

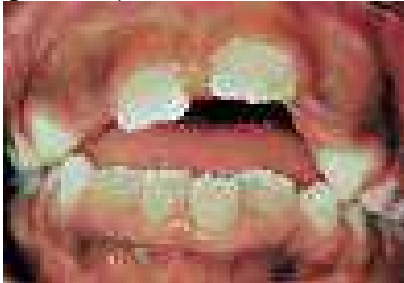
Bērna kaitīgie ieradumi agrīnā vecumā

Ortodontiskas anomālijas – nepareizs sakodiens var veidoties mazuļiem jau agrīnā vecumā. Iemesls var būt kaitīgie ieradumi.

Visizplatītākais kaitīgais ieradums bērniem ir pirksta, segas stūra, naktskrekla *sūkāšana*.

- Viens no iemesliem, kāpēc bērni to dara, iespējams saistīts ar viņu nervu sistēmu. Satraukuma brīdī, sūkājot pirkstu, bērns izlādē sakrājušos stresu.
- Otrs iemesls var būt neapmierināts zīšanas reflekss. Parasti tas novērojams mazuļiem, kurus baro mākslīgi. Ieteicams pudeles knupītim izdurt pēc iespējas mazāku caurumiņu, lai tādā veidā paildzinātu zīšanas procesu. Pirms gulētiešanas labāk mazulim iedot *pareizi* izvēlētu knupīti, nevis ļaut sūkāt pirkstu. Tas nomierina un rada drošības sajūtu. Knupītis nav uzskatāms par kaitīgu ieradumu, ja vien tas netiek lietots pārāk ilgi un intensīvi. Pārtraucot lietot knupīti, zobi pamazām ieņem savu pareizo vietu.

Ja bērns regulāri un ilgstoši sūkā pirkstu vai citu priekšmetu, veidojas ortodontiskā anomālija – vaļējais sakodiens. Augšžokļa zobi stipri izvirzīti uz priekšu un nesaskaras ar apakšžokļa zobiem.



Otrs izplatītākais kaitīgais ieradums ir *nagu graušana*. Bērni nagus sāk graužt ap 2 gadu vecumu. Šis ieradums var būt par iemeslu infekcijai. Ja nagu graušana notiek intensīvi, priekšzobi var pagriezties ap savu asi.

Mēles izgrūšana ir viens no visgrūtāk novēršamajiem un pamanāmajiem kaitīgajiem ieradumiem. Bērni ēšanas laikā katrā rīšanas reizē izgrūž mēli starp priekšzobiem vai sānu zobiem. Var veidoties vaļējais sakodiens, ko ir ļoti grūti novērst. Lai novērstu šo ieradumu, kopīgi ar bērnu pie spoguļa jāvingrinās pareizi norīt.

Lūpu košļāšana ir viens no agrīnākajiem un izplatītākajiem ieradumiem, kas var radīt sakodiena pārmaiņas. Visbiežāk tiek košļāta apakšlūpa.

Zobu griešana var parādīties mazuļiem, pirms vispār kāds zobs ir izšķīlies. Tad tiek rīvēts viens žoklis pret otru. Parasti tas notiek miegā. Piena zobu sakodienā tas problēmas nerada, grūtības var būt pie pastāvīgo zobu šķilšanās. Var tikt izjaukta to šķilšanās secība. Tas savukārt var radīt sakodiena izmaiņas. Ja mazulis zobus griež katru nakti, jākonsultējas ar ārstu par iemeslu. Lai pasargātu zobus no nodilšanas, ortodonts var pagatavot speciālu aizsargšinu, ko uzlikt uz zobiem pirms gulētiešanas.

Vaiņu košļāšana. Veidojas gļotādas izvirzījumi vaiņu gļotādās, ko parasti pamana tikai zobārsts vai zobu higiēnists.

Kā vecākiem pamanīt kaitīgos ieradumus.

Nagu graušana – nav nepieciešamības apgriezt nagus.

Īkšķa sūkāšana – grūti nepamanīt, ja īkšķis bieži atrodas bērna mutē. Tomēr, ja viņš to veiksmīgi slēpj, īkšķis varētu būt tīrāks par citiem pirkstiem.

Lūpu košļāšana – lūpas kļūst sausas, iekaisušas, ap lūpām sarkana līnija, apakšlūpa lielāka nekā augšlūpa.

Mēles izbāšana – kad bērns norij kumosu, muskuļi ap zodu spēcīgi saraujas.

Vaiņu košļāšana – vaiņu gļotādā sakošļāts gļotādas izvirzījums.

Vecāki paši izmaiņas sakodienā var nepamanīt, tāpēc vēlams vizīte pie zobārsta vai zobu higiēnista līdz gada vecumam. Vieglāk novērst kaitīgos ieradumus, ja bērns tos sāk apzināties.

Zīdaiņu vecumā tos novērst ir visgrūtāk. Psihologi iesaka nedramatizēt situāciju. Pārāk liela uzmanība var radīt vēl lielāku trauksmi. Taču noteikti bērna kaitīgos ieradumus nevar atstāt bez ievērības – jāizvērtē, vai tas nevar radīt nopietnas un paliekošas sekas bērna vispārējā veselības stāvoklī, pastāvīgajā sakodienā un vizuālajā izskatā. Kaitīgo ieradumu novēršanā nepieciešams ilgs laiks un milzīga pacietība gan vecākiem, gan bērniem. Ja nepieciešams, jāmeklē speciālistu palīdzība.

Ortodonta pakalpojumus iespējams saņemt:

Bauskā, SIA „Bauskas Zobārstniecība”, Dārza ielā 12 a , dr. A. Zinere , tel. 6 39 22407
Rīgas Stradiņa universitātes Stomatoloģijas institūta Ortodontijas klīnika, Dzirciema ielā 20,
Tālrunis reģistratūrā 7455096

Raksta veidošanā izmantoti RSU profesores E. Senakolas materiāli.