotā dzīves gada laikā.



stages 4

Sāk augt pastāvīgie zobi, tie aug līdz trīspadsmitajam dzīves gadam. „Gudrības zobi” var izaugt apmēram sešpadsmitajā dzīves gadā.



1. Vidējais priekšzobs	7–8 gadi	5. Otrais mazais dzeroklis	10–12 gadi
2. Sānu priekšzobs	8–9 gadi	6. Pirmais lielais dzeroklis	6–7 gadi
3. Acu zobs	11–12 gadi	7. Otrais lielais dzeroklis	12–13 gadi
4. Pirmais mazais dzeroklis	10–11 gadi		

Labu paradumu veidošana

✓ Labi paradumi, kurus būs apguvis tavš bērns, paliks viņam uz visu mūžu.

✓ Tīri zobus pareizi – divas reizes dienā pa divām minūtēm.



✓ Padari bērna zobu tīrīšanu patīkamu, gādā, lai tā līdzinātos spēlei. Izmanto zobu birstes ar bērnu iemīļotajiem varoņiem.

✓ Vecumā no diviem līdz septiņiem gadiem (2. un 3. attīstības posms) bērni aug un grib tīrīt zobus patstāvīgi. Tomēr ir maz ticams, ka bērns, kurš vēl nav sasniedzis septiņu gadu vecumu, būs pietiekami veikls, lai pats pareizi tīrītu zobīņus.

✓ Bērniem, kam ir astoņi vai vairāk gadi (4. attīstības posms) motivācija palīdz uzturēt labos paradumus – gan zobu tīrīšanu divas reizes dienā, gan prasmi tīrīt zobus pareizi. Izmantojot zobu birstes ar Indicator sariņiem, kas parāda sariņu nodiluma pakāpi (sariņu krāsviela sāk pazust apmēram pēc trim mēnešiem), var noteikt, vai bērns tīra zobus pareizi.





Regulāri zobārsta apmeklējumi

Iepazīst zobārsta apmeklējumu starp pirmo piena zobu parādīšanos un bērna pirmo dzimšanas dienu. Zobārsts pārbaudīs, vai viss attīstās pareizi, un sniegs padomus bērna zobu kopšanai. Tavam bērnam jāapmeklē zobārsts vismaz reizi sešos mēnešos.

Zobārsta apmeklējumu savienošana ar citām nodarbēm, kā arī ģimenes iesaistīšanās šajā pasākumā ļaus bērnam no tiem nebaidīties.

Zobārsts var ieteikt līdzekļus zobu pārklāšanai vai fluorizācijai, lai palielinātu aizsardzību no kariesa.

Varbūt, ka zobārsts ieteiks ortodontisko ārstēšanu, lai palīdzētu zobiem izaugt pareizajā vietā. Ja Tavam bērnam ir ortodontiska aparatūra, ir ļoti svarīgi zināt, kā tā ir jātīra.



Atbilstošas zobu pastas izvēle

Fluorīds nostiprina un aizsargā zobus, tādēļ zobu pastas lietošana, kurās tas ir, palīdz izvairīties no kariesa.

Tā kā mazāki bērni bieži vien norij zobu pastu, jālieto zobu pasta ar mazāku fluorīda saturu. Vienmēr jāizmanto zobu pastas porcija zirnīša lielumā, kā parādīts blakus zīmējumā. Ļoti maziem bērniem izmanto pavisam mazu zobu pastas porciju, kas nokļāj zobu birstes virsmu.



Uztura nozīme

Ja zobu aplikums netiek regulāri notīrīts, ja zobu emalja nonāk kontaktā ar ogļhidrātiem, rodas kaitīgas skābes, kas izraisa galvenās zobu problēmas. Jo lielāks cukura daudzums ir Tava bērna ēdienkartē un, īpaši, jo biežāk cukurs atrodas mutē, jo lielāka ir iespējamība, ka baktērijās sāks ražot skābes, kas izraisa kariesu. Cukurs, kas tiek lietots pirms aizmigšanas, zobiem ir īpaši bīstams. Tādēļ ir svarīgi pieradināt bērnu tīrīt zobus pēc katras ēdienreizes un īpaši vakarā pirms gulētiešanas.



Ja Tavs bērns naktī grib padzerties, atceries, ka viņam nevajadzētu dot saldus vai skābus šķidrumus, sulas vai gāzētus dzērienus. Vislabāk to vietā dot ūdeni.

Zobu tīrīšanas tehnika

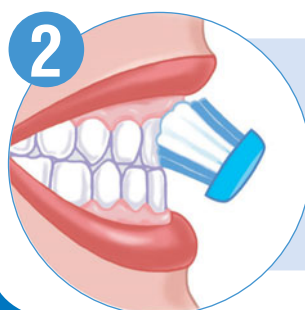
Mazi bērni vecumā no 4 – 24 mēnešiem (1. attīstības posmā) nevar paši sev iztīrīt zobus. Viens no labākajiem veidiem, kā redzēt bērna zobus un tiem piekļūt, ir turēt bērnu tāpat, kā barojot ar pudelīti. Vecākam bērnam, no 2 – 7 gadiem (2. un 3. attīstības posms) var nostāties aiz mugurē un pacelt viņa galviņu. Visam jānotiek kā rotaļai, piemēram, “Saskaitīsim visus tavus zobīņus!”. Lieli bērni (4. attīstības posms) paši rūpējas par sava mutes dobuma higiēnas uzturēšanu un ir pietiekami veikli, lai paši tīrītu zobus, tomēr viņiem nepieciešama vecāku kontrole un padomi.



Pastāv daudzas zobu tīrīšanas tehnikas. Pajautā savam zobārstam vai higiēnistam, kuru no tām viņš iesaka. Turpmāk izklāstīta viena no populārākajām tehnikām.

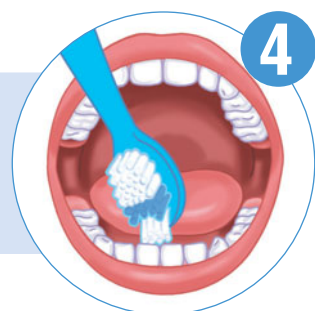


1
Uzspiest uz zobu birstes zobu pastu zirnīša lielumā (maziem bērniem tikai noklāt zobu birsti ar plānu zobu pastas kārtiņu).



2
Sāc ar augšējo ārējo virsmu tīrīšanu, turot birstīti 45 grādu leņķī. Veic maigas, īsas kustības uz priekšu un atpakaļ.

3
Atkārtο tās pašas darbības aizmugurējo zobu iekšējām virsmām. Atceries, ka jātīra arī grūti pieejamie aizmugurējie zobi.



4
Visas iekšējās priekšējo zobu virsmas jātīra, turot birstīti vertikāli un bīdot to augšup un leļup.



5
Visas kožamās virsmas jātīra, veicot maigas kustības uz priekšu un atpakaļ.



6
Tīri zobus vismaz divas minūtes un pārļiecinies, ka bērns izskalo un izspļauj visu zobu pastu (zīdaiņiem zobus tīra bez zobu pastas).



Tīrīšanas tehnika, izmantojot ar baterijām darbināmu zobu birsti

Ar baterijām darbināma zobu birste var būt ļoti noderīga, lai motivētu bērnus tīrīt zobus. To var izmantot bērniem no trīs gadu vecuma. Vienmēr pārbaudi, kā bērns izmanto šo zobu birsti. Palīdz zobārstam vai higiēnistam padomu, kādu tīrīšanas tehniku izmantot. Bieži tiek izmantota tehnika, kas izklāstīta turpmāk.

1 Izmanto zobu pastas daudzumu zirnīša lielumā.

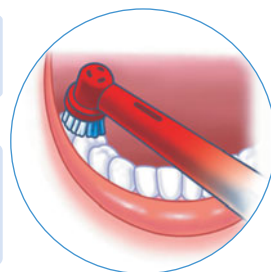
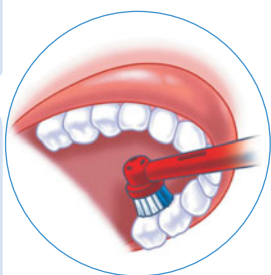
2 Pieliec zobu birstes galviņu zobam un ieslēdz zobu birsti.

3 Maigi vadi zobu birsti no vienas zoba virsmas uz otru pa zoba un smaganu saskares vietu.

4 Velti dažas sekundes katrai virsmai zoba un smaganu saskares vietā.

5 Tīri zobus divas minūtes.

6 Pārlicinies, ka bērns izspļauj un izskalo visu zobu pastu.



Kas ir jāzina par 1. bērna attīstības posmu?

Zobu šķilšanās

Bērnā sāk augt zobi apmēram sešu mēnešu vecumā, un tas var būt nepatīkami. Sāpes var mazināt, izmantojot speciālu graužamo riņķi zobu šķilšanās laikam. Var palīdzēt arī masējot bērna smaganiņas. Var izmantot arī atbilstošas želejas, bet, kad bērnam būs jau gadiņš, bērnu pretspāņu līdzekļus. Tomēr ik reizi pirms dot jebkādas zāles savam bērnam, konsultējies ar zobārstu vai pediatru.

Īkšķa un knupīša sūkāšana

Tas ir pilnīgi normāls bērna paradums, bet, ja sūkāšana kļūst pārāk bieža, tā var izraisīt zobu problēmas. Knupītis vai īkšķis var traucēt priekšējo zobu izaugšanu pareizajās vietās vai nepareizu to izvietojumu. Var izmantot ortodontisko knupīti un ar laiku atradināt bērnu no sūkāšanas.

