

ASMENS BURNOS HIGIENA



DANTŲ VALYMO SEKA

Valoma nuo vienos žandikaulio pusės iki kitos, pirmiausia išvalomi išoriniai paviršiai, paskui - liežuviniai, gomuriniai, vėliausiai valomi kramtomieji paviršiai. Svarbu pasiekti tolimiausią esančius dantis ir juos gerai išvalyti.

1. Foneso valymo metodas - vienu metu valomi viršutiniai ir apatiniai dantys. Šepetėlio šereliai dedami statmenai į dantų prieangius paviršius ir sukamaisiais judesiais valomi dantys ir dantenos po truputį judant į priekį kitų dantų paviršiais;
2. Šluojamieji judesiai - viršutinių ir apatinių dantų išorinius bei vidinius paviršius galima valyti šluojamaisiais judesiais. Viršutiniame žandikaulyje - iš apačios į viršų. Vaikai lengvai atlieka ir greitai išmoka šiuos judesius, nes šluojamieji judesiai atliekami nuo dantenų krašto dantų kramtomųjų paviršių link.
3. Liežuviniai ir gomuriniai priekinių dantų paviršiai valomi dantų šepetėlį laikant vertikaliai;
4. Horizontalūs judesiai skirti dantenų kramtomiesiems paviršiams valyti. Išorinių dantų paviršių negalima valyti horizontaliais judesiais, nes taip galima pažeisti dantų emalį.

ASMENS BURNOS HIGIENA

Burnos higiena - tai burnos priežiūra, dantų apnašų šalinimas, siekiant užkirsti kelią apnašų sukeliams ligoms (dantų ėduoniui, dantenų uždegimui ir kt.). Kokybiškas dantų valymas yra veiksmingas dantų apnašų šalinimo ir apsaugos nuo burnos ligų atsiradimo metodas.

PRIEMONĖS, NAUDOJAMOS DANTIMS VALYTI

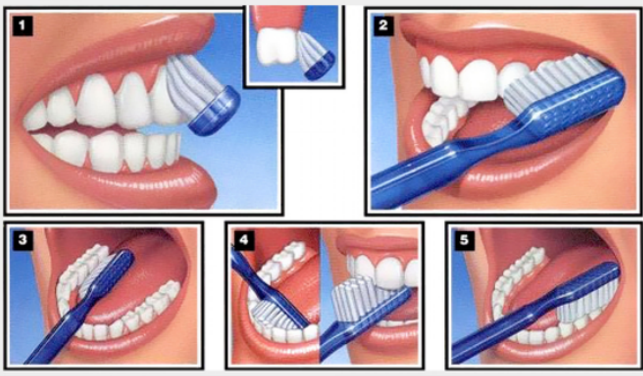
Dantų šepetėliai

Dantų šepetėliai ir dantų priežiūros priemonės, skirtos tarpdančiams išvalyti, mechaniškai pašalina apnašas nuo dantų paviršių. Mažiems vaikams rekomenduojama naudoti šepetėlį storesne rankenėle, kurią patogiau suimti, kad neslystų. Įvairios guminės detalės, esančios ant šepetėlio rankenėlės, leidžia geriau suimti šepetėlį, net tada, kai jis šlapias. Rankenėlė gali būti įvairaus ilgio ir storio. Dantų šepetėlio rankenėlė turi būti ergonomiška, kas su ja būtų patogiu manipuliuoti burnoje tiek vaikui, tiek tėveliams.

- Dantų **šepetėlio kaklelis** gali būti tiesus arba lenktas. Jei kaklelis yra lankstus, tuomet geriau nuvalomos apnašos bei sumažėja spaudimo jėga valant dantis.
- **Šepetėlio galvutės** dydis gali būti įvairus. Vaikams dantų šepetėlio galvutė turėtų būti maža. Rekomenduojami dantų šepetėliai tik minkštais šereliais.

Dantų pastos ir burnos ertmės skalavimo skysčiai

Dantų pastos ir skalavimo skysčiai palengvina apnašų pašalinimą nuo dantų paviršių valant dantis. Dantų pastose ir skalavimo skysčiuose dažnai galima rasti cheminių ingredientų, turinčių gydomąjį poveikį dantims ir minkštiems burnos audiniams.



LABAI SVARBU

1. Dantis reikia valyti du kartus per dieną: ryte ir vakare;
2. Dantims valyti geriausia pasirinkti minkštą šepetėlį;
3. Atkreipti dėmesį, kaip vaikas laiko dantų šepetėlį (delnu ar kaip pieštuką), šepetėlio galvos nukreipimą bei judesius;
4. Paaikinti, reguliariai priminti ir pademonstruoti vaikams, kaip taisyklingai valyti dantis;
5. Sudominti ir skatinti vaikus taisyklingai valyti dantis (gali padėti dainelės ir paveikslukai).

LABAI SVARBU, KAD TĖVAI DALYVAUTŲ LAVINANT TAISYKLINGUS DANTŲ VALYMO ĮGŪDŽIUS

Kiekvienas vaikas turi turėti savo dantų šepetėlį. kalendorių ir žymėti ar klijuoti lipdukus kiekvieną dieną po dantų valymo. Rekomenduojama dantukus valyti 2-3 min.

Reikia būti kantriems ir nesitikėti, kad vaikas išmoks informaciją, jeigu jis nebus nuolat kartojama. Labai svarbu nuolat skatinti ir kartoti mokymus, kad susidarytų taisyklingi įgūdžiai.

Parengė: Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Laura Pušneraitienė, visuomenės sveikatos biuro informaciją.
Tel nr. 867684857, el. paštas:
laura.pusneraitiene@sveikatos-biuras.lt

Dantų pastos rekomendacijos:

- 3-6 metų vaikams valyti dantis rekomenduojama prižiūrint tėvams. Dantų pastoje turi būti 1000 ppm fluoridų. Vaikams, kuriems nustatoma daug ėduonies pažeistų dantų, negaliams ir turintiems bendros sveikatos sutrikimų vaikams - dantis valyti dantų pasta, kurioje yra 1450 ppm fluoridų. Dantų pastos kiekis ant dantų šepetėlio - žirnio dydžio. Po dantų valymo reikia išspjauti dantų pastos likučius ir išskalauti vandeniu. Vakare po dantų valymo prieš miegą - nevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį. Dantų pastos kiekis ant dantų šepetėlio 1-2 cm. Po dantų valymo reikia išspjauti pastos likučius ir išskalauti vandeniu.

Dantų pastų sudėties ypatumai:

- Dantų pastos dažniausiai turi fluoridų junginių - natrio fluorida (NaF), monofluorofostato (MFP) bei aminofluorida.
- Esant padidėjusiai ėduonies atsiradimo rizikai, rekomenduojamas vietiškaai vartoti ir kitas remineralizuojamąsias sistemas (pvz., kazeino derivatus).
- Kazeino fosfopeptidai, arba kremas, turintis amorfinio kalcio fosfato (CPP-ACPF), yra tinkamas erozijos paveiktiems dantų paviršiams vietinėms aplikacijoms namų sąlygomis, kai yra rizika dantų ėduoniui atsirasti. CPP-ACPF išskiria fluoridų, kalcio ir fostatų jonų emalio remineralizacijai. Medžiaga tepama labai plonu sluoksniu ant išvalytų dantų paviršių pirštu arba vatos tamponėliu. Kremas nenuskalaujamas. Šis produktas nerekomenduojamas žmonėms, alergiškiems pieno produktams.

Burnos ertmės skalavimo skysčiai:

- Vaikams iki 3 m. nerekomenduojama naudoti burnos skalavimo tirpalų. jei vaikas dar mažas ir nemoka gerai išskalauti burnos, geriau naudoti vandenį. Tik gerai išmokęs skalauti vaikas gali naudoti skalavimo skysčius. Tačiau į jų sudėtį negali įeiti alkoholis. Skalaujant po valgio, pašalinami maisto likučiai, laikinai pagerėja skonis, savijauta ir kvapas.

Skalavimo skysčių naudojimo ypatumai:

- Populiariausia naudoti skalavimo skystį kasdien, nes taip lengviau atsimiti nei naudojant skalavimo skystį vieną kartą per savaitę.
- Labai svarbu, kad skalavimo skystis ir dantų pasta būtų naudojami skirtingu metu, nes naudojant kartu poveikis nebus stipresnis. Palankus metas vaikui skalauti burną skalavimo skysčiu yra dienos metu, grįžus iš mokyklos, nes fluoridai įsiterps į apnašas ir lėtai skirsis į burnos ertmę.

Tarpdančių valymo ypatumai:

- Tarpdančiams valyti reikia apie 360 cm siūlo. Ant vieno didžiojo piršto užvyniojamas beveik visas siūlas, ant kito - tiek, kad laikytųsi. Siūlas ištempiamas ir suimamas abiem nykščiais ir smiliais. Valant viršutinio žandikaulio tarpdančius, siūlas pasukamas nykščiais, prilaikomas smiliais, o apatiniame žandikaulyje - pasukamas smiliais ir prilaikomas nykščiais. Valomi visi tarpdančiai paeiliui, pervyniojant siūlą nuo vienos rankos ant kitos, valoma vis nauja atkarpa. Kiekvieno tarpdančio abiejų dantų paviršiai valomi atskirai. Atsargiu judesiu pirmyn atgal siūlas kišamas į tarpdantį (siauruose tarpdančiuose siūlas, praeidamas pro dantų sąlyčio tašką, staiga prasmukęs gali pažeisti dantenas). Dantis apgaubiamas siūlu raidės "C" forma, jis kišamas po laisvu dantenu speneliu, kol lengvai atsiremia (per daug nespausti). Valoma braukiant danties paviršiumi aukštyn žemyn 4-5 kartu.