

# Mutes dobuma veselība pirmsskolas vecuma bērniem.

Zobu veselība ir svarīgs veselības rādītājs, kas ne vien norāda uz cilvēka organisma kopējo veselības stāvokli, bet arī ietekmē visu tā orgānu darbību. Tieši tāpēc rūpēties par zobu veselību jāsāk jau no agras bērnības, veidojot pareizus zobu kopšanas ieradumus.

Pirmajai vizītei jābūt jau agrīnā vecumā, pirms gada vecuma. Tā paredzēta vairāk vecāku konsultācijai un informēšanai par pareizu zobu kopšanu un uztura īpatnībām. Bērnam ir svarīgi iepazīties arī ar esošo vidi un speciālistu, lai katra pusgada laikā vizīte būtu pozitīva. Zobārsti uzsver, ka, pareizi un uzcītīgi tīrot un kopjot zobus, tiem nav jābojājas un pie zobārsta nav jādodas vien tad, kad jau radušies bojājumi.

Zobārsts nav paredzēts tikai zobu urbšanai. Zobārstam ir svarīga loma arī zobu veselības ilglaicīgā saglabāšanā un zobu slimību profilaksē. Tāpēc ir svarīgi bērnu jau laikus vest pie speciālistiem, lai bērnam zobārsts saistītos ar patīkamām sajūtām, nevis tikai sāpoša zoba urbšanu.

## ZINĀŠANAI

- Kopšanu prasa arī pats pirmais zobiņš - tas katru dienu rūpīgi jānotīra ar samitrinātu salveti vai marli.
- Nepieciešams apmeklēt zobārstu vai zobu higiēnistu 2x gadā.



- Kariess ir arī pavisam mazu bērnu problēma. Tā saucamais pudeļu kariess padarīs melnus un apdrupušus piena zobiņus arī divus un trīs gadus vecam bērnam, ļaujot cerēt vien uz ātru zobu maiņu. Pudeļu kariess ir sekas ilgstošai zīdīšanai no pudelītes, kurā ir sula vai kāds cits cukuru saturošs šķīdums
- Bērniem zobi ir jātīra 2x dienā ar bērna vecumam atbilstošu fluorīdus saturošu zobu pastu.
- Bērniem jātīra zobi ar mīkstu birsti un tā savlaicīgi jāmaina (reizi 3 mēnešos).
- Sekojiet, lai bērni nelietotu saldus ēdienus un dzērienus starp ēdienreizēm. Pēc to lietošanas zobi ir jāiztīra vai jāizskalo ar tīru ūdeni.

Veikt profilaktisku mutes skalošanu pēc medikamentu lietošanas (īpaši svarīgi to veikt pēc astmas medikamentu inhalācijām).

- Tīriet zobus kopā ar bērnu, lai iemācītu viņam pareizas zobu tīrīšanas iemaņas!

**Vakarā pirms zobu tīrīšanas  
to starpas iztīri ar zobu diegu**



**Lieto fluorīdus saturošu zobu pastu  
vecumam atbilstošā daudzumā**

- 6 mēn. – 3 gadi – rīsa grauda lielumā
- no 3 gadu vecuma un vecāki – zirņa lielumā

**Kožamās virsmas tīri ar 10 horizontālām kustībām  
uz priekšu un atpakaļ**

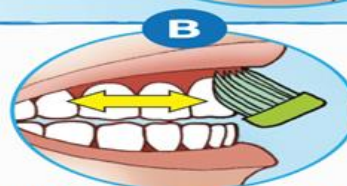


**Zobu suku novieto slīpi  
pret smaganu (45 grādu leņķī)**



**Veic 10 maigas apļveida kustības,  
nosledzot 2-3 zobus**

vai



**Zobu suku turi pildspalvas satvērienā,  
ar 10 noteiktām, maigām kustībām  
veic sākas, vibrējošas kustības  
turpu šurpu, nosledzot 2-3 zobus**

**Zobu iekšējās virsmas tīri ar 10 horizontālām  
kustībām uz priekšu un atpakaļ,  
nosledzot 2-3 zobus**

**Lai notīrītu iekšējās priekšējo zobu virsmas,  
zobu suku turi vertikāli un veic maigas kustības  
uz augšu un uz leju ar zobu suku galviņu**