Atbilstošas zobu birstes izvēle

Ļoti svarīgi ir izmantot zobu birsti, kas speciāli izveidota noteiktam bērna zobu augšanas posmam.

- Izmanto zobu birsti ar mīkstiem sariņiem.
- Zobu birstes galviņai jābūt izgatavotai tā, lai masētu smaganas un tīrītu lielu zoba virsmu.
- Šajā bērna attīstības posmā tu tīri bērna zobiņus, tāpēc Tev būs vajadzīga zobu birste ar rokturi, ko varēsi ērti kustināt.





Kas jāatceras 2. bērna attīstības posmā?

Pirmie zobi

Šajā posmā bērnam jau jābūt izaugušiem 20 piena zobiem. Pirmie piena zobi vēlāk izveidos vietu pastāvīgajiem zobiem. Labos paradumus, kurus bērns apgūst tagad, viņš saglabās visu mūžu.

Atbilstošas zobu birstītes izvēle

- Izmanto zobu birsti ar mazu, galā sašaurinātu galviņu un mīkstiem sariņiem.
- Izvēlies lielu, platu rokturi, kas der mazai plaukstai un ko ir ērti turēt arī vecākiem, kad viņi tīra bērna zobiņus.
- Zobu birstes ar iemīļotu varoņu attēliem padarīs zobu tīrīšanu patīkamāku.
- Izvēlies ar baterijām darbināmu zobu birsti Oral-B Advance Power Kids. Tā ir ieteicama bērniem, kas sasnieguši trīs gadu vecumu.



Tīrīšanas laiks = divas minūtes

Oral-B
Stages



Svarīga informācija par 3. bērna attīstības posmu

Aizmugurējie zobi

Tas ir brīdis, kad sāk augt pirmie pastāvīgie zobi žokļa aizmugurējā daļā. Tas ir svarīgs brīdis mutes dobuma higiēnā, jo dobumi, kas paliek pēc piena zobu zaudēšanas, un pirmie pastāvīgie dzerokļi var būt grūti tīrāmi. Pārliecinies, vai rūpīgi ir notīrīti arī aizmugurējie zobi.

Atbilstošas zobu birstītes izvēle

- Izmanto zobu birsti ar mazu, galā sašaurinātu galviņu un mīkstiem sariņiem. Tādu, lai tā sasniegtu grūti pieejamos aizmugurējos zobus.
- Izvēlies lielu, platu rokturi, kas der mazai plaukstai un ko ir ērti turēt arī vecākiem, kad viņi tīra bērna zobiņus.
- Zobu birstes ar iemīļotu varoņu attēliem padarīs zobu tīrīšanu patīkamāku.
- Izvēlies ar baterijām darbināmu zobu birsti Oral-B Advance Power Kids. Tā ir ieteicama bērniem, kas sasnieguši trīs gadu vecumu.

Oral-B
Stages





Stages
4
3-6 g. un 4-6 g. bērniem

Zodu veselības saglabāšana 4. bērna attīstības posmā

Zodu diegs

Kad Tavs bērns paaugsties, sāk zobu diegu izmantošanu, lai tīrītu zobu starpas. Jautā savam zobārstam vai higiēnistam, kad un kā Tavam bērnam jāizmanto zobu diegs.

Zodu izkrišana un to aizsardzība

Diemžēl gadās zaudēt zobiņus, it īpaši aktīviem un vecākiem bērniem. Vari nodrošināties pret zoba zaudējumu vai bojājumu, izmantojot atbilstošu zobu aizsargu. Īpaši, ja bērns nodarbojas ar sportu.

Atbilstošas zobu birstes izvēle

- Izvēlies zobu birsti, kas ir atbilstoša bērniem, kuriem šajā vecumā ir gan piena, gan pastāvīgie zobi.
- Dažāda garuma sariņi tīra dažāda lieluma zobus, bet garie sariņi kūlīši palīdz tīrīt aizmugurējos zobus.
- Izvēlies ar baterijām darbināmu zobu birsti. Tā var palīdzēt motivēt bērnus tīrīt zobus.

Oral-B®
Stages®



Ar baterijām darbināmas zobu birstes bērniem (no trīs gadu vecuma).

Ar baterijām darbināmas zobu birstes ir ieteicamas bērniem pēc trīs gadu vecuma sasniegšanas. Tās tiešām palīdz bērniem iecienīt zobu tīrīšanu.

Zobu birste ar baterijām

Attēli ar bērnu iemīļotiem varoņiem.

Maza galviņa un ļoti mīksti, galos izvērsti sariņi.

Garāka vidējo sariņu rinda košanas virsmu tīrīšanai.

Oral-B®
Stages®

