

Mutes un zobu veselība bērniem

Manuālis aprūpētājam



Zobu veselība pieaugušajiem tiek veidota bērnībā. Bērnībā, kad zobi šķiļas un nobriest, kad izpratne un spējas tos iztīrīt tikai veidojas, kad bērnam svarīgāk ir "garšīgs", ne "veselīgs". Šajā laikā pieaugušo atbalsts ir obligāti nepieciešams. Šis materiāls ir veidots lai palīdzētu.

Mutes un zobu raksturojums

Mutes veselībai ir tiešs sakars ne tikai ar zobu un smaganu veselību, bet arī ar visa organisma veselību kopumā. Mutes galvenās funkcijas nav tikai sakošļāt, bet arī veidot skaņas, nodrošināt elpošanu brīžos, kad tiek elpots caur muti un smaidam ir nenovērtējama nozīme komunikācija ār citiem.

Ēšanas procesā darbojas visas mutes daļas:

- lūpās esošie jušanas receptori palīdz novērtēt to, kas tiek ielikts mutē;
- zobi nokož un sasmalcina ēdienu, sajauc to ar siekalām;
- vaigi palīdz noturēt ēdienu mutē, un to muskuļi piedalās košļāšanas procesā;
- aukslējas palīdz noturēt ēdienu mutē un virzīt kumosu uz rīkli;
- mēle sajauc ēdienu ar siekalām un virza kumosu uz rīkli. Mēlē esošie garšas un taustes receptori palīdz mums sajust ēdiena garšu un tekstūru.

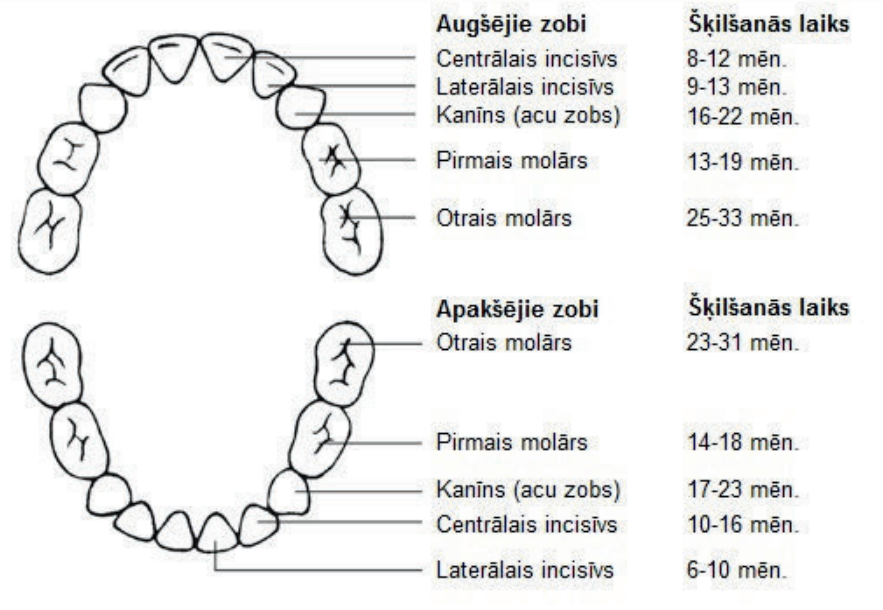
Zobi

Zobu attīstība sākas jau pirms bērna dzimšanas – grūtniecības laikā. Bērnam piedzimstot, smaganās ir zobu aizmetņi, kas gaida īsto brīdi, lai izšķiltos.

Cilvēkam zobi ir nepieciešami, jo tie pilda svarīgas funkcijas:

- fizioloģisko funkciju – nodrošina ēšanu, t.i., ēdiena satveršanu, nokošanu, sasmalcināšanu;
- sociālo funkciju – zobu stāvoklis nosaka cilvēka izskatu, sejas izteiksmi, arī runas veidu;
- estētisko funkciju – veido mūsu smaidu.

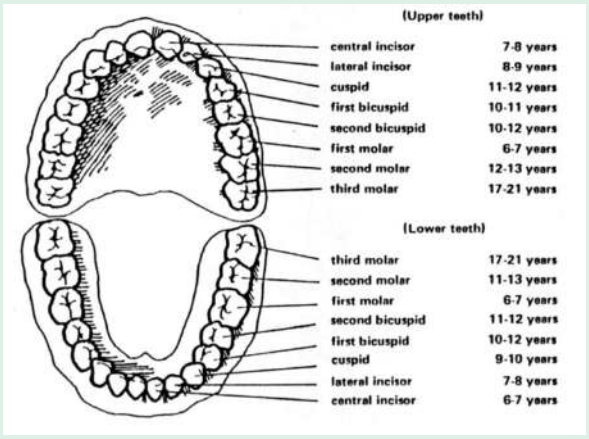
Ir divu veidu zobi: "piena" zobi un pastāvīgie zobi, kas tautā tiek saukti par kaula zobiem. Pirmie "piena" zobi bērnam izšķiļas aptuveni 6–7 mēnešu vecumā, un šis process turpinās noteiktā secībā. Ap trīs gadu vecumu bērnam ir 20 piena zobi (skat. attēlu "Piena zobu skaits"), zem kuriem atrodas pastāvīgo zobu aizmetņi.



Piena zobu skaits

Rūpes par piena zobu veselību tiešā veidā ietekmē pastāvīgo zobu veselību, jo bojāti vai traumēti piena zobi var nelabvēlīgi ietekmēt pastāvīgo zobu aizmetņus. Zobu maiņa bērniem sākas ap 6 gadu vecumu un ilgst līdz pat 14 gadu vecumam (skat. attēlu "Pastāvīgo zobu šķilšanās laiks"). Zobu maiņas process notiek, jo piena zobu saknes sāk uzsūkties, tālab zobi kļūst kustīgi un izkrīt ārā.

Pieaugušam cilvēkam ir 28–32 pastāvīgie zobi, kas paredzēti visam mūžam, tālab ir svarīgi par tiem rūpēties un saglabāt tos veselus.

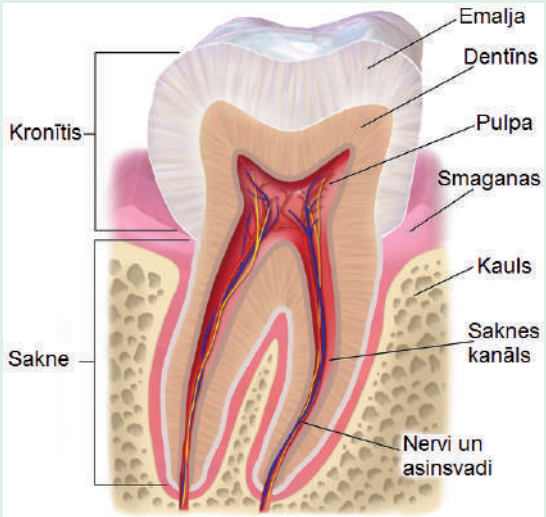


Pastāvīgo zobu šķilšanās laiks

Ap 5–6 gadu vecumu, kad sākas piena zobu nomaiņa uz pastāvīgajiem zobiem, bērnam ir tā saucamais agrīnais maiņas sakodiens. Šajā vecumā ir svarīgi regulāri apmeklēt zobu higiēnistu, jo šis ir brīdis, kad bērns jau apzināti var uzlabot savas zobu tīrīšanas prasmes un parūpēties, lai jaunie zobi saglabātos veseli. Šajā vecuma posmā bērnam ir vēlams apmeklēt zobārstu reizi pusgadā, lai novērtētu sakodiena maiņas procesa ietekmi uz zobu veselību. Ja bērnam veidojas nepareizs sakodiens, tieši šajā vecumā to var sākt koriģēt.

Zoba daļas

- Zoba balto daļu, ko redzam mutē, sauc par zoba kroni.
- Zem smaganas atrodas pārējās zoba daļas – zoba kakliņš un zoba sakne.
- Vieta, kur zoba kronis pāriet zoba saknē, tiek saukta par zoba kakliņu. To cieši apņem smaganas.
- Zoba sakne ir iestiprināta žokļa kaulā tādā kā "zoba ligzdiņā".



Zoba anatomija

Zoba sastāvs

• Katrs zobs sastāv no dentīna, kas kroņa un zoba kakliņa daļā atrodas zem emaljas, bet saknes daļā zem cementa. Dentīns sastāv no 70–72% minerālvielu, un tas ir dzeltenīgs.
• Emalju, kas aptver zoba kroni un zoba kakliņu, veido cietākie audi organismā. Emalja sastāv no 95–97% minerālvielu, un tā ir balta. Diemžēl emalja dzīves laikā neatjaunojas, jo tā sastāv no audiem, kuriem pēc izveidošanās vairs nav šūnu. Zoba emaljas audi nav jutīgi, tajos nav nervu šķiedru.
• Cements, kas pārklāj zoba saknes daļu, saskaras ar emalju zoba kakliņa daļā.
• Zoba iekšpusē atrodas zoba dzīvā daļa jeb pulpa, kurā ir asinsvadi, nervi, saistaudi, limfvadi. Pulpa atrodas pulpas kamerā un zoba sakņu

Mēle

Mēlei – mīkstam un jutīgam muskulim – ir ļoti liela loma cilvēka dzīvē. Tā palīdz veidot skaņas un runāt, un vistiešākajā veidā ir iesaistīta ēšanas procesā – palīdz izveidot ēdiena kumosu un to norīt. Ar mēles palīdzību var arī iztīrīt zobus no lielākām ēdiena atliekām. Uz mēles atrodas garšas kārpiņas, kas ļauj sajust dažādas ēdiena garšas – saldu, sāļu, skābu un rūgtu. Ja cilvēks ir vesels, mēle ir viegli rozīgā krāsā, mitra un viendabīga. Tai nav izteikta aplikuma, nav iešķēlumu un padziļinājumu. Ja uz mēles ir izteikts aplikums, tas liecina par kādu slimību vai orgānu funkciju traucējumiem. Sarežģītajā garšas veidošanās procesā ir iesaistīta ne tikai mēle un uz tās esošās 4 dažādu veidu garšas un taustes kārpiņas, bet arī galvas smadzenes.

Brīdī, kad ēdiens vai dzēriens nonāk mutē, ar receptoriem uz mēles tiek uztverti impulsi, kas nonāk galvas smadzeņu garozas garšas centrā. Saņemot šos impulsus, smadzenes tos izanalizē un nosaka instinktīvo reakciju uz garšas avotu – tas, kas atrodas mutē, tiek vai nu norīts vai izspļauts laukā. Katrs cilvēks garšu intensitāti izjūt atšķirīgi, tālab viens un tas pats ēdiens katram var garšot mazliet atšķirīgi. Kārpiņu daudzums ar gadiem mazinās, tālab cilvēkam kļūstot vecākam garšas sajūta var mazināties un rasties vēlme ēdienam pievienot vairāk sāls vai cukura, lai garša būtu izteiksmīgāka.

Siekalas

Katru dienu cilvēka mutē siekalu dziedzeri saražo apmēram 1–1,5 litru siekalu. Siekalas ir bezkrāsains un caurspīdīgs šķidrums, kas sastāv no 99,5% ūdens un mikroelementiem, sāļiem (Na, K, Ca, P, F u.c.), kā arī fermentiem. Siekalu loma cilvēka organismā ir nenovērtējama. Siekalas ir kā mutes dobuma sargs, jo tās ir iesaistītas daudzos procesos, piemēram:

- siekalas mutē neitralizē skābes, ko veido dažādas baktērijas, palīdz uzturēt mutē neitrālu pH līmeni;
- siekalās esošās aizsargvielas un dezinficējošās vielas pasargā organismu no baktērijām un vīrusiem, neļaujot tiem izraisīt saslimšanu;
- siekalas palīdz samitrināt ēdienu, tādēļ to ir vieglāk norīt;
- siekalas, samitrinot ēdienu, atvieglo tā tālāko pārstrādi, siekalu fermenti sašķeļ daļu no cietes, kas atrodas ēdienā;
- siekalas apskalo un tīra mutes dobumu un zobus;
- siekalas palīdz izskalot ēdiena paliekas no zobu starpām;
- siekalās esošās minerālvielas pasargā zobu emalju no bojāšanās, bet zobus – no minerālvielu zuduma;
- siekalas ir iesaistītas garšas sajūtas veidošanas procesā, tās stimulē garšas receptorus, kas atrodas uz mēles;
- siekalas ir nepieciešamas arī runas funkcijas nodrošināšanai.

Brīdī, kad mutē rodas sausuma sajūta un nepietiek siekalu, organisms dod signālu, ka tam ir nepieciešams ūdens! Tomēr, lai cik efektīvas būtu siekalas zobu un mutes dobuma veselībai, zobu suka un fluorīdus saturoša zobu pasta ir zobu veselības pamats.

Zobi ir jātīra vismaz divas reizes dienā, jo tā tiek notīrītas ēdiena paliekas, neveidojas zobu aplikums, tiek stimulēta siekalu izdalīšanās, bet zobu pastā esošie fluorīdi palīdz stiprināt zobus. Brīžos, kad nav iespējams iztīrīt zobus, piemēram, pēc ēšanas, ir ieteicams lietot košļājamo gumiju bez cukura. Tā ne tikai atsvaidzinās elpu, bet arī veicinās siekalu izdalīšanos, neitralizēs skābes, ko rada zobu aplikums, un palīdzēs atbrīvot zobus no ēdiena atliekām. Košļājamo gumiju pēc ēšanas ir ieteicams košļāt ne ilgāk kā 15 minūtes.

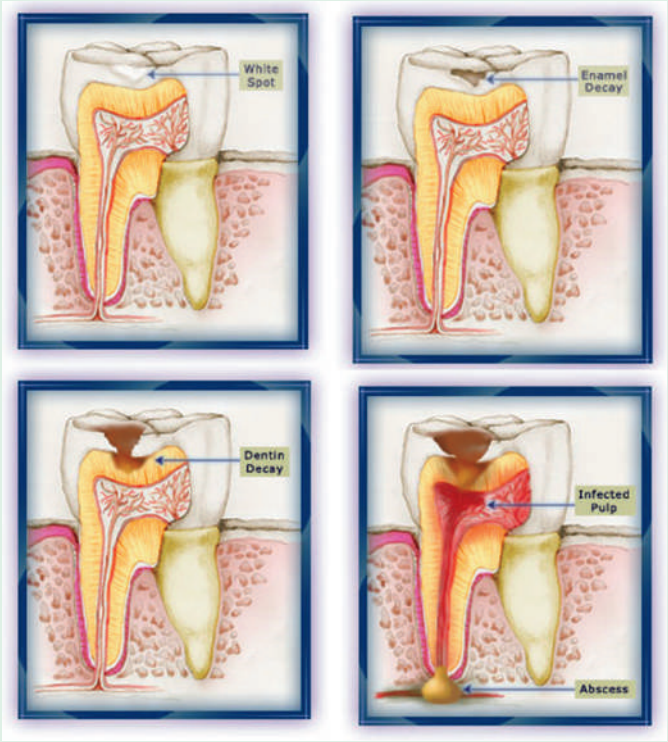


Zobu aplikums

Ja zobi tiek tīrīti neregulāri vai nepietiekami ilgi un pareizi, veidojas aplikums, kas sastāv no baktērijām un ēdienu atliekām. Tā ir balti dzeltena masa, kas visvairāk veidojas pie smaganu malas, zobu bedrītēs un starpzobu spraugās. Aplikumā esošās baktērijas mutes siltajā un mitrajā vidē aug un vairojas. Šīm baktērijām, saskaroties ar cukuru, kas ir lietoto ēdienu un dzērienu sastāvā, veidojas skābe. Tieši šī skābe ir tas "zobgrauzis", kas dara pāri zobiņiem un šķīdina zobu emalju, bojā zobu struktūru, veido kariesu. Jo vairāk mēs ēdam cukuru saturošu pārtiku, jo vairāk rodas skābi veidojošās baktērijas, samazinot "labās", mums vajadzīgās baktērijas.

Zobu bojāšanās mehānisms

Ja zobi netiek labi un regulāri tīrīti, secīgi sākas zobu bojāšanās process:



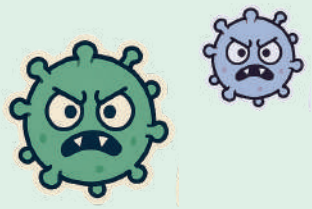
• Pirmā stadija Zobu aplikumā ir baktērijas, kas nepārtraukti vairojas, pateicoties mutes dobuma siltajai un mitrajai videi. Pārtika, ko ēdam, satur daudz cukura (tas ir pat sāļos produktos), un no tā aplikumā esošās baktērijas sāk veidot skābi. Tā rezultātā sākas emaljas šķīšana – demineralizācija. Par to, ka zoba bojāšanās process ir sācies, liecina balts, pienains plankums tajā vietā. Šo procesu var apstādināt, ja zobus rūpīgi tīra divas reizes dienā ar fluorīdus saturošu zobu pastu, kā arī samazina vai pārtrauc saldu un sāļu uzkodu lietošanu un našķošanos starp ēdienreizēm.

• Otrā stadija Ja zobi netiek tīrīti un skābe var netraucēti darboties, skābes līmenis paaugstinās un zoba emalja tiek izšķīdināta.

Baltā plankuma vietā zobā ir izveidojies caurums, kas skar ne tikai zoba emalju – zoba ārējo kārtu, bet arī dentīnu – audus, kas atrodas zem emaljas un veido zoba masu

• Trešā stadija Ja caurums zobā netiek salabots, zoba bojājums izplatās tālāk uz pulpu – zoba jutīgo daļu. Kad zoba bojājums sasniedz pulpu, rodas iekaisums, arī sāpes.

• Ceturtā stadija Ja arī šajā brīdī netiek meklēta zobārsta palīdzība un zobs netiek laikus ārstēts, iekaisuma vietā var rasties infekcijas perēklis, kas izplatās tālāk – zoba saknē, iespējams, pat ārpus tās. Nereti šajā gadījumā zobs ir jāizrauj



Smaganu iekaisums

Ja zobu aplikums netiek notīrīts ilgāku laiku, aplikumā esošās baktērijas izstrādā toksīnus, kas bojā smaganas, radot iekaisumu, un tās sāk asiņot, kad zobi tiek tīrīti. Veselas smaganas neasiņo. Ja, tīrot zobus, parādās asinis, tas nozīmē, ka ir izveidojies smaganu iekaisums – gingivīts. Iekaisumā ārstēšanas - zobu tīrīšanas!

Zobu tīrīšanas metodes bērniem

Zobu tīrīšanas metodes atšķiras, bet nemainīgi paliek zobu kopšanas pamatprincipi, jo galvenais mērķis ir – veseli zobi, kas tiek regulāri un efektīvi tīrīti.

- Zobi ir jātīra vismaz 2 reizes dienā – no rīta pēc brokastīm un vakarā pirms gulētiešanas.
- Zobu tīrīšanai ir jāizmanto vecumam atbilstoša zobu suka un fluorīdus saturoša zobu pasta.
- Zobu tīrīšanas ilgums ir 2- 3 minūtes.
- Pēc zobu tīrīšanas liekais zobu pastas daudzums ir jānolaiza no zobiem un tikai jāizspļauj.
- Zobu suka nespēj iztīrīt ciešas starpzobu virsmas, tālab pēc zobu tīrīšanas zobus ir nepieciešams diegot.
- Ja pēc ēdienreizes nav iespējams iztīrīt zobus, muti vēlams izskalot ar tīru ūdeni vai izmantot košļājamo gumiju bez cukura.

Jau no mazotnes bērnam pašam ir jāļauj tīrīt zobus, jo tā veidojas zobu tīrīšanas rituāls, bērns pierod pie zobu sukas, zobu pastas un sajūtām, kādas rodas, tīrot zobus. Tomēr, lai bērnam būtu tīri zobi, vecākiem tie noteikti ir jāpārtīra, veltot katram zobam uzmanību. Zobu pārtīrīšanu vecākiem jāveic līdz pat bērna 8–10 gadu vecumam.

Zobi ir jātīra ne tikai regulāri, bet arī atbilstoši bērna vecumam, piedomājot par zobu tīrīšanas metodi. Dažādos vecumposmos zobu tīrīšanas metodes atšķirsies, jo spēja veikt noteiktas zobu tīrīšanas kustības veidojas līdz ar bērna fizisko un ar rakstīšanas iemaņu attīstību. Bērns var veikt horizontālas zobu tīrīšanas kustības. Pirmsskolas vecuma bērniem atbilstošāka ir KAI metode, kas ir vieglāk izpildāma. Tīrot zobus, zobu suka bērnam ir jātur dominējošajā rokā (tajā, ar kuru ēd, zīmē, raksta). Vispirms ir jānotīra zobu kožamās virsmas (K), tad ārējās sānu virsmas (A) un tam seko zobu iekšējo sānu virsmu (I).

Efektīvākais un vienkāršākais tīrīšana ilguma kontroles veids ir skaitīšanas – ja tīram ar parasto zobu suku, veicam 10 kustības vienā vietā, ja tīram ar elektrisko zobu suku – skaitam līdz 5, turot zobu suku uz vietas.

Efektīvai zobu tīrīšanai zobu suka pie zobiem jāpieliek 45° leņķi. Tas nodrošina sariņu nokļūšanu visām zoba virsmām. Tomēr jāņem vērā, ka bērni līdz 10 – 11 g.v. nezina kas tas ir un nemāk to pielietot.

Vieglākais un efektīvākais zobu tīrīšanas laika kontroles !

Mēles tīrīšana

Mēli ir vēlams tīrīt katrā zobu tīrīšanas reizē. Vislabāk ir lietot speciālu mēles tīrītāju vai zobu suku ar mīkstiem sariņiem. Mēli tīra virzienā no mēles saknes uz tās galu. Lai mēli notīrītu iespējami labi, vēlams to izbāzt ārā no mutes iespējami tālu. Pēc mēles tīrīšanas muti ir jāizskalo ar ūdeni.

Kādu zobu suku lietot?

Mūsdienās tiek ražotas zobu sukas ar sintētiskiem neilona sariņiem, jo to virsma ir gluda un pie tiem nepieķeras mikrobi, tāpat neilona sariņi mitrumā neuzbriest un tos ir viegli izskalot. Izvēloties zobu suku, priekšroka ir dodama tādai, kam ir relatīvi maza galviņa, plats un garš rokturis, mīksti neilona sariņi ar noapaļotiem galiem, sariņu kūlīši ir novietoti taisnās līnijās. Kaut ir ļoti liela zobu suku izvēle, ieteicamas ir mīkstās (soft) zobu sukas. Tīrot zobus ar zobu sukām, kam ir vidēji cieti vai cieti sariņi, ir liela iespēja savainot smaganas un zobu emalju. Zobu suka ir jāmaina aptuveni reizi 3 mēnešos vai ātrāk, ja tās sariņi ir izspūruši. Pēc zobu tīrīšanas zobu suka ir jānoskalo siltā ūdenī. Pēc zobu tīrīšanas tā ir jāatstāj trauciņā žāvēties ar sariņiem uz augšu.

Kā un kādu zobu pastu lietot?

Bērniem domātās zobu pastas parasti ir paredzētas kariesa profilaksei. Bērnam nedrīkst izmantot zobu pastas, kas paredzētas baltināšanai vai satur antibakteriālas vielas. Izvēloties zobu pastu, ir svarīgi pārliecināties, lai zobu pastas sastāvā būtu fluorīdi. Maziem bērniem (2–6 g. v.) paredzētajās zobu pastās fluorīdu koncentrācija ir ne mazāk kā 1000 ppm. Lielākiem bērniem (no 6 g.v.) ir ieteicamas zobu pastas ar fluorīdu saturu līdz 1500 ppm. Bērnam līdz divu gadu vecumam jāierīvēt zobu pastu zobu sukas sariņos, divus līdz sešus gadus vecumiem bērniem – uz zobu sukas jāuzspiež mazs pastas zirnītis, savukārt bērniem pēc sešu gadu vecuma – zobu pasta jāuzspiež tik daudz, lai tā nepārsniegtu pusi no zobu.



Uzraudzītā zobu tīrīšana

Pieaugušo loma bērna zobu tīrīšanas procesā ir neatsverama arī pirmsskolas un sākumskolas vecumā. Uzraudzītā zobu tīrīšana bērnam ir nepieciešama līdz pat 8–10 gadu vecumam. Lai veicinātu efektīvu zobu tīrīšanu pastāvīgi, ap 6 gadu vecumu bērnu vajadzētu apmācīt, kā pareizi tīrīt zobus. Pirmsskolas vecuma bērna roku veiklība vēl nav tik liela, lai viņš pats varētu labi un pareizi iztīrīt zobus, tālab pedagoga un vecāku palīdzība, pārtīrot zobiņus, ir ārkārtīgi būtiska, lai zobu tīrīšanai būtu efekts. Arī pirmajās skolas klasēs, bērnam mājās tīrot zobus, vēl ir nepieciešama vecāku palīdzība, tos pārtīrot. Pieaugušā paraugs veicina efektīvāku zobu tīrīšanu.

Ir vēlams pārbaudīt, cik kārtīgi bērns pats var iztīrīt zobus, – aptiekās var iegādāties zobu aplikumu iekrāsojošas tabletes vai šķidrumu. Tablete ir jāsūkā aptuveni 30 sekundes, ar mēles palīdzību to virzot gar zobiem, tad mute jāizskalo ar ūdeni. Apskatoties spogulī, bērns var redzēt, kurās vietās zobi ir iekrāsojušies, – tātad tur ir palicis zobu aplikums. Netīrās vietas notīra ar zobu suku un pastu, tad vēlreiz nosūkā tableti, lai pārbaudītu, kur zobu suka tomēr nav piekļuvusi. Zobi ir jāiztīra atkārtoti, īpašu uzmanību pievēršot vietām, kur tie nebija pietiekami iztīrīti. Atkārtoti tīrot zobus, pieaugušajam vajadzētu bērnam palīdzēt. Šī zobu tīrības pārbaude var noderēt gan ģimenē, gan izglītības iestādēs mācību procesā par zobu veselību, jo sniedz iespēju kontrolēt zobu tīrīšanas efektivitāti un novērst kļūdas, turpmāk pievēršot vairāk uzmanību vietām, kur zobu aplikums iekrāsojās. Un arī bērniem tas būs interesanti un patiks.

Uzturam ir ļoti liela ietekme uz mutes dobuma un zobu veselību. Ir produktu grupas, kas palīdz stiprināt zobu veselību un organismu kopumā, un ir produktu grupas, kas kaitē mutes dobuma veselībai. Uzturs ir veselīga dzīvesveida neatņemama daļa, un tam ir nozīmīga loma dažādu zobu un mutes dobuma slimību novēršanā, piemēram, kariesa un gingivīta (smaganu iekaisuma), periodontīta (zoba saknes un apkārtējo audu iekaisuma) u.c. Diemžēl tieši tos produktus, kuri nav ieteicami, bērni vislabprātāk izvēlas lietot uzturā. Tālab ir nozīmīga vecāku un citu bērnam tuvu pieaugušo rīcība, veicinot interesi un piedāvājot bērniem veselīgus produktus, kas stiprina bērna imunitāti un mutes dobuma un zobu veselību.



Zobiem veselīgi uztura paradumi

- Ēst veselīgu uzturu.
- Ēst regulāri – ievērojot ēdienreizes.
- Neēst saldumus starp ēdienreizēm.
- Ja kārojas, tad izvēlēties veselīgu našķi – ābolu vai burkānu u.c.
- Ēdienreizes noslēgumā apēst kādu cietu augli vai dārzeni.
- Dzert nesaldinātus dzērienus.
- Samazināt ogļhidrātu atrašanās laiku mutē, pēc to lietošanas uzturā iztīrot zobus, izskalojot muti ar tīru ūdeni vai lietojot cukuru nesaturošu, ksilitolu (saldinātājs) saturošu košļājamo gumiju.
- Mazināt skābes līmeni mutes dobumā, pēc skābi saturošu ēdienu vai dzērienu lietošanas izskalojot muti ar tīru ūdeni.



Fluorīdi

Zobu kariesa profilaksē svarīgi ir lietot fluorīdus saturošu zobu pastu. Fluorīds aizsargā un stiprina zobus to augšanas procesā, kā arī novērš zobu bojāšanos, kad tie ir izauguši.

Ar fluorīdu palīdzību var novērst kariesu tā sākuma stadijā.

- Fluorīdi veicina demineralizētas jeb bojātas zobu emaljas remineralizāciju jeb atjaunošanos. • Fluorīdi pasargā zobu emalju pret aplikumā esošo baktēriju radītām skābēm.
- Fluorīdi mazina zobu aplikuma pieķeršanos zoba virsmai.
- Fluorīdi nomāc zobu aplikumā esošo baktēriju aktivitāti un vielmaiņu.

Vislielākais efekts ir iegūstams, tos lietojot lokāli, mutes dobumā, piemēram, tīrot zobus ar fluorīdus saturošu zobu pastu, zobu diegu vai mutes skalojamo līdzekli. Fluorīdus saturošas zobu pastas Zobu pasta ar fluorīdiem ir visefektīvākais kariesa profilakses līdzeklis, ja to lieto regulāri – vismaz 2 reizes dienā. Bērniem no 2 līdz 6 gadu vecumam ir nepieciešams lietot zobu pastu ar fluorīdu saturu 1000 ppm. Katrā zobu tīrīšanas reizē zobu pastas daudzums uz zobu sukas jāuzklāj zirņa lielumā. Bērniem no 6 gadu vecuma ir nepieciešams lietot zobu pastu ar fluorīdu saturu 1000–1500 ppm. Katrā zobu tīrīšanas reizē zobu pastas daudzums, lai nepārzniedz pusi no zobu sukas galviņas garuma.

Pasākumu finansiāli atbalsta Sabiedrības integrācijas fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem. Informatīvi izglītojošs materiāls ir sagatavots ar Sabiedrības integrācijas fonda finansiālu atbalstu no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.
Par informatīvi izglītojoša materiāla saturu atbild Bērnu slimnīcas fonds.

Sabiedrības integrācijas fonds

BĒRNU SLIMNĪCAS FONDS