**Beigās notīri mēli –  
ar zobu suku vai speciālu mēles tīrītāju**

- ! Zobu pastu izspļauj, bet muti ar ūdeni neskalo
- ! Ja mutes dobumu skalo, tiek aizskaloti prom fluorīdi



**IZSKALO ZOBU SUKU, lai  
zobu suku attīrītu no zobu suku  
paliekām un mikrobiem, un  
uzglabā to ar galviņu uz augšu**



Man ir  
**tīri zobi!**



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Programma tiek īstenota ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (ID Nr. 9.2.4.1./16/I/001) ietvaros.

<https://www.youtube.com/watch?v=Mfw477ZpUrY>

<https://www.youtube.com/watch?v=A8MO2T0mkak>

## Zobu tīrīšana



**Zobu suka.** Izvēlies bērniem paredzētu ar mazu galviņu un super mīkstiem sariem.

**Zobu pasta.** Galvenais, lai tās sastāvā ir fluorīds vismaz 1000 ppm. Ja kariesa risks ir ļoti augsts (neveselīgs uzturs, daudz saldumu ikdienā u.tml.), tad lūko zobu pastu ar fluoru līdz 1500 ppm. Bērnu zobu pastām gan nav pievienots tik daudz fluora, tāpēc jāpērk junioriem paredzētā. Lai kāda būtu zobu pasta, katrā tīrīšanas reizē vajadzīgs rīsa graudiņa daudzums.

**Zobu diegs.** Jā, arī pirmsskolas vecumā bērnam ir jādiego zobi, un tas jāsāk darīt tad, kad zobiņi jau ir cieši saspīesti. Var lietot jebkuru zobu diegu – gan parasto, ko uztin uz pirkstiem un diego, gan uz kātiņiem esošos. Šie pat ir ērtāk lietojami, jo vecākiem nav jāliek pirksti mutē un bērns parasti neiebilst pret diegošanu, jo viņam šķiet interesants tāds kātiņš ar galā novilkto zobu diegu.

<https://www.youtube.com/watch?v=FSKIPLUAPwQ>

### Svarīgi!

Pavisam mazam bērnam zobiņus tīra pēc ēšanas, kad puncis ir pilns. Ja viņam gadīsies norīt kādu kriksīti zobu pastas, nekas slikts nenotiks.

<https://mazacilts.lv/blogs/news/bernu-zobu-higiena-padomi-un-ieteikumi>

<https://www.youtube.com/watch?v=shxqDTNic7A>



# BĒRNIEM LĪDZ **18** GADU VECUMAM **VALSTS APMAKSĀ** **ZOBĀRSTNICĪBAS PAKALPOJUMUS!**

100% apmērā apmaksā  
zobu higiēnas pakalpojumus:



1 reizi gadā  
2-18 gadi



2 reizes gadā  
7, 11 un 12 gadi



100% apmērā apmaksā:



Pirmreizējo  
ortodonta  
konsultāciju  
līdz 18 gadiem



Ortodontisko  
ārstēšanu  
iedzimtu  
sejas-žokļu  
šķeltņu gadījumos  
līdz 22 gadiem

100% apmērā apmaksā  
zobu ārstēšanu\*



līdz 18 gadiem

**!** Interneta vietnē  
**rindapiearsta.lv**  
pieejama informācija par  
gaidīšanas rindām  
valsts apmaksātu  
zobārstniecības  
pakalpojumu  
saņemšanai bērniem

Zobārstniecības pakalpojumus par valsts budžeta līdzekļiem sniedz ārstniecības iestādes, kas ir līgumattiecībās ar valsti.

Sarakstu ar iestādēm meklē

[www.vmnvd.gov.lv](http://www.vmnvd.gov.lv)

vai

[www.tirizobi.lv](http://www.tirizobi.lv)

\*Par pakalpojumiem, kurus valsts apmaksā, uzzini ārstniecības iestādēs, kas ir līgumattiecībās ar valsti.



