

BURNOS HIGIENA

● Tai svarbi profilaktikos priemonė, kuri padeda išvengti dantų ir dantenų ligų. Šias ligas sukelia bakterijos, kurios „įsikuria“ ant danties paviršiaus ir dantenų vagelėje. *Jos paverčia cukrų ir kitus angliavandenius į rūgštis, kurios ardo dantų struktūrą.* Ilgalaikės visiems žinomos pasekmės - dantų „skylės“, dantenų ir aplinkinių audinių susirgimai, kuriems stipriai pažengus dantukai yra prarandami. Tačiau viso to galima išvengti, jei reguliariai lankysitės pas odontologą. Nepamirškite, kad pas gydytoją reikėtų kreiptis kas pusmetį net ir tada, kai nieko neskauda.



KAIP TEISINGAI PRIŽIŪRĖTI DANTIS?

● Dantų šepetėlis geriausias minkštas arba labai minkštas su maža galvute ir patogia rankena. Jį keisti reikia kas 3-4 mėnesius. Pastos ant šepetėlio reikėtų dėti vaiko mažojo piršteliu nagelio didumo rutuliuką.

● Valykite dantukus du kartus per dieną po valgio maždaug po 2 minutes, valydami kiekvieną burnos ketvirtį maždaug 30 sekundžių.

● Vienas iš efektyviausių būdų apsaugoti dantis nuo pažeidimų – valyti juos fluoru turinčia pasta. Fluoras stiprina kietuosius dantų audinius, dantys mažiau genda, rečiau vystosi ėduonis.

● Valgyti per dieną rekomenduojama 3–4 kartus ir porą tik kartų užkasti. Iki kito valgymo turėtų praeiti ne mažiau kaip 2 valandos.

● Didžiausią neigiamą įtaką daro saldumynai, limonadai, sultys ir lipnus maistas, kuris prilimpa prie dantų, todėl jų vartokite kuo mažiau.

● Reguliariai valykite tarpdančius dantų siūlu. Vienam dančiui reikėtų skirti 3–4 judesius aukštyn – žemyn.

● Nepamirškite dantų skalavimo skysčio, liežuvio valiklio. Būtinai valykite liežuvį šepetėliu arba specialiu liežuvio valikliu.

● Reguliariai tikrinkitės dantis. Traumos atveju nedelsiant kreipkitės į vaikų odontologą, nes pieninių dantų sužalojimai gali įtakoti (pakenkti) nuolatinių dantų vystymąsi.



MAISTO POVEIKIS DANTIMS

● Kaskart, kai valgote ar geriate ką nors rūgštaus, jūsų dantų emalis laikinai suminkštėja, iš jo pašalinama kai kurios mineralinės medžiagos. Dėl šių priežasčių pavalgis rūgščių turinčio maisto reikia palaukti valandą ir tik po to galima valyti dantis dantų šepetėliu, nes tą laiką emalis būna labiau pažeidžiamas ir valant dantis galima visam laikui nuvalyti paviršinį emalio sluoksnį.

● Kai bus pašalinti maisto likučiai, nebeliks palankių sąlygų vystytis dantų ėduoniui ir bus atvertos ermtės seilėms. O jos po valgio atlieka didžiausią darbą: lėtai neutralizuoja rūgštumą ir atkuria pusiausvyrą.



● Sena arabų patarlė skelbia: mirtis ateina per burną. Sugedęs dantis – pagrindinis pavojaus šaltinis, jis greitai paklūsta virusų ir bakterijų malonei. Infekcija greitai pasklinda po visą organizmą.

● Taigi, burnos ertmės sveikata daugiausia priklauso nuo Jūsų burnos higienos įgūdžių.

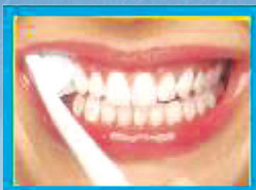
Rūpestinga dantų priežiūra gali išsaugoti sveikus ir gražius dantis iki gilos senatvės.



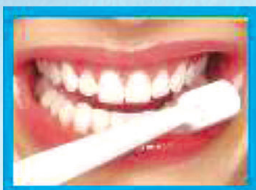
Lankstinuką parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Livija Griniova



Švelniais sukamaisiais judesiais aukštyn – žemyn išvalykite dantis.



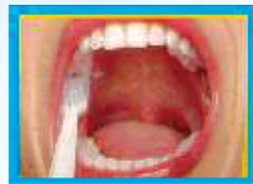
Palenkite šepetėlį 45 laipsnių kampu, kad šereliai palįstų po dantenomis, nes ten kaupiasi maistas ir dauginasi bakterijos.



Sukamaisiais judesiais nuvalykite priekinį dantų paviršių.



Šepetėlio galiuku nuvalykite vidinę dantų pusę.



Nuvalykite visų dantų kramtomąjį paviršių.



Nepamirškite nuvalyti liežuvio. Braukite keletą kartų nuo liežuvio šaknies link galiuko



ATMINTINĖ VAIKAMS

SVEIKI DANTYS -



S pindinti ŠYPSENA