

PAREIZA ZOBU PASTAS UN ZOBU BIRSTES IZVĒLE BĒRNIEM

ZOBU BIRSTE JĀIZVĒLAS

- atbilstoša bērna vecumam;
- neliela ovāla galviņa ar mīkstiem sariņiem;
- plats, gumijots, neslidošs rokturis



ZOBU BIRSTE JĀMAINA

- ik pēc 3 mēnešiem;
- kad tā ir izspūrusi;
- vienmēr pēc infekcijas slimībām

ZOBU BIRSTES KOPŠANA

- pirms un pēc zobu tīrīšanas rūpīgi jāizskalo;
- jānovieto glāzītē ar sariņiem uz augšu;
- futlāri saru galviņai izmanto tikai zobu birstes pārvadāšanai



ZOBU PASTA

- jāizvēlas atbilstoši bērnu vecumam;
- tai noteikti jāsaturo fluorīdi;
- no 6 līdz 12 gadu vecumam ieteicams lietot zobu pastas, kurās bez fluora iekļauti arī kalcija savienojumi

ZOBU PASTU LIEK ZIRNĪŠA LIELUMĀ, JO

- 2-3 g.v. zobu pastu norij 48 % bērnu;
- 6-7 g.v. zobu pastu norij 25 % bērnu.

FLUORĪDI ZOBU PASTĀ

- fluors ir dabiska viela, kas aizkavē kariesa veidošanos;
- fluors savienojoties ar emalju, padara to stiprāku;
- nomāc mikroorganismu vairošanos zobu aplikumā.

FLUORĪDU DAUDZUMS BĒRNU ZOBU PASTĀS

- līdz 6 gadu vecumam zobu pastās fluorīdu daudzums 500 ppm (norādīts uz zobu pastas iepakojuma);
- no 6 g.v. 1000-1450 ppm.

FLUORĪDU SAVIENOJUMI IR DAŽĀDI

- NaMFP un NaF zobu emaljā zobu tīrīšanas laikā uzsūcas 60 sekundēs;
- Aminofluorīdi – 20 sekundēs.

AMINOFLUORĪDUS SATUR

- LACALUT Children;
- ELMEX Kinder;
- ELGYDIUM Junior;
- R.O.C.S.

SVARĪGI

- līdz 6-8 gadu vecumam jāseko bērnu zobu tīrīšanas kvalitātei – vecākiem bērnu zobi jāpārtīra;
- zobus jātīra vismaz 2 minūtes;
- dominē rotējošās un vertikālās kustības;
- zobu birste jāsatver kā pildspalva

SIA „Zemgales mutes veselības centrs”
zobu higiēniste Eva Žaugre,
tel.63921356; mob.27806866