Veselības ministrija



Slimību profilakses un kontroles centrs



Nacionālais veselības dienests

## Vadlīnijas bērna vizītei pie zobārsta

### 12—24 mēnešu vecumā

Reizi pusgadā vai atbilstīgi bērna individuālajam kariesa riska statusam/uzņēmībai pret slimību atkārtot procedūras, kas veiktas 6—12 mēnešu vecumā.

Novērtēt barošanas atbilstību (pudele, krūts un slēgtās krūzītes) un sniegt ieteikumus.

Pārskatīt fluorīdu lietošanas statusu (ievērojot visus aprūpes faktoros, kas varētu ietekmēt sistēmisko fluorīdu lietošanu).

Vajadzības gadījumā arī lietojamos fluorīdus izrakstīt ik pēc pusgada.

## Vadlīnijas bērna vizītei pie zobārsta

### 2—6 gadu vecumā

Reizi pusgadā vai atbilstīgi bērna individuālajam kariesa riska statusam/uzņēmībai pret slimību atkārtot procedūras, kas iepriekš ir veiktas. Sniegt vecumam piemērotus norādījumus par mutes higiēnu.

Notīrīt un pulēt zobus.

Sniegt ieteikumus mutes—sejas traumu profilaksei (piemēram, sportot - aizsarg kapes).

Novērtēt sakodienu un to ārstēt vai nosūtīt pie ortodonta.

Mutes slimību, traumu vai nepareizu ieradumu gadījumā nodrošināt nepieciešamo ārstēšanu vai nosūtīt pie speciālista.

Attiecināmā gadījumā novērtēt runas un valodas attīstību un nosūtīt pie speciālista

## Mutes veselības riska faktori

- ✓ slikta mutes higiēna,
- ✓ nepietiekama fluorīdu lietošana,
- ✓ ogļhidrātu lietošanas kultūra — ogļhidrātu daudzums, biežums un sastāvs, pārmērīgs cukura patēriņš, / **Veselīgam uzturam ir nepieciešami ogļhidrāti no pareizajiem avotiem. Tie ir nepārstrādāti vai minimāli apstrādāti graudi, dārzeņi, augļi un pupiņas. Tie veicina labu veselību, nodrošinot vitamīnus, minerālvielas, šķiedrvielas. Top 3 neveselīgo ogļhidrātu avoti : konfektes, limonādi, baltie milti./**
- ✓ siekalu daudzums, sastāvs un plūsma,
- ✓ lakto baktēriju daudzums, / **pienskābie produkti. Resnajā zarnā un tievo zarnu lejasdaļā mājokļi galvenokārt divu veidu veselībai vēlamu mikroorganismu: pienskābās jeb lakto baktērijas un bifidobaktērijas, kuras kopumā dēvē par probiotikām. Tās ne tikai ietekmē gremošanas orgānu darbību, bet arī samazina risku saslimt/**
  - ✓ nepilnīgi ēšanas paradumi — nepietiekams ūdens, dārzeņu, augļu patēriņš, šķiedrvielu deficīts u.c.,

- ✓ sakodiena patoloģijas.

Ja nākas zaudēt zobīņus vēl pirms to izkrišanas, tas rada izmaiņas arī sejas izskatā, neļauj pareizi izrunāt vārdus, turklāt var būt traucēta žokļa un kaula zobu pareiza augšana.

Bērnudārza vecumā sākas ballītes, našķošanās, un ne vienmēr šie gardumi ņemti no veselīgāko saraksta. Protams, laiku pa laikam naškoties vajag, tāpēc iemāciet bērnam to darīt pareizi. Tas nozīmē ēst saldumus uzreiz pēc pamat ēdienreizes, kuras laikā mutē jau izveidojusies zobu emalju bojājošā skābe

Tāpat vērts padomāt par našķu dienas ieviešanu ģimenē – vienreiz nedēļā ļaut vaļu bērnam un arī sev un bez sirdsapziņas pārmetumiem pieēsties to, ko sirds kāro, visās pārējās dienās gan iedodot tikai pa mazam našķītim.



