



BURNOS HIGIENA



Norint išsaugoti sveikus dantis, svarbu tinkamai rūpintis savo burnos higiena – užtikrinti gerą individualią burnos higieną ir atlikti profesionalią burnos higieną.

Patarimai individualiai burnos higienai

- ✓ Dantis valytis du kartus per 24 valandas.
- ✓ Tarpdančius valytis dantų siūlu kartą per 24 valandas.
- ✓ Naudoti minkštą arba labai minkštą dantų šepetėlį.
- ✓ Dantų šepetėlį keisti ne rečiau kaip kas 3 mėnesius.
- ✓ Naudoti dantų pastą su fluoru. Dantų pastoje fluoro turėtų būti 500ppm vaikams 1-6 metų, 1000-1500ppm vaikams nuo 6 metų ir suaugusiems.

Esant gausiam apnašų ir akmenų susidarymui naudojami specialūs skalavimo skysčiai, turintys antibakterinių medžiagų, stabdantys apnašų ir akmenų formavimąsi. Didesniems tarpeliams tarp dantų reikėtų naudoti tarpdančių šepetėlius. Bakterijų ir apnašų kiekiui sumažinti naudojami liežuvio šepetėliai.

Profesionali burnos higiena

Tai profesionalus apnašų ir akmenų valymas, burnos higienisto arba gydytojo odontologo kabinete. Profilaktinių apsilankymų kiekis per metus yra gana individualus, tačiau rekomenduojama profilaktiškai apsilankyti ne rečiau nei kas 6 mėnesius.



Dantų valymas

- ✓ Valyti dantis šluojamaisiais – sukamaisiais judesiais nuo dantėnų link danties kramtomojo paviršiaus,
- ✓ viršutinio žandikaulio dantis valyti iš viršaus žemyn, apatinio – iš apačios į viršų,
- ✓ ant dantų šepetėlio užtenka išspausti nedidelės pupelės dydžio pastos tūrį.

Norėdami, kad dantys išliktų kuo sveikesni ir dantų gydymas būtų reikalingas kuo rečiau, valgykite įvairų maistą, tačiau venkite produktų su cukrumi ir krakmolu, po kurių rūgščių gamyba ypač suintensyvėja. Itin kenksmingi čiulpiami saldainiai, saldūs gazuoti gėrimai nes ilgai veikia dantis. Reikėtų atkreipti dėmesį į tai, kad negalima dantų valyti iš karto suvalgius daug rūgščių turinčio maisto (citrusiniai vaisiai, angliarūgštės turintys gėrimai), rekomenduojama išskalauti burną vandeniu ir palaukti bent 30 min.

Nepakankama kasdieninė burnos higiena, kartu su netinkama mityba lemia burnoje esančių mikroorganizmų balanso sutrikimą, dėl to atsiranda dantų kariesas ir dantis supančių audinių ligos, tokios kaip gingivitas ir periodontitas. Negydomos šios ligos progresuoja, sukeldamos skausmą, patinimą, kraujavimą, diskomfortą ir net dantų netekimą.