



# Mazuļa pirmie zobi

## Pirmie mazulim izšķiļas piena zobi

Tie sāk šķīlties 6 mēnešu vecumā. 2 gadu vecumā mazulim ir 20 piena zobi.

## Zobu šķilšanās var būt sāpīga

Iesakā lietot speciālus gēlus ar anestezējošu iedarbību. To izvēle jāaskaņo ar pediatru, zobārstu vai zobu higiēnistu.

## Bērna pirmā vizīte pie zobārsta un zobu higiēnista

- Zobārsts vai zobu higiēnists bērnam pirmo reizi jāapmeklē līdz 1 gada vecumam.
- No 2 līdz 3 gadu vecumam bērnam zobu higiēnists jāapmeklē 2 reizes gadā. Higiēnists novērtēs bērna zobu stāvokli, sakodienu, notīrīs zobu aplikumu, uzliks fluora gēla aplikācijas, mācīs pareizi tīrīt zobus, ieteiks fluoru saturošu preparātu lietošanu.

## Mazulis un kariess

Zīdaiņi piedzimst bez kariesu izraisošām baktērijām. Tās mazulim „uzdāvina” pieaugušie – aplaizot knupīti vai karoti un ieliekot to bērna mutē. No Jūsu mutes veselības stāvokļa ir atkarīga mazuļa zobu veselība!

## Zīdīšana ar krūti

Zīdīšana palīdz izveidot košanas refleksus, attīsta košanas muskuļus, zobu un žokļu sistēmu. Ieteicamais barošanas ilgums vienā reizē ir 20 minūtes. Barojot īsāku laiku, netiek apmierināts bērna zīšanas reflekss, un mazulis sāk sūkt segas stūri, savus pirkstus u.c.

Rūpes par zobiem jau no agras bērnības – ieguvums turpmākajai dzīvei!



Veselības ministrija



Slimību profilakses un kontroles centrs

sadarbībā ar  
PSKUS Zobārstniecības un sejas ķirurģijas centru

## Uzturs un zobu veselība

- Saldumu ēšana bērnībā var apdraudēt bērna zobu veselību, pakļaujot tos nevēlamai skābju iedarbībai.
- Tāpēc nedodiet bērnam medū, sīrupā vai ievārijumā samērcētu knupīti.
- Ja pudele ar knupi ir parastā knupīša aizstājējs, ielejiet tajā tīru ūdeni, nevis saldu tēju.
- Pārliecinieties, lai bērns saņem visas nepieciešamās uzturvielas, neļaujiet našķoties starp ēdienreizēm. Katra našķošanās rada labvēlīgu vidi skābes iedarbībai uz jūsu mazuļa zobiem.
- Arī mātes piens var izraisīt kariesu.

## Kaitīgie ieradumi

Nepareizu sakodienu un zobu sarindošanas veicina:

- zīdīšana un knupīša lietošana pēc pusotra gadu vecuma;
- segas stūra vai citu priekšmetu sūkāšana;
- augšlūpas un apakšlūpas košana un sūkāšana;
- pirksta sūkāšana gulot;
- gulēšana ar vaidziņu uz savilkta dūrītes vai pārāk augsta spilventiņa;
- mēles izgrūšana;
- ģenētiska nosliece.



## Piena zobu traumatisms

- Jebkura piena zobu trauma var radīt problēmas pastāvīgiem zobiem.
- Traumas gadījumā nekavējoties jāvēršas pie zobārsta.

## Zobu tīrīšana

Kad tikko izšķīlies pirmais zobs (aptuveni 6 mēnešu vecumā):

- zobiņš jātīra arī tad, ja mazulis tiek ēdināts tikai ar mātes pienu;
- zobiņi jātīra ar vāriņā ūdenī samērcētu vates vai marles gabaliņu vai speciālu uzpirksteni 2 reizes dienā;
- aptiekās var iegādāties zīdaiņu zobu birstes ar īpaši mīkstiem (super soft) sariņiem. Bērns rotaļājoties pats sev iztīrīs zobus un masēs smaganas.

No 2 gadu vecuma:

- jāsāk lietot speciālas bērnu zobu birstes un pastas (konsultējoties ar zobu higiēnistu);
- zobu pasta uz zobu birstes jāliek maza zirņiņa lielumā;
- līdz 10 gadu vecumam vecākiem jāpalīdz bērniem tīrīt zobi, lai bērns iemācītos to darīt pareizi.



## Fluoru saturošu preparātu lietošana

- Fluors nodrošina zobu emaljas izturību pret skābju iedarbību. To lieto no 6 mēnešu vecuma. Ja mākslīgajā piena maisījumā jau ir pievienots fluors, papildus tas nav jādod.
- Fluora lietošana jāaskaņo ar ģimenes ārstu, pediatru, zobārstu vai zobu higiēnistu.

Pareiza sakodienu veidošanu veicina  
svaigu, nesasmalcinātu dārzeņu  
un augļu lietošana uzturā.

