

### ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ «ՊԱՐՈՆ ԱՏԱՄԻԿԻ» ԿՈՂՄԻՑ

**Նպատակ** - Սովորեցնել երեխային ատամների առողջության կարևորության, հիգիենայի պահպանման և խնամքի մասին:

**Անհրաժեշտ պարագաներ** - ատամի մաճուկ, խոզանակ

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



Ողջույ՛ն, ես «Պարոն Ատամիկին» եմ, ես այսօր քեզ կսովորեցնեմ, թե ինչպես պետք է հոգ տանել ատամների հիգիենայի մասին:

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 դու լավ չսնվես:

Այսպիսով, սիրելի՛ փոքրիկ, փոքր տարիքից պետք է սովորես հոգ տանել քո ատամների մասին:

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

Դե ինչ, իսկ ի՞նչ է հարկավոր ատամները լվանալու համար:



Ճիշտես, իհարկե, ատամի խոզանակ և մաճուկ:

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

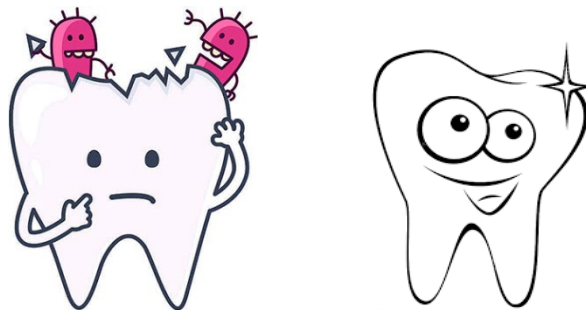
Իսկ ինչպե՞ս ընտրել ատամի խոզանակ և ատամի մածուկ:



Ատամի խոզանակը պետք է պարտադիր ունենա արհեստական, ծայրերը կլոր մագիկներ, հարմարավետ պոչ, իսկ գլխավորը, որ մագիկների կոշտությունը համապատասխանի լնդերի վիճակին: Իսկ եթե ատամները գերզգայուն են, ապա պետք է փափուկ մագիկներով խոզանակից օգտվել:

Լավագույն տարբերակը մագիկների անհավասար երկարություն ունեցող խոզանակն է:

Ատամի մածուկը նույնպես ընտրում են՝ պայմանավորված ատամների և լնդերի վիճակից: Եթե ատամները գերզգայուն են, չի կարելի այնպիսի ատամի մածուկ 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: Մենդի 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 նվազեցնել բերանից եկող հոտը: Մասնագետները խորհուրդ են տալիս. Ատամները մաքրելուց հետո մատներով կամ խոզանակով մերսել լնդերը շրջանաձև շարժումներով, որը լավացնում է արյան շրջանառությունը:

Սիրելի՛ ծնողներ, գիտե՛մ, 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 տվէք, հատկապես քաղցրավենիք կամ քաղցր ըմպելիք,
- ✓ Քաղցր ուտելուց հետո երեխայի բերանը ողողէք կամ ջուր տվէք 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 ացրավենիքը, այդ թվում՝ քաղցր ըմպելիքներ,
- ✓ 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:



**Ժպտացեք առողջ**