

**«Ուիգմոր կանանց և երեխաների հիվանդանոց»**  
Հ. Ներսիսյան 10/7, Երևան 0014,  
+374 12345678

**«Ուիգմոր ընտանիքի առողջության կենտրոն»**  
Պուշկին 56, Երևան 0002, Հայաստան  
+374 12345677

[www.wigmore.am](http://www.wigmore.am)

## ԲԵՐԱՆԻ ԽՈՌՈՉԻ ԽՆԱՄՔ

ՀՈՒՇԱԹԵՐԹԻԿ  
ՇՆՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ



Ատամի կարիեսը ամենահաճախ հանդիպող մանկական վարակային հիվանդությունն է: Եթե կարիեսի արդյունքում խոռոչ է առաջացել երեխայի կաթնատամներին, վարակը գրեթե միշտ անցնում է նաև հիմնական ատամներին:

Հիշե՛ք, որ կարիեսով կարող է արտահարվել նույնիսկ նոր ծկթած կաթնատամը, հետևաբար կանխարգելումը պետք է սկսել նախածկթաման փուլում և շարունակել ծկթումից հետո նույնպես:

Կարիեսը վարակիչ հիվանդություն է: Այն կարող է մորից փոխանցվել երեխային թքի միջոցով, օրինակ, երբ մայրը փորձում է երեխայի համար պատրաստած ճաշիկը, օգտվում է երեխայի սպասքից կամ փորձում է իր բերանով «մաքրել» երեխայի ծծակը, համբուրում է երեխայի բերանը:



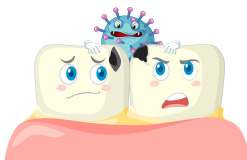
Ատամի կարիես առաջացնող մանրէները սնվում են շաքարով, հետևաբար յուրաքանչյուր շաքար պարունակող սնունդ կամ ըմպելիք կարիեսի առաջացման վտանգի գործոն է:

Ծծակի օգտագործումը և շշով սնուցումը ևս կարող են կարիեսի առաջացման պատճառ դառնալ: 1 տարեկանից հետո անհրաժեշտ է շիշը փոխարինել բաժակով:

ՎԱՂ ՝ ՍԿՍԱԾ 4 ԱՄՍԱԿԱՆՑ, ՄԱՔՐԵՔ ԶԵՐ ԵՐԵՆԱՅԻ ԼՆՂԵՐԸ ԵՎ ԱՏԱՄՆԵՐԸ

Ատամի կարիեսը կարող է սկսվել երեխայի ատամի ծկթումից անմիջապես հետո՝ սովորաբար 5-9 ամսականում: Այն կանխելու համար անհրաժեշտ է վաղ՝ 4 ամսականից, սկսել մաքրել երեխայի լնդերը: Պարզապես օրվա ընթացքում մի քանի անգամ սրբեք երեխայի ատամները և լնդերը մաքուր սրբիչով կամ անձեռոցիկով, հատկապես ուտելուց հետո:

Ձեր երեխային խրախուսեք, որ նա ինքնուրույն մաքրի իր ատամները, երբ արդեն կարողանում է ինքնուրույն բռնել խոզանակը: Այս ընթացքում ծնողը պետք է ներկա գտնվի հսկելու նպատակով: Շատ կարևոր է ատամները մաքրել նաև գիշերային քնից առաջ, քանի որ երեխայի քնելու ընթացքում կարիես առաջացնող մանրէները 12 կամ ավել ժամ կունենան բազմանալու համար:



Բացի այդ, պառկած դիրքում թուքը չի կարողանում լվանալ երեխայի ատամները, ինչի արդյունքում առաջանում է կարիես: Այդ է պատճառը, որ կարիեսով ավելի հաճախ արտահարվում են վերին ծնոտի ատամները:

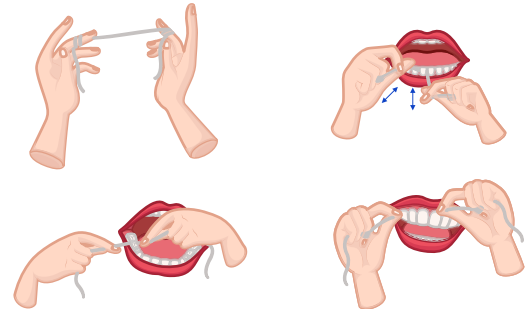
Կարևոր է համոզվել, որ երեխան մաքրել է բոլոր ատամները: Այդ նպատակով պետք է կատարել հետևյալ քայլերը՝

- ✓ Ատամների մաքրումը սկսել վերին ծնոտի դրսային (այտային) մակերեսից, աջ վերին քառակուսուց:
- ✓ Խոզանակի «գլխիկը» պետք է ատամի առանցքի հետ կազմի 45 աստիճանի անկյուն և ուղղված լինի դեպի լնդ:
- ✓ Ատամի խոզանակը պետք է տեղադրել հորիզոնական վիճակում (խոզանակի բռնիչը պահել ծամիչ մակերեսների զուգահեռ), բացառություն են առաջային ատամների ներսային կամ լեզվային և վերջին ատամների հետին մակերեսները:
- ✓ Առաջային ատամների ներսային և վերջին ատամների հետին մակերեսների մաքրման ընթացքում խոզանակը պետք է շարժել վերև-ներքև ուղղությամբ:
- ✓ Ատամները պետք է մաքրել կարճ շարժումներով առաջ և հետ ուղղությամբ:
- ✓ Քանի դեռ երեխան չի կարողանում ողողել և թափել բերանի պարունակությունը, ատամները պետք է մաքրել խոզանակով և ջրով, այսպես կոչված մեխանիկական մաքրում, կամ օգտագործել առանց ֆտորի ատամի մածուկներ: Մեխանիկական մաքրում անհրաժեշտ է յուրաքանչյուր սնունդի ընդունումից հետո:
- ✓ 2-3 տարեկանից սկսած, երբ երեխան արդեն կարողանում է ողողել և թափել ատամի մածուկը, ատամները պետք է մաքրել ֆտորացված ատամի մածուկով, առնվազն 1 րոպե տևողությամբ, օրը 2 անգամ:
- ✓ Երեխան ատամները մաքրելու ընթացքում ծնողի օգնությամբ կարիքն ունի, մինչև որ կկարողանա գրել իր անունը, որը սովորաբար լինում է 6-7 տարեկանում:



Ատամաթել

Կարիեսի կանխարգելման համար մեծ դեր ունի ատամաթելի օգտագործումը: Ատամաթելի օգտագործումն անհրաժեշտ է սկսել անկախ տարիքից, եթե ատամները միմյանց մոտ են տեղադրված, և եթե 2 ատամներն ունեն հպման այնպիսի մակերես, որը խոզանակով չի մաքրվում:



Մաստակ / քսիլիտոլ

Կարիեսի առաջացումը կանխարգելում է նաև քսիլիտոլի ամենօրյա օգտագործումը: Խորհուրդ է տրվում, որ մինչև երեխայի 6 ամսականը լրանալը մայրն օգտագործի քսիլիտոլ պարունակող 2-ական մաստակ՝ օրական 3 անգամ:



Ուշադիր և հաճախ զննեք երեխայի ատամները

Ատամի խոռոչի առաջացման առաջին նշանը «սպիտակ բիծն» է: Այս բծերը սովորաբար սկսում են առաջանալ վերին առաջային ատամներին՝ լնդերին հարող շրջանում: Պարբերաբար զննե՛ք երեխայի ատամները և ժամանակին դիմեք ատամաբույժի:

