

BURNOS HIGIENA IR DANTŲ PRIEŽIŪRA



GRAŽI ŠYPSENA. Kas tai?

Graži šypsena tapo neatsiejama šiuolaikinio žmogaus įvaizdžio dalimi, tarsi jo vizitinė kortelė. Todėl visame pasaulyje didelis dėmesys skiriamas dantų priežiūrai: visų pirma profesionaliai burnos higienai ir profilaktikai.



Kasdieninė burnos priežiūra

- Ne visi mes suvokiame, kad kasdieninė teisinga burnos priežiūra gali būti geriausia prevencinė priemonė prieš dantų gedimus ir dantenų ligas.
- Burnos ertmę būtina prižiūrėti, nes joje „gyvena“ didelis kiekis įvairiausių mikroorganizmų, jų priskaičiuojama net iki 600 rūšių, palyginimui – ant rankų rastume tik apie 150 rūšių. Kasdieną kruopščiai prižiūrint burnos ertmę, nusistovi „gerųjų“ ir „blogųjų“ mikroorganizmų balansas, kuris ir lemia burnos sveikatą.



- Nepakankama kasdieninė burnos higiena, kartu su netinkama mityba lemia burnoje esančių mikroorganizmų balanso sutrikimą – daugėja ligas sukeliančių „blogųjų“ mikroorganizmų, dėl to atsiranda dantų ėduonis ir dantis supančių audinių ligos, tokios kaip gingivitas ir periodontitas. Negydomos šios ligos progresuoja, sukeldamos skausmą, patinimą, kraujavimą, diskomfortą ir net dantu



Blogos burnos higienos poveikis sveikatai

Bloga burnos higiena gali sukelti:

- Lėtinius skausmus;
- Lėtines infekcijas;
- Prastus socialinius santykius;
- Kalbėjimo ir mokymosi problemas;
- Neprivalgymą.



INDIVIDUALI BURNOS HIGIENA

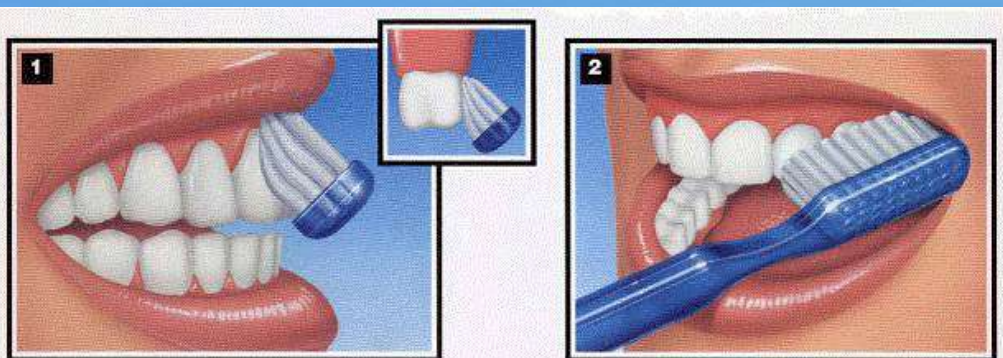
Kokybiška individuali burnos higiena yra viena iš efektyviausių profilaktikos priemonių.

Kokybiška – reiškia:

- 1) Reguliarus ir taisyklingas dantų valymas.
- 2) Kokybiškų dantų šepetėlių ir dantų pastų naudojimas.
- 3) Papildomų profilaktikos priemonių (dantų siūlų, tarpdančių šepetėlių, liežuvio valiklių, burnos irigatorių ir pan.) naudojimas.



Taisyklingas dantų valymas



Priglauskite šerelius prie dantų linijos 45° kampu. Šereliai turi liesti tiek danties, tiek dantų paviršių.

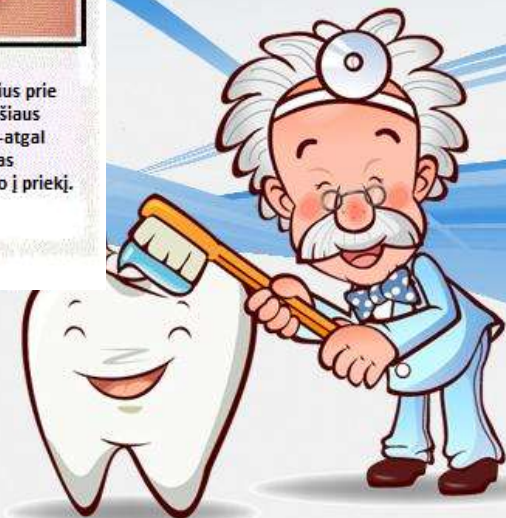
Švelniais sukamaisiais judesiais valykite 2-3 dantų išorinį paviršių. Tada tą patį atlikite su kita 2-3 dantų grupe ir kartokite kol išvalysite visas viršutinių ir apatinių dantų išorines puses.



Vidinis dantų paviršius šoninių dantų srityje yra valomas taip pat kaip išorinis paviršius: šereliai 45° kampu į dantų liniją, sukamieji judesiai. Arba "šluojamaisiais" judesiais: šereliai glaudžiami prie dantų ir braukiami vertikaliai- aukštyn danties vidiniu paviršiumi.

Vidinis paviršius priekinių dantų srityje išvalomas dantų šepetėlį pakreipus vertikaliai. Naudojama yra viršutinė šepetėlio pusė, traukiant jį aukštyn-žemyn.

Švelniai priglauskite šerelius prie kramtomojo danties paviršiaus stačiai ir šveiskite pirmyn-atgal judesiu. Liežuvį nuvalomas šluojamuoju judesiu iš galo į priekį.



Dantų šepetėliai

Kai išgirstame žodį „**dantų šepetėlis**“, iš karto pagalvojame apie tris dalykus:

1) dantų valymą, 2) dantų gydytoją, 3) burnos ertmės bakterijas.

Dantų šepetėlis yra nuostabus daiktas, nes jo pagalba pašaliname bakterijas burnos ertmėje ir nuo dantų, BET jei mūsų šepetėlis nėra švarus, tai mes valomės dantis SU BAKTERIJOMIS.

Atlikti tyrimai parodė, kad ant šepetėlio kaupiasi visokie mikroorganizmai. Kadangi šie mikroorganizmai gali sukelti daugybę virusų ar infekcijų, ypatingai svarbu sistemingai keisti dantų šepetėlį – gal net dažniau, negu Jums atrodo.

Dantų šepetėlį reiktų keisti kas tris mėnesius. Dantų šepetėlio šereliai išsikraipo – tai ženklas, kad reikia kito šepetėlio.

Jei persirgote ūmia infekcine liga, gerklės ar nosiaryklės uždegimu, būtinai

pakeiskite dantų šepetėlį. Nelaikykite dantų šepetėlio uždareme inde – mikroorganizmai mėgsta šilumą, todėl uždaroje erdvėje jiems puikiausios

sąlygos daugintis.

Dantų šepetėlį reiktų laikyti atvirai, galvute į viršų.



•Dantų pastos

- ❖ Dantų pastos atlieka kelias funkcijas: nuvalo, apsaugo, balina ir suteikia gaivų burnos kvapą.
- ❖ Dantų pastos yra naudojamos kartu su dantų šepetėliu.
- ❖ Dantų pastos sudarytos iš pagrindinių ir veikliųjų medžiagų. Jos turi būti be jokio šalutinio poveikio dantims ir burnos audiniams, nežaloti, nebūti toksiškos.



Tarpdančių priemonės

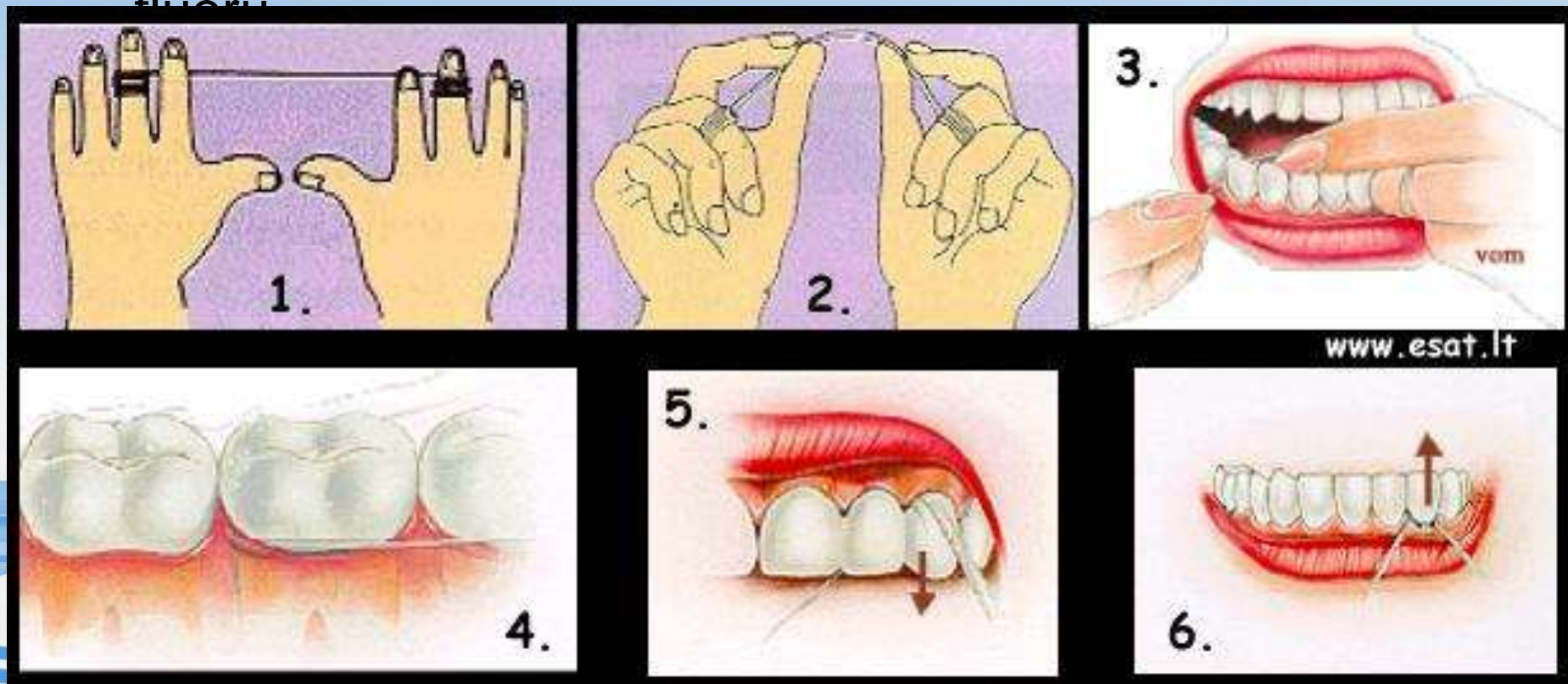
Tarpdantinės ir kitos priemonės naudojamos, jei dantų šepetėliu nepasiekiami nuvalyti apnašų. Tai netaisyklingai išaugusių, susigrūdusių ar pakrypusių dantų, ar breketų, taip pat tarpdančių sritys. Dantų šepetėliais apnašų iš tarpdančių visiškai išvalyti neįmanoma. Tam tinka įvairios priemonės, kurias galima pavadinti dantų šepetėlio komanda, t.y.:

- ❖ Tarpdančių siūlai;
- ❖ Dantų krapštukai;
- ❖ Tarpdančių šepetėliai;



Tarpdančių siūlai

Jų galite įsigyti bet kurioje vaistinėje ar prekybos centruose. Higieniniai siūlai būna tam tikro storio, ploni ir juostelių pavidalo, vaškuoti ir nevaškuoti, impregnuoti fluoru.



Tarpdančių šepetėliai, dantų krapštukai

❖ Platūs tarpdančiai, dantys po breketais, valomi tam tikro storio tarpdančių šepetėliais, turinčiais ir neturinčiais laikiklius.



❖ Dantų krapštukai būna plastmasiniai ir mediniai, impregnuoti arba neimpregnuoti fluoru. Jais galima lengviau pašalinti maisto likučius iš tarpdančių.



Papildomos burnos higienos priemonės

Vieno danties šepetukui tenka bene daugiausia funkcijų. Pirma, juo puikiai išvalomi nepasiekiami įprastu šepetuku aštuntieji dantys. Ypač, jeigu jie netaisyklingai išaugę,



Liežuvio valikliai taip pat labai svarbūs gerai burnos higienai, jie padeda pašalinti apnašas nuo liežuvio.



Burnos skalavimo skystis

Tai produktas, skirtas burnos higienai. Antiseptinis ir nuo ėduonies saugantis burnos skalavimo skystis naikina bakterines apnašas, kurios sukelia kariesą, dantenų uždegimą ir blogą burnos kvapą. Nuo dantų gedimo saugančiame burnos skalavimo skystyje naudojamas fluoridas, kuris kovoja su dantų ėduonimi.



Maisto poveikis dantims

Maisto produktai skirstomi į apsaugančius nuo ėduonies, mažai, vidutiniškai ir labai kariesogeniškus. Labai kariesogeniški produktai yra saldumynai, įvairūs užkandžiai, gėrimai. Apsaugantys nuo ėduonies – skaidulinės maisto medžiagos: daržovės, nesaldūs vaisiai, kurie padeda danties paviršiui mechaniškai apsivalyti, bei sūris.



Mityboje svarbus vaidmuo tenka daržovėms. Tai daug ląstelių turintis maistas, kuris skatina seilėtekį, pagerina burnos kraujotaką, stiprina periodonto raiščius bei pagerina savaiminį burnos apsivalymą. Savaimine apsivalyti burnai

padeda ne tik morkos, obuoliai ir kitos daržovės,

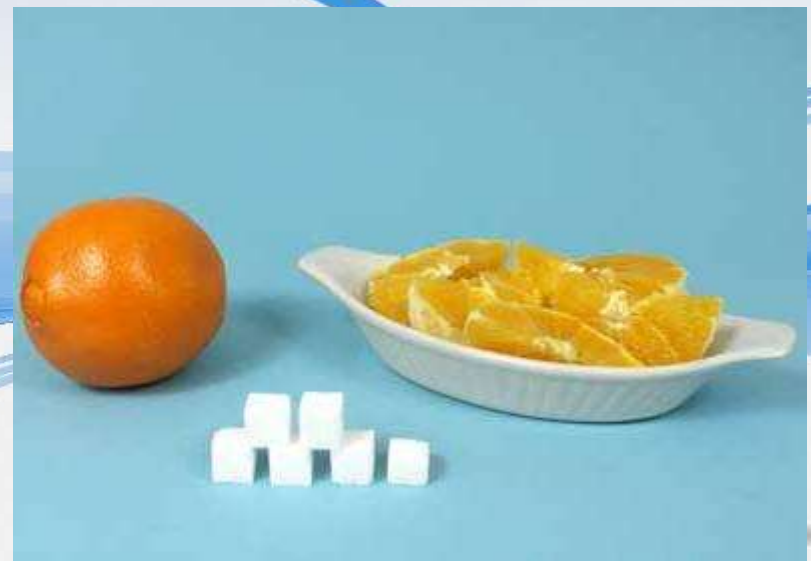
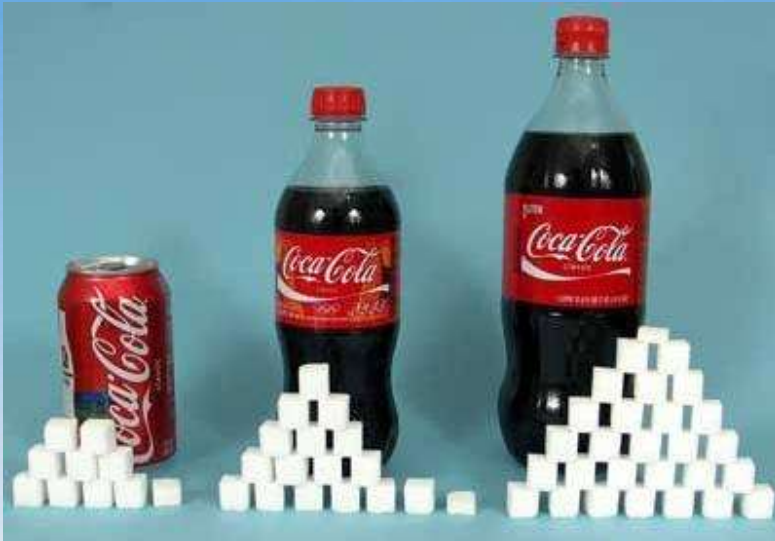
bet ir rupus maistas bei kramtomoji guma.

Ėduonies profilaktikai naudingos tik becukrės,

kurioms saldu skonį suteikia cukraus



Pavyzdys kiek cukraus yra maiste ir gėrimuose



Profesionali burnos higiena

- Procedūros metu burnos higienistas pirmiausia profesionaliai įvertina dantų ir dantenų būklę, esančius pažeidimus ir jų priežastis. Vėliau pašalina apnašas, profilaktiškai patikrina dantis, paaiškina, kaip taisyklingai juos valyti, rekomenduoja tinkamas dantų priežiūros priemones, parenka skalavimo skystį ir numato kitą apsilankymo datą.
- Profesionalią burnos higieną rekomenduojama atlikti ne rečiau kaip **kas 6 mėnesius**.



PBH procedūros mētu:

- šalinamos minkštos ir kietos apnašos, kad būtu uzkirstas kelias jose besikaupiančių bakterijų sukeliams ligoms;
- atliekamos gydomųjų preparatų aplikacijos;
- poliruojami dantų ir plombų paviršiai, kabantys plombų kraštai;
- poliruojamas plombų paviršius po estetinio plombavimo;
- kad nebūtų jautrūs, specialiomis priemonėmis gydomi apsinuoginę dantų kakleliai;
- įvertinama plombų ir protezų būklė;
- įvertinama periodonto būklė;
- nustatomas dantų valymo efektyvumas;
- mokoma, kaip atlikti burnos higieną namie, parenkamos higienos priemonės (dantų siūlas, plastmasiniai krapštukai, tarpdančių šepetėliai ir kt.), aiškinama apie sveiką mitybą.



Patarimai



NUŠIŠYPSOK IR PASAULIS TAVU NUŠIŠYPSOS