### **Sūkājamiem našķiem – nē!**

Izvēloties končās vai kādus citus našķus, lūko tādus, kas ātri kūst – zefīri, šokolāde u.tml. Svarīgi, lai cukurs mutē pazūd tikpat ātri, cik uzradies, tāpēc ledenes un karameles pieskaitāmas pie vissliktākajām konfektēm.

### **Tēju un sulu vietā ūdens**

Lai gan veikalos pieejams plašs tieši bērniem paredzēto tēju un sulu klāsts, lielākoties tās visas satur ļoti, ļoti daudz cukura, un bieži vecāki to neprot saskatīt uz etiķetes. Tie ir slēptie cukuri, kuru nosaukums beidzas ar izskaņu -oze – saharoze, maltoze utt. Arī saldinātos pienus ieteicams neizvēlēties – lielā cukura daudzuma sastāvā dēļ, lai bērniem tāds piens vispār garšotu.

Vislabāk, ja bērns lielākoties dzer ūdeni, īpaši pēc ēdienreizēm, kad vajadzētu notīrīt zobus. Ūdens padzeršana arī, piemēram, izkausēs starp zobiem palikušo šokolādi, ja tāda ēsta.



# ZOBIŅU DRAUGI



**KĀPOSTS** – satur daudz vitamīna C, kas palīdz visam organismam būt stipram un veselam



**ZIRNĪŠI** – vērtīgs vitamīnu un olbaltumvielu avots, kas nepieciešami, lai zobi būtu veseli



**ŪDENS** – veselīgākais dzēriens, kas jālieto arī pēc uzskodu ēšanas, lai noskalotu no zobiem ēdiena paliekas



**BANĀNI** – veselīga alternatīva saldumiem, labs enerģijas avots, kas labvēlīgi ietekmē mūsu organismu, tai skaitā mutes un zobu veselību; lieliska uzskoda starp nodarbībām



**BROKOLIS** – garšīgs un veselīgs dārzeņis, kas nepieciešamas, lai uzturs būtu pilnvērtīgs; brokoļos esošais kalcijs nepieciešams zobu un kaulu veselībai



**ĀBOLS** – viens no veselīgākajiem vietējās izcelsmes augļiem, vērtīgs minerālvielu avots, lielisks konfekšu un citu našķu aizstājējs



**VISTAS STILBIŅŠ** – bagātīgs olbaltumvielu un minerālvielu avots; olbaltumvielas nepieciešamas augšanai un stipriem, veselīgiem muskuļiem



**RIEKSTI** – nodrošina enerģiju un aizstāj saldus kārumus



**OLA** – veselīga uztura sastāvdaļa, satur olbaltumvielas, kas nepieciešamas augšanai un stipriem, veselīgiem muskuļiem



**BEZPIEDĒVU JOGURTS** – satur kalciju, kas labs zobu veselībai



**PILNGRAUDU MAKARONI** – labs pamats ikdienas maltītei



**LAPU SALĀTI** – daudzveidīga un pilnvērtīga uztura sastāvdaļa.



**KUKURŪZA** – veselīga uzskoda



**BURKĀNI** – lieliska alternatīva cukurotajiem našķiem un laba uzskoda starp nodarbībām



**BIEZPIENS** – lielisks kalcijs avots, kas labvēlīgi ietekmē zobu veselību



**SIERS** – satur daudz kalcijs, kas stiprina zobus



**APELSĪNS** – vitamīna C avots, aizstāj neveselīgos našķus



**KARTUPEĻI** – labs šķiedrvielu avots, satur B un C grupas vitamīnus, kam svarīga loma augšanas procesā



**RUPJMAIZE** – šķiedrvielu avots, palīdz mūsu vēderiem labāk strādāt



**ZIVS** – Omega-3 taukskābju un vitamīnu avots, kas svarīgs visiem cilvēka orgāniem



**PIENS** – kalcijs avots, palīdz stiprināt zobus un kaulus



**OGAS** – vitamīna C avots, aizstāj neveselīgos našķus



**RĪSI** – lielisks produkts, kas dod mūsu organismam enerģiju



**AUZU PĀRSLAS** – veselīgs šķiedrvielu avots; rada sāta sajūtu un mazina vēlmi našķēties



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020

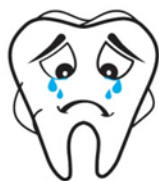


EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Programma tiek īstenota ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (ID Nr. 9.2.4.1./16/1/001) ietvaros.





# ZOBIŅU NEDRAUGI



**KONFEKTES** – satur daudz cukura, kas bojā zobus



**CEPUMI** – satur daudz cukura, kas bojā zobus, kā arī saķep zobu starpās



**SULAS DZĒRIENS** – satur cukuru, kas nav labvēlīgs mutes veselībai



**LIMONĀDE** – satur daudz cukura un skābju, kas bojā zobus



**KŪKAS** – satur daudz tauku un ogļhidrātu; kaitīgas zobu veselībai lielā cukura daudzuma dēļ



**SALDĒJUMS** – satur daudz cukura, kas kaitē zobu veselībai



**BALTMAIZE** – satur daudz ogļhidrātu, tai skaitā cukurus, kas kaitē zobu veselībai



**BURGERS** – trekns produkts, kas satur daudz sliktu tauku un maz Tavam organismam vērtīgu uzturvielu



**KARTUPEĻI FRĪ** – sāļa uzskoda, kas satur maz vērtīgu uzturvielu un veicina zobu bojāšanos.



**ČIPSI** – trekns un sāļš našķis, kas saķep zobos un var veicināt zobu bojāšanos



**POPKORNS** – satur daudz tauku un sāls vai cukura; salīp zobu starpās, veicinot zobu bojāšanos



**CĪSIŅI** – satur daudz sāls un tauku



**PANKŪKAS** – satur daudz cukura, balto miltu un tauku, un ļoti maz vērtīgu uzturvielu



**PIPARKŪKAS** – satur daudz cukura, kas bojā zobus



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Programma tiek īstenota ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (ID Nr. 9.2.4.1./16/1/001) ietvaros.



## **Kaitīgie ieradumi**

Jā, bērnu ārstiem tādi mēdz, un visai bieži – lūpu košļāšana, mēles grūšana, zobu griešana, nespēja atteikties no knupīša... Tas viss pieskaitāms pie bērna kaitīgajiem ieradumiem.

### **Knupītis.**

Ir normāli, ka bērns vēlas knupīti, jo zīšana nomierina, rada drošības izjūtu. Zobārsti neiebilst pret tā biežu lietošanu līdz divu gadu vecumam un tikai iemīgšanas brīdī – vēlākais, līdz četriem gadiem, ja nav sākušās kādas problēmas ar sakodienu. Knupītis ietekmē žokļa augšanu, tā formu, zobu novietojumu – pārlietu ilgi lietojot māneklīti, var veidoties vaļējs sakodiens.

Īkšķa sūkāšana. Arī šis ieradums veicina vaļēja sakodiena jeb spraugas veidošanos zobos.

### **Lūpu košļāšana, nagu graušana un citi.**

Šādiem ieradumiem pamatā visbiežāk ir kāds emocionāls iemesls. Vispirms jāsaprot, kāds tieši, un jāatrisina tas, un tikai pēc tam var sākt centienus izskaust pašu kaitīgo ieradumu. Piemēram, lūpu košļāšana ietekmē sejas muskulatūras attīstību, jo bērns visu laiku nepareizi kustina mutīti.

### **Par bērnu zobiem ir atbildīgi tikai vecāki!**

---

<https://www.mammamunteti.lv/zurnali/tematiskie-izdevumi/06-2021/52666/berna-mutes-higienu-pirmskolas-vecuma>

<https://tirizobi.lv/zobu-tirisanas-algoritms>

<https://tirizobi.lv/valsts-apmaksatie-zobarstniecibas-pakalpojumi>

<https://tirizobi.lv/kapec-bojajas-zobi>

<https://tirizobi.lv/partikas-ietekme-uz-zobiem>

<https://tirizobi.lv/zobiem-kaitigi-ieradumi>

<https://tirizobi.lv/zobu-kopsana>