

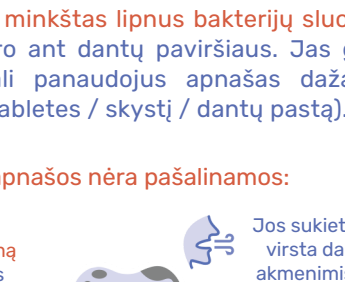


TAVO BURNOS ERTMĖS PRIEŽIŪROS PATARIMAI



ŠVARŪS IR SVEIKI DANTYS – GRAŽI
ŠYPSENA!

DANTŲ IR DANTENŲ SVEIKATA



Apnašos yra **minkštas lipnus bakterijų sluoksnis**, kuris susidaro ant dantų paviršiaus. Jas geriau pamatyti gali panaudojus apnašas dažančias priemones (tabletes / skystį / dantų pastą).

Jei apnašos nėra pašalinamos:

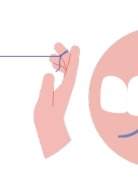
Gali sukelti **dantenų uždegimą (gingivitą)**, kuris pasireiškia dantenų paraudimu, patinimu ir kraujavimu.



Jos sukietėja ir virsta dantų akmenimis bei gali sukelti **nemalonų burnos kvapą**.

Burnos bakterijos minta maisto likučiais ir gamina rūgštis. Šios rūgštys pažeidžia dantų emalį ir **sukelia dantų ėduonį**.

✓ Dantis valyk **SUKAM AISIAIS** ir **ŠLUOJAMAISIAIS** judesiais.



✓ Tarpdančius valyk **švelniai** įvesdamas siūlą ir apgaubdamas danties paviršių (formuojant siūlą C raidės forma) pagal jo struktūrą ir braukdamas juo **kelk siūlą aukštyn**.



MITYBOS ĮTAKA

Dažniausiai apnašos susiformuoja dėl dažno užkandžiavimo **saldžiu ir krakmolingu** maistu (pvz. sausainiai, sausi pusryčiai, ledai, saldinti pieno gaminiai (jogurtai, sūreliai), balta duona, gazuoti ir saldūs gėrimai).



Tarp pagrindinių patiekalų užkandžiauk tik du kartus ir gerk vandenį.

DANTIMS PALANKŪS UŽKANDŽIAI



- Riešutai
- Varškės sūris, sūrio lazdelės, kietasis sūris
- Avižiniai batonėliai (be pridėtinio cukraus)
- Sveikuoliški viso grūdo sumuštiniai
- Įvairios daržovės
- Nesaldinti jogurtai
- Obuoliai

Atmink! Dantis reikia valyti praėjus ne mažiau nei 30 minučių po valgio.

TAVO SVEIKOS ŠYPSENOS GERIAUSI DRAUGAI

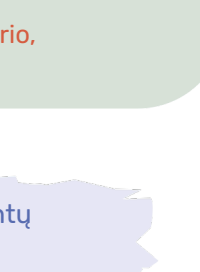
DANTŲ ŠEPETELIS

Rekomenduojama naudoti dantų šepetėlį **minkštais šereliais arba elektrinį šepetėlį**.

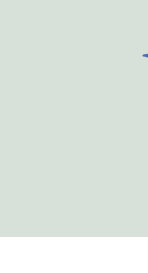
Sunkiai prieinamoms vietoms valyti rekomenduojamas **vieno danties šepetėlis**.

DANTŲ PASTA

Rekomenduojama dantų pasta su **1450 ppm fluorido**. Reikalingą fluoridų kiekį geriausiai gali rekomenduoti gydytojas odontologas.



TARPDANČIŲ VALYMO PRIEMONĖS



Nevalant tarpdančių juose lieka net apie **40 proc.** maisto likučių!

Dantų siūlų būna įvairių rūšių ir storio, tad rask sau tinkantį.

Balinančios dantų pastos iš tiesų dantų nebalina, jos **nerekomenduojamos** kasdieniam naudojimui.

TAVO BURNOS HIGIENOS ATMINTINĖ

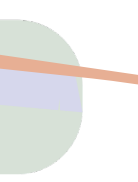
Tarpdančius valyk vakare **prieš valydamas dantis**.



Dantis valyk kiekvieną dieną **ryte ir vakare 2 minutes ir (arba) ilgiau**.



Išsivalius dantis **nuvalyk ir liežuvį**.



Vakare prieš miegą išsivalius dantis **nevalgyk ir negerk**, išskyrus vandenį.



Dantų šepetėlį keisk **kas 3 mėnesius**, esant šerelių nusidėvėjimo požymiams (kuomet jie susilankstę / iškrypę) ar persirgus infekcine liga.



Po valgio ar saldaus gėrimo **išsiskalauk burną vandeniu**.



Būtina **reguliariai lankytis pas gydytoją odontologą** (kas 6 mėnesius ar taip, kaip nurodys gydytojas odontologas).



PASITIKRINK SAVO ŽINIAS

- | | TIESA MELAS | |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Dantis pakanka išsivalyti vakare. | ☐ | ☒ |
| 2. Nebūtina valyti tarpdančių. | ☐ | ☒ |
| 3. Dantų apnašos – tai minkštas lipnus bakterijų sluoksnis. | ☒ | ☐ |
| 4. Dantis reikia valyti iš karto po valgio. | ☐ | ☒ |
| 5. Gingivitas gali pasireikšti dantenų kraujavimu, paraudimu, patinimu. | ☒ | ☐ |
| 6. Reikia reguliariai lankytis pas gyd. odontologą ar burnos higienistą. | ☒ | ☐ |
| 7. Rekomenduojama naudoti dantų šepetėlį kietais šereliais. | ☐ | ☒ |
| 8. Išsivalius dantis reikia nuvalyti ir liežuvį. | ☒ | ☐ |
| 9. Tarpdančius rekomenduojama valyti po dantų valymo. | ☐ | ☒ |
| 10. Pagrindinė dantų ėduonies priežastis – apnašos. | ☒ | ☐ |

ĮSIVERTINK SAVO ŽINIAS



Jei turi su burnos higiena susijusių klausimų, drąsiai **klausk burnos higienisto / gydytojo odontologo**.