



[www.smlpc.lt](http://www.smlpc.lt)

### KOKIE AMBICINGI TIKSLAI YRA IŠKELTI PASAULIO SVEIKATOS ORGANIZACIJOS (PSO) GLOBALIOJE BURNOS SVEIKATOS PROGRAMOJE?

Pastaruoju metu PSO globalioje burnos sveikatos programoje ypač daug dėmesio skiria bei deda visas pastangas propaguodama sveiką gyvenimo būdą bei burnos ligų profilaktiką. Pagrindiniai PSO prioritetai ir strateginės kryptys šioje srityje:

1. mažinti burnos sveikatos rizikos veiksnius (neteisinga mityba, gyvensena ir burnos higiena);
2. gerinti socialines ir kultūrinės determinantes (gyvenimo sąlygas, švietimą, tradicijas);
3. mažinti ekonominius, socialinius, elgsenos bei aplinkos (gerinti prieigą prie švaraus vandens) rizikos veiksnius.

### KOKIE YRA PAGRINDINIAI BURNOS SVEIKATOS RIZIKOS VEIKSNIAI?

Mokslininkai nustatė, kad stipriausią įtaką burnos sveikatai daro **mitybos bei gyvensenos 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.

### AR SPINDINTYS BALTUMU DANTYS – VIEN GROŽIO KLAUSIMAS?

Sugedę dantys, netinkama burnos higiena daro neigiamą įtaką ne tik psichