

4.2.8. IETEIKUMI MUTES DOBUMA VESELĪBAS VEICINĀŠANAI



4.2.8. IETEIKUMI MUTES DOBUMA VESELĪBAS VEICINĀŠANAI

Mutes un zobu veselība ir ļoti svarīgs sabiedrības veselību noteicošs faktors, kas ieņem nozīmīgu vietu neinfekcijas slimību jomā. Kariess un periodonta (zobam apkārt esošo audu) slimības ir bieži sastopamas neinfekcijas slimības⁶⁵.

Latvijā 12 gadu veciem bērniem patlaban ir vidēji trīs līdz četri bojāti, plombēti vai izrauti pastāvīgie zobi, kamēr Rietumeiropas valstīs šis skaitlis svārstās ap vienu vai pat mazāk⁶⁶.

11, 13 un 15 vecu skolēnu vidū aptuveni 54,7% zobus tīra divas un vairāk reizes dienā. Salīdzinot ar 2018. gada datiem, novērojams pieaugums zobu tīrīšanas izplatībā zēniem 13 un 15-gadīgo grupās. Meitenēm novērots samazinājums visās vecuma grupās²¹.

Mutes un zobu veselību ietekmē sekojoši faktori: nepareiza un neefektīva mutes dobuma higiēna, neveselīgs uzturs un atkarību izraisošo vielu lietošana (alkohols un tabaka)⁶⁵.

Mutes dobuma un zobu kopšana un slimību profilakse, kā arī veselīga uztura lietošana ir prasmes, kas ikvienam bērnam ir jāapgūst iespējami agrāk, lai arī turpmākajā dzīvē šie būtu paradumi, kas nezaudētu savu nozīmīgumu. Vecāki, ģimene, zobārsti, zobu higiēnisti un arī pedagogi ir svarīgas personas bērna dzīvē, kuri var veicināt un nostiprināt veselībratību, piemēram, mutes dobuma un zobu veselībai nozīmīgu ieradumu veidošanos bērnam. Mācību procesā ir vēlams regulāri uzsvērt uztura paradumu ietekmi uz mutes dobuma un zobu veselību, kā arī motivēt bērnus pareizi un regulāri tīrīt zobus un īstenot citus mutes dobuma veselību veicinošus pamatprincipus.

Sniedzot bērniem informāciju par zobu un mutes dobuma veselību, ieteicams ievērot vecumposmu attīstības īpatnības. Pirmsskolas un sākumskolas vecums ir piemērots laiks, kad bērnam sniegt informāciju par to, kāpēc ir jā rūpējas par zobu un mutes dobuma veselību. Tas ir brīdis, kad bērniem ir attīstīta fantāzija un tēlainā domāšana, viņi ir radoši un aktīvi, kā arī vēlas būt patstāvīgi.

Aktivitātes mutes dobuma veselības veicināšanai izglītības iestādē

1. Informatīvu materiālu izmantošana mācību procesā un izglītojošas nodarbības.

Informatīvu materiālu izmantošana izglītības iestādēs par pareizas mutes higiēnas nozīmi, izglītojošu pasākumu un nodarbību organizēšana (t. sk. vecākiem un pedagogiem) par mutes higiēnas nozīmi, pareizu zobu kopšanu, tai skaitā par veselīga uztura nozīmi

mutes veselības nodrošināšanā un atkarību izraisošo vielu lietošanas negatīvo ietekmi uz mutes veselību.

Veseli zobi ir veselīgas bērnības pamats. Ir svarīgi uzturēt bērnos entuziasmu un motivāciju rūpēties par zobiem, apmācīt viņu pareizi tīrīt zobus, lai izvairītos no mutes veselības problēmām vēlākā dzīves laikā.

2. Fluorīdu, fluora tablešu programmas bērniem izglītības iestādēs.

Realizēt fluorīdu, fluora tablešu programmas bērniem pirmsskolas izglītības iestādēs (ja iespējams, arī skolās līdz 5. klasei), iesaistot vecākus, zāļu firmas vai mutes kopšanas līdzekļu izplatītājus, kas varētu sniegt finansiālu atbalstu šādu programmu īstenošanai. Fluorīdu lietošana zobu kariesa profilaksei un intensitātes samazināšanai ir zinātniski pierādīta kā droša un efektīva metode. Lielākā daļa pasaules valstu ir guvušas ievērojamus rezultātus mutes veselības uzlabošanā, lietojot fluorīdus saturošus līdzekļus – dzeramo ūdeni, sāli, pienu, zobu pastu, mutes skalojamo līdzekli vai tabletes. Latvijā ir vidēji zems fluora saturs dzeramajā ūdenī, tāpēc ļoti nepieciešama ir fluoru saturošu zobu tīrīšanas līdzekļu lietošana vai fluoru saturošu preparātu lietošana. Fluorīdu tabletes iesaka lietot no 6 mēnešu vecuma līdz 15 gadiem. Lietojot fluorīdu tabletes, var sasniegt kariesa samazināšanos par 50%⁶⁷.

3. Mutes higiēnas telpu attīstīšana un labiekārtošana.

Svarīgi nodrošināt mutes higiēnas telpu attīstīšanu skolās, bērnudārzos, kur tiek izbūvēta un uzturēta telpa ar izlietnēm, spoguļiem, lai bērni varētu rūpēties par regulāru un pareizu mutes dobuma higiēnu. Sekojiet līdzi, lai pirmsskolas izglītības iestādēs bērniem tiktu nodrošināti individuālie mutes higiēnas piederumi (zobu suka un neplīstoša materiāla glāze).

4. Profilaktiskās mutes dobuma veselības pārbaudes.

Reizi gadā organizējiet pirmsskolas un skolas vecuma bērnu profilaktiskās pārbaudes pie zobārsta un zobu higiēnista, kas bērniem līdz 18 gadu vecumam reizi gadā ir valsts apmaksātas pie zobārsta, kas ir līgumattiecībās ar Nacionālo veselības dienestu (NVD). Sadarbībā ar pašvaldību organizējiet transportu pakalpojuma saņemšanai bērniem.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS:

❖ <https://www.vmnvd.gov.lv/lv/zobarstniecibas-palidziba>

Citi noderīgi materiāli un resursi mutes dobuma veselības veicināšanas jomā:

- ❖ Slimību profilakses un kontroles centrs. Informatīvi izdevumi sadaļā “Mutes dobuma un zobu veselība”. <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi#mutes-dobuma-un-zobu-veseliba>
- ❖ Slimību profilakses un kontroles centrs. Metodiskais materiāls pirmsskolas izglītības iestāžu pedagogiem un sākumskolas 1. un 2. klases pedagogiem par mutes dobumu un zobu veselību. https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/metodiskais_materials_pedagogiem_par_bernu_mutes_veselibu1.pdf
- ❖ Slimību profilakses un kontroles centrs. Krāsojamā grāmata “Man ir tīri zobi”. https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/krasojama_gramata_man_ir_tiri_zobi1.pdf
- ❖ Slimību profilakses un kontroles centrs. Agrīnas bērnības kariess. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/14465/download?attachment>
- ❖ Veselības ministrija. Interneta vietne: www.tirizobi.lv
- ❖ NVD. Zobārstniecības palīdzība. <https://www.vmnvd.gov.lv/lv/zobarstniecibas-palidziba>

NVVST dalības iestāžu aktivitāšu piemēri mutes dobuma veselības veicināšanai izglītības iestādē

Aktivitāte	Paskaidrojums
Zobārsta un zobu higiēnista vizītes skolā	Katru gadu septembrī uz skolu dodas zobārstu busiņš, kurš pieņem visus bērnus uz profilaktisko mutes veselības apskati, tāpat pēc nepieciešamības – zobi tiek laboti (ar vecāku un skolēnu piekrišanu).
Nodarbība par tēmu “Zobu veselība un mutes dobuma pareiza kopšana”	Izglītības iestādē tiek pieaicināts speciālists (zobārsts), kurš ar stāstījumu un videomateriālu palīdzību, kā arī praktiski darbojoties (ar demonstrācijas elementiem), māca bērniem, kā pareizi rūpēties par zobu un mutes dobuma veselību.
Smaidu rīts	Bērni, spēlējot spēles un aktīvi līdzdarbojoties, mācās atšķirt veselīgos produktus no neveselīgajiem, apgūt zobu tīrīšanas tehniku un uzzina, kas nepieciešams, lai zobi būtu stipri un veseli. Kopā ar skolotājiem bērni skatās mācību filmas, zīmē,

veido kolāžas, spēlē spēles, kā arī aktīvi izmanto
www.tirizobi.lv mācību materiālus bērniem.