

BURNOS HIGIENA – SVARBIAUSI PATARIMAI

Norint džiaugtis gražia šypsena, būtina rūpintis savo dantimis. Kasdienę dantų priežiūros rutiną sudaro dantų šepetėlis ir dantų pasta, tačiau taip pat negalima pamiršti ir tarpdančių. Jų valymas yra ne tik sudėtingiausias, bet ir svarbiausias – sunkiai pasiekiamose vietose kaupiasi apnašos, bakterijos, formuojasi dantų akmenys. Periodiškai atliekama profesionali burnos higiena odontologo kabinete padeda spręsti šias problemas. Aptarkime, kas daro didžiausią žalą mūsų burnos sveikatai ir svarbiausius burnos higienos aspektus, kad periodiniai vizitai pas odontologą būtų trumpesni ir malonesni.

Šiandieniniame pasaulyje turime daugybę pasirinkimų, tik ne visi iš jų yra palankūs mūsų sveikatai, turime rintis išmintingai.

Viena iš problemų yra rūkymas. Rūkymo žala įrodyta ir burnos audinių sveikatai. Rūkymas blogina burnos higienos būklę, ypač skatina virš dantenu ir po jomis esančių akmenų kaupimąsi. Tą patvirtina daugelio autorių atlikti tyrimai apie mikrobinių apnašų ir akmenų žalą rūkalių priedančio audiniams.

Kita problema per didelis cukraus ir gazuotų gėrimų vartojimas. Dantų ėduoniui išsivystyti įtakos turi daug faktorių, tačiau vienas iš svarbiausių yra cukraus vartojimas. Apie 30 proc. cukraus kiekio vaikai gauna gerdami saldintus, gazuotus gėrimus, vaisvandenius, sultis. Bakterijos, esančios burnoje, kaip pagrindinį energijos šaltinį naudoja angliavandenius. Jos gali skaidyti ne tik cukrų, bet ir kitus angliavandenius – fruktozę, sacharozę, gliukozę ir kt. Cukrus turi didžiausią kariesogeninį poveikį dėl ko nesaikingas cukraus vartojimas skatina dantų ėduonį. Tačiau yra keletas patarimų, kurių laikantis galima išlaikyti tinkamą burnos sveikatą.

Pirmiausias žingsnis sveikos burnos link yra reguliarus dantų ir liežuvio valymas su dantų pasta, juos reikia valyti ryte prieš valgį ir vakare prieš einant miegoti.

Dantų pastą taip pat turime išsirinkti tinkamą, jos skirstomos į tris grupes:

1. Higieninės – tinka kasdieniai priežiūrai;
2. Profilaktinės – saugo nuo karieso arba dantenu ligų;
3. Gydomosios – jų sudėtyje yra antibakterinių medžiagų.

Nustačius savuosius poreikius galime išsirinkti tinkamą dantų pastą.



Antras ne ką svarbesnis yra liežuvio valymas. Liežuvis yra minkštas, turinti daugybę šerelių ir kartu tarpų, kuriuose kaupiasi maisto likučiai ir ypatingai dauginasi bakterijos. Dėl to reikėtų nepamišti kartu su dantų valymu nuvalyti ir liežuvį. Jį galima valyti su dantų šepetėlių arba specialių liežuvio valikliu iki kol liežuvis vizualiai yra švarus.



Taip pat svarbu paminėti, kad tinkama mityba, saikingas cukraus vartojimas, žalingų įpročių atsisakymas ir reguliarūs vizitai pas odontologą užkirs kelią dantų ir burnos ligoms.

Apibendrinant burnos sveikata yra ne mažiau svarbi nei mūsų kūno ar psichologinė sveikata. Niekas nenori viduryje nakties atsikelti nuo nepakeliamo danties skausmo, tokiu atveju laikantis šių patarimų naktys ir dienos bus ramios.