

ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ «ՊԱՐՈՆ ԱՏԱՄԻԿԻ» ԿՈՂՄԻՑ

Նպատակ՝ սովորեցնել երեխային ատամների առողջության կարևորության, հիգիենայի պահպանման և խնամքի մասին:

Անհրաժեշտ պարագաներ՝ ատամի մաժուկ, խոզանակ

Ընթացք՝ Պատկերավոր և տպավորվող լինելու համար կընտրենք հերոս՝ «Պարոն Ատամիկին», ով կսովորեցնի, թե ինչպես իրականացնել ատամների խնամքը:



Ողջո՛ւյն, ես «Պարոն Ատամիկին» եմ, այսօր քեզ կսովորեցնեմ, թե ինչ է ատամների հիգիենան:

Ճիշտ է, սիրելի՛ փոքրիկ, քո առաջին ատամները կաթնատամներ են, որոնց շուտով փոխարինելու են հիմնական ատամները, սակայն կարևոր է նաև կաթնատամների առողջությունը, քանի որ փչացած ատամները կարող են ցավել և պատճառ դառնալ, որ լավ չսնվես:

Այսպիսով, սիրելի՛ փոքրիկ, դեռ մանկուց պետք է սովորես հոգ տանել ատամներիդ մասին:

Ատամները պետք է լվանալ օրական երկու անգամ՝ առավոտյան և քնելուց առաջ:

Իսկ ի՞նչ է հարկավոր ատամները լվանալու համար:

Ճիշտ ես, իհարկե, ատամի խոզանակ և մաժուկ:

Ատամի խոզանակը հիմնական գործիքն է ատամների և լնդերի մակերեսը մաքրելու համար: Բայց ամեն մի խոզանակ չէ, որ հարմար է դրա համար:



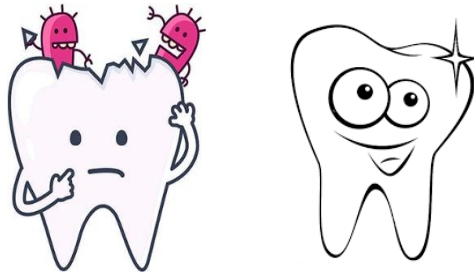
Իսկ ինչպե՞ս ընտրել ճիշտ ատամի խոզանակ և մաժուկ:

Ատամի խոզանակը պետք է պարտադիր ունենա արհեստական, ծայրերը կլոր մազիկներ, հարմարավետ պոչ, իսկ գլխավորը՝ մազիկների կոշտությունը համապատասխանի լնդերի վիճակին: Եթե ատամները գերզգայուն են, ապա պետք է փափուկ մազիկներով խոզանակից օգտվել:

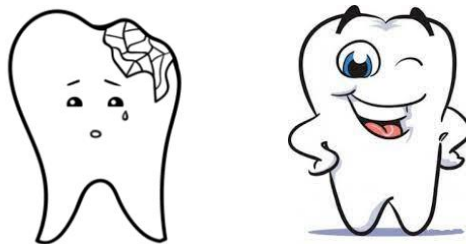
Լավագույն տարբերակը մազիկների անհավասար երկարություն ունեցող խոզանակն է:

Ատամի մաժուկը նույնպես ընտրում են՝ պայմանավորված ատամների և լնդերի վիճակից: Եթե ատամները գերզգայուն են՝ չի կարելի այնպիսի ատամի մաժուկ օգտագործել, որի

մեջ հղկող նյութը շատ է: Այս դեպքում պետք է զգայուն ատամների համար հատուկ մածուկ օգտագործել:



Հիգիենիկ միջոցներից կարևորվում է նաև ատամնաթելը: Ատամնաթելի օգնությամբ մաքրվում են միջատամնային հատվածները, որտեղ ավելի շատ են կուտակվում ատամնափառը և սննդի մնացորդները: Պետք է նշել, որ վատ մաքրելու արդյունքում կարիեսի զարգացման ամենատարածված հատվածը հենց ատամի կողմնային մակերեսներն են:



Իսկ ինչպե՞ս ճիշտ լվանալ ատամները:

Ատամները պետք է մաքրել խոզանակի ուղղահայաց, կիսաշրջանաձև շարժումներով՝ սկսելով ատամի հիմքից դեպի դուրս, նույն կերպ մաքրել ներսի մակերեսը, ատամների կտրող և ծամող մակերեսը

Ատամների մաքրումը պետք է ավարտել լեզուն մաքրելով: Սննդի մնացորդները կուտակվում են նաև լեզվի վրա և հիանալի միջավայր դառնում մանրէների զարգացման համար: Դրանից խուսափելու համար պետք է լեզուն մաքրել հատուկ խոզանակով: Նման գործողությունը օգնում է նաև նվազեցնելու բերանից եկող հոտը: Մասնագետները խորհուրդ են տալիս. Ատամները մաքրելուց հետո մատներով կամ խոզանակով մերսել լնդերը շրջանաձև շարժումներով, որը լավացնում է արյան շրջանառությունը:

Սիրելի՛ ծնողներ, գիտեմ, որ երեխաները հաճախ կամակորություն են անում՝ հրաժարվելով ատամները խոզանակով լվանալուց: Նման իրավիճակից խուսափելու համար խորհուրդ եմ տալիս դիմել մի շարք մեթոդների, ինչպես, օրինակ՝ ունենալ ավազե ժամացույցով խաղալիք և առաջարկել, որ երեխան մրցի ու ատամները խոզանակով լվանա մինչև ավազի մի տարայից մյուսի մեջ լցվելը:

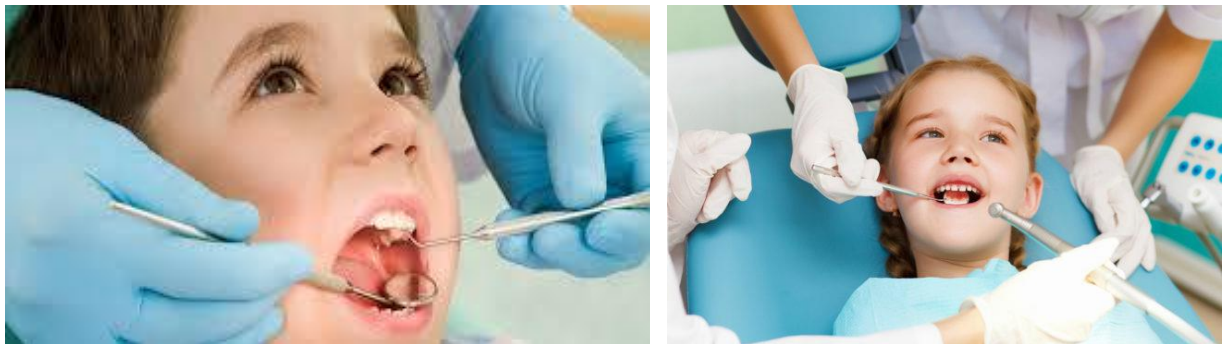
Պետք է հիշել.

- ✓ Երեկոյան երեխայի ատամները լվանալուց հետո նրան ուտելու և խմելու ոչ մի բան մի տվեք, հատկապես՝ քաղցրավենիք կամ քաղցր ըմպելիք,
- ✓ Քաղցր ուտելուց հետո երեխայի բերանը ողողեք կամ ջուր տվեք խմելու,
- ✓ Երկու տարեկանում երեխան առաջին անգամ պետք է այցելի ատամնաբույժին:

Այսպիսով, ատամների առողջության համար անհրաժեշտ է.

- ✓ Ճիշտ խնամել ատամները. կանոնավոր (օրական, առնվազն, 2 անգամ) խոզանակել՝ օգտագործելով ֆտոր պարունակող ատամի մածուկներ,
- ✓ ռացիոնալ սնվել՝ շատ օգտագործելով հում բանջարեղեն և միրգ, կաթնամթերք,
- ✓ չչարաշահել քացրավենիքը, այդ թվում՝ քաղցր ըմպելիքները,
- ✓ խուսափել ատամների մեխանիկական և ջերմային վնասումից,
- ✓ և իհարկե՝ կանոնավոր այցելել ատամնաբույժին:

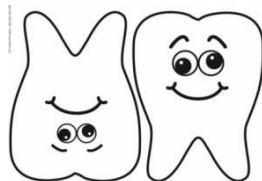
Ժամանակակից մեթոդները թույլ են տալիս գրեթե անցավ և արդյունավետ բուժել կարիեսը և ուղղել ատամնաշարի անկանոնությունները



Սիրելի՛ փոքրիկ, ատամների ամենօրյա խնամքը, հիգիենան շատ կարևոր են առողջ, գեղեցիկ ատամներ ունենալու համար, սակայն, ճիշտ սննդակարգը նույնպես կարող է բերանի խոռոչի բազմաթիվ հիվանդություններ կանխել՝ լնդերի հիվանդություններ, բերանի տհաճ հոտ և այլն:

Այժմ ուշադիր նայի՛ր նկարին:

Ի՞նչ նկատեցիր:



Այո, ճիշտ ես, ատամներից մեկը տխուր է, իսկ մյուսը՝ ուրախ:

Իսկ գիտե՞ս, թե ինչու:



Կարո՞ղ ես նայել նկարին և կռահել, թե սննդամթերքներից, ո՞րն է օգտակար, իսկ որը՝ ոչ:

Ատամներից մեկն օգտագործում է քաղցրավենիք, շատ կոնֆետ, խմորեղեն, այդ իսկ պատճառով հաճախակի է ցավում և կարիես ունենում, բայց մյուս ատամիկն օգտագործում է թարմ մրգեր, բանջարեղեն, որն օգնում է պահպանել ատամի

առողջությունը:

Իսկ ինչպիսի՞ մթերք օգտագործել, որպեսզի ունենանք առողջ ատամներ և գեղեցիկ ժպիտ:

Ստորև ներկայացնում ենք այն սննդամթերքները, որոնք անհրաժեշտ են մեր ատամների առողջության համար.

- ✓ **Կաթ՝** հարուստ է կալցիումով, ֆոսֆատով և վիտամին D-ով, որոնք ամրացնում են ոսկորները:
- ✓ **Պանիր՝** կալցիմի և ֆոսֆատի շնորհիվ ամրացնում է ատամները:
- ✓ **Խնձոր՝** նպաստում է թքարտադրությանը, ինչն էլ կանխում է ատամների էմալային ճաքերը:
- ✓ **Նարինջ՝** վիտամիններ C, D և կալցիում է պարունակում, իսկ նրա հյութը մաքրում է բերանի խոռոչը:
- ✓ **Յոգուրտ՝** սպիտակուցի և կալցիումի աղբյուր:
- ✓ **Ընդեղեն՝** որանցից յուրաքանչյուրը տարբեր օգտակար նյութեր է պարունակում, որոնց շնորհիվ լավանում է ատամների որակը:
- ✓ **Թեյ՝** դրանում առկա նյութերը պայքարում են բերանի խոռոչում առկա բակտերիաների դեմ:
- ✓ **Դառը շոկոլադ՝** օգնում է լնդերի բորբոքումների ժամանակ:
- ✓ **Ջուր՝** այն թքի գլխավոր բաղադրիչներից է, որից էլ կախված է բերանի խոռոչի առողջ վիճակը:
- ✓ **Առանց շաքարի մաստակ՝** լավացնում է ատամների որակը և մաքրում դրանք:

Ժպտացեք առողջ ☺