



Veselības izglītības programmā “Man ir tīri zobi!” piedalījušies 37 tūkstoši bērnu

Publicēts: 21.06.2022.

[ES fondu jaunumi](#)



Veselības ministrijas īstenotajā programmā par mutes dobuma un zobu veselību saistībā ar veselīga uztura paradumiem nodarbības notikušas vairāk nekā 300 mācību iestādēs - bērnudārzos un skolās, un nodarbībās piedalījušies aptuveni 37 000 bērnu.

Nodarbībās piedalījās pirmsskolas vecuma bērni no četrus gadu vecuma un vispārējo un speciālo izglītības iestāžu 1.-2. klašu audzēkņi, tostarp arī bērni, kuriem ir redzes, dzirdes, garīgās attīstības un kustību traucējumi.

Nodarbību laikā lektors ar bērniem izspēlēja dažādas spēles, kuru laikā bērniem tika mācīti pareiza uztura pamatprincipi un rūpes par zobu un mutes dobuma veselību. Bērniem stāstīja par uztura ietekmi uz mutes dobuma un zobu veselību. Kā uzskates materiāli tika izmantotas zobu figūru planšetes – “priecīgais zobiņš Baltiņš” un “bēdīgais zobiņš Baltiņš”, kā arī uztura produktu kartītes. Bērņus aicināja izvērtēt dažādu produktu ietekmi uz zobu veselību. Lai bērniem praktiski parādītu zobu tīrīšanas tehniku un dotu iespēju pašiem to izmēģināt, tika demonstrēti zobu suku un zobu pastu paraugi, zobu diegs, un bērni zobu tīrīšanu izmēģināja uz zobu un žokļa mulžās.

Tā kā šī programma darbojās gan Covid-19 pandēmijas ierobežojumu laikā, gan ārpus tiem, nodarbības notika gan klātienē, gan attālināti.

Mācību iestāžu pedagogi savās atsauksmēs minēja, ka bērniem bija interesanti piedalīties nodarbībās. Gan bērniem, gan pedagogiem patika tas, ka lektori nodarbībās izmantoja rotaļu elementus, kas bērniem ļāva vieglāk saprast nodarbības saturu.

Nodarbības bija izsmeltošas, tās tika vadītas bērniem saprotamā valodā. Bērni aktīvi līdzdarbojās, guva noderīgus ieteikumus, kā rūpēties par savu mutes dobuma un zobu veselību.

Izglītojošu nodarbību mērķis bija veicināt pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērnu mutes un zobu veselību, skaidrojot uztura paradumu ietekmi uz mutes dobuma un zobu veselību, informējot par zobiem veselīgu un neveselīgu uzturu, motivējot bērnus pareizi un regulāri tīrīt zobus, kā arī īstenojot citus mutes dobuma un zobu veselību veicinošus pamatprincipus.

Programmas gaitā tika konstatēts, ka ļoti daudzās ģimenēs attieksme pret bērnu veselību ir pārāk pavisā. Vecākiem būtu vairāk jāiesaistās bērnu mutes veselības profilakses jautājumos. Paviršo attieksmi sekmē dažādi noturīgi mīti par zobu veselību un kopšanu, secinājuši speciālisti.

☞ Laba mutes veselība vispirms ir vecāku nopelns, un mēs – pedagogi, higiēnisti, zobārsti – palīdzam tajā procesā. Mēs nevaram paļauties uz to, ka viss jau ir zināms, bet ir jāturpina mācīties un apgūt jaunas zināšanas. Sevišķi svarīgi tas ir pirmsskolas un sākumskolas pedagogiem, kuri savas zināšanas tālāk nodod jaunajai paaudzei," pauž Rīgas Stradiņu universitātes Zobu terapijas un mutes veselības katedras asociētā profesore Egita Senakola.

Sabiedrībā ir izplatīts mīts, ka bērns pats itin labi tīra zobus. Egita Senakola akcentē – kaut arī no paša sākuma bērni jārādina patstāvīgi tīrīt zobus, tik un tā sākumā vecākiem tie ir jāpārtīra, jo patiesībā bērni vēl nemāk paši iztīrīt zobus, kā pienākas. Profesore min, ka vecākiem jāpiedalās uzraudzītajā zobu tīrīšanā līdz bērns sasniedz 8-10 gadu vecumu, bet atsevišķos gadījumos varbūt vēl ilgāk. Tāpat jāpievērš uzmanība, lai bērna rīcībā ir zobu pasta, kas satur fluorīdus (1000-1500 ppm, atbilstoši bērna vecumam).

Ikdienas darbā ar bērniem aicinām turpināt izmantot mājaslapu www.tirizobi.lv, kas ir palīgs vecākiem un pedagogiem, lai sekmētu bērnu izpratni par mutes dobuma un zobu veselību.

"Programma pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem Latvijā par mutes un zobu veselības veicināšanu saistībā ar veselīga uztura paradumiem" tiek īstenota Eiropas Sociālā fonda projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (Id.Nr.9.2.4.1/16/1/001) ietvaros.

Autors: www.esparveselibu.lv

<https://www.vm.gov.lv/lv/jaunums/veselibas-izglitiba-programma-man-ir-tiri-zobi-piedalijusies-37-tukstosi-bernu>