



SVEIKI DANTYS

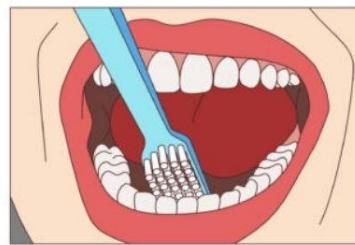


ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



Informaciją pranešimą parengė:
Visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje,
Asta Stonytė - Kožiteva

Instrukcija kaip taisyklingai valyti dantis



Pagrindinės ir pačios paprasčiausios priemonės, kurias būtina naudoti kiekvienam yra:

- dantų šepetėlis,
- fluoro turinti dantų pasta,
- tarpdančių siūlas.
-

Dantų šepetėlių reikėtų rinktis minkštą arba labai minkštą. Dantų pastoje fluoro turėtų būti 500ppm vaikams 1-6 metų, 1000-1500ppm vaikams nuo 6 metų ir suaugusiems.

Vienintelis patikimas būdas išvalyti tarpdančiuose susikaupusį minkštajį apnašą yra tarpdančių siūlas. Jis turėtų būti vaškuotas ir impregnuotas fluoru, bei naudojamas kasdien.

Dantis valytis užtenka du kartus per dieną – ryte ir vakare. Ryte, papusryčiavus, reikėtų kruopščiai išsivalyti dantis ir stengtis neužkandžiauti bei negerti saldžių gérimų bent jau 3val. po dantų valymo.

Papietavus arba suvalgius užkandij rekomenduojama išskalauti burnos ertmę paprastu vandeniu arba burnos skalavimo skysčiu.

Vakare dantys valomi prieš einant miegoti, kadangi po vakarinio dantų valymo nerekomenduojama nieko valgyti, o atsigerti galima tik negazuoto vandens.



Reikėtų atkreipti dėmesį į tai, kad negalima dantų valyti iš karto suvalgius daug rūgščių turinčio maisto (citrusiniai vaisiai, angliarūgštės turintys gérimai, vynas ir k.t.), rekomenduojama išskalauti burną vandeniu ir palaukti bent 30min., arba neutralizuoti rūgštis pienu, sūriu, ir tik tada valytis dantis.

Populiariausi mitai apie burnos ir dantų priežiūrą.

1 mitas. Tinkamai burnos priežiūrai užtikrinti užtenka du kartus per dieną valytis dantis.

Ne, to nepakanka – dantų šepetukas negali užtikrinti visapusią burnos priežiūrą. Kartu su dantų valymu šepetuku rekomenduojama naudoti dantų siūlą ir antiseptinį burnos skalavimo skysčių.

2 mitas. Dantų valymas keletą kartų per dieną labai kenka emaliui.

Šis mitas iš dalies teisingas, tačiau situacija nėra tokia dramatiška. Ištirta, kad dantų emalis yra pati kiečiausia medžiaga, randama žmogaus organizme, be to, odontologai pataria jsigyti labai minkštą dantų šepetėlj.

3 mitas. Pas odontologą nereikia eiti tol, kol danties neskauda arba kol burnoje neatsiranda matomų pakitimų.

Tai – netiesa. Net išoriškai sveikai atrodančio danties viduje gali slypeti problemų, kurias reikia gydyti, todėl du kartus per metus privalu pasirodyti odontologui.

4 mitas. Kartais išgirstame, esą vienas žmogus niekada nevalé dantų, apskritai nesirūpino burnos higiena, nesilankė pas odontologą ir panašiai, bet iki pat senatvės neturėjo nusiskundimų dėl burnos ertmės bei išsaugojo sveikus dantis.

Taigi tokius atvejus pasitaiko, tačiau labai retai. Didžiajai daugumai žmonių galioja tos pačios taisyklos – rūpinimasis burnos higiena, reguliarus dantų gydytojo vizitai.