



BURNOS HIGIENOS SVARBA



KOKIE YRA PAGRINDINIAI BURNOS SVEIKATOS RIZIKOS VEIKSNIAI?

Mokslininkai nustatė, kad stipriausią įtaką burnos sveikatai daro mitybos bei gyvenimo įpročiai. Vienas iš pirmųjų dantų problemų ženklų – atsirandantys įvairūs dantų spalvos pokyčiai. Dantų spalvą bei emalio storį gali veikti amžius, genetiniai faktoriai. Taip pat dantų tamsėjimą gali skatinti kava, raudonasis vynas, arbata, gazuoti gėrimai, aštrūs padažai ir kai kurie vaistai (antibiotikai, kraujo spaudimą reguliuojantys, antihistamininiai ir kt.), rūkymas. Ypač neigiamai viršutinį emalio sluoksnį veikia apnašos. Dėl per didelio fluoro kiekio vandenyje dantys gali prarasti baltumą, tuomet ant pažeisto dantų emalio atsiranda baltų linijų ir įvairių spalvų dėmių. Pakankamas fluoro kiekis apsaugo dantis nuo ėduonies, o perteklius yra labai kenksmingas, nes sukelia fluorozę bei sutrikdo kalcio ir magnio apykaitą. Ypač jis gali būti pavojingas ikimokyklinio amžiaus vaikams, nes gali išsivystyti ne tik dantų fluorozė, bet ir antinksčių, kasos bei skydliaukės veiklos sutrikimai. PSO rekomenduojama optimali fluoro koncentracija geriamajame vandenyje – 0,5–0,8 mg/l.

KĄ DARYTI, NORINT TURĖTI LYGIUS, BALTUS IR SPINDINČIUS DANTIS?



Norint apsaugoti ir stiprinti dantis, reikėtų:

- 1.** Vartoti daugiau kalcio bei fosforo turinčių maisto produktų (fermentinis sūris, varškė, migdolai, kiaušiniai, mėsa, jūros kopūstai, žalioji arbata, salotos, špinatai, krevetės, jūros žuvis ir jų konservai, žirniai, anakardžiai, graikiniai riešutai);
- 2.** Efektyviai šalinti dantų apnašas, tinkamai ir kokybiškai valant dantis; apnašas gerai šalina vaisiai ir daržovės (agurkai, morkos, obuoliai);
- 3.** Po valgio skalauti burną vandeniu, nes jis padeda nuplauti maisto likučius ir bakterijas;
- 4.** Mažinti cukraus kiekį maisto racione iki 25 g per dieną (6 arbatiniai šaukšteliai) bei mažinti angliavandenių buvimo burnoje laiką;
- 5.** Stiprinti danteną bei burnos audinius (mėtos ir petražolės stiprina danteną, balina dantis bei šalina halitozę).

KAIP IŠSAUGOTI SVEIKUS VAIKŲ DANTIS?



Išrinkite tinkamą vaikui dantų šepetėlį. Dantų šepetėlio šereliai turi būti minkšti, apvalintais galiukais. Dantų šepetėlio galvutė turėtų būti maža. Leiskite vaikui išsirinkti mėgstamos spalvos, dekoruotą paveikslėliais šepetėlį.



Naudokite fluoro turinčią dantų pastą. Atkreipkite dėmesį į skaičius su raidėmis ppm. Vaikiškoje dantų pastoje ppm turi neviršyti 1000. Kuo vaikas mažesnis, tuo mažiau dantų pastos reikia naudoti. Vienam valymui pakanka mažo žirnelio dydžio dantų pastos.



Padėkite savo vaikui išsivalyti dantis. Ankstyvojo mokyklinio amžiaus vaikams sunkiau atlikti smulkius, tikslius rankų judesius, todėl labai svarbu padėti jiems išsivalyti dantis. Padėkite savo vaikui bent kartą per dieną kruopščiai išsivalyti dantis. Rodykite dantų valymo judesius, kartu su vaiku valykitės dantis.



Dantų valymo proceso metu naudokite įvairias vaikui patrauklias priemones: smėlio laikrodį, dantų valymo dainelę, dantų valymo kalendorių, lipdukus ir pan.



Lankykitės pas odontologą kartą ar du per metus. Pasikalbėkite su vaiko odontologu dėl dantų padengimo silantinėmis medžiagomis. Jos apsaugo dantis nuo gedimų.



Mitas, kad nereikia gydyti pieninių dantų, yra neteisingas. Pieniniai dantukai vaikui tarnauja nuo pusės metų iki 10–12 metų, kai iškrenta paskutiniai. Negydant pieninių dantų vaikas patirs didelį diskomfortą, nuolat kentės skausmą, jam bus sunku tinkamai sukramtyti maistą, o ankstyvas sugedusių dantų rovimas gali sukelti sąkandžio problemų ateityje.

Tinkamas dantų valymas – efektyviausia priemonė siekiant išvengti dantų ir dantenų ligų.

- Venkite dantis valyti stipriais, greitais judesiais.
- Dantis valykite aukštin-žemyn sukamaisiais judesiais, priartėję prie dantenų, palenkite šepetėlį 45 laipsnių kampą, kad šereliai palįstų po dantenomis, nes ten kaupiasi maistas ir dauginasi bakterijos.
- Kiekvienai burnos daliai – viršutiniams, apatiniams dantims, iš kairės ir dešinės, iš vidaus ir išorės – skirkite apie 30 sekundžių.
- Būtinai valykite liežuvį su specialiu liežuvio valikliu. Ant liežuvio susikaupia labai daug bakterijų ir apnašų. Nuvalius liežuvį, lėčiau kaupiasi apnašos ant dantų, gerėja burnos kvapas.
- Suvalgius rūgštų vaisių, išgėrus sulčių, rekomenduojama išskalauti burną vandeniu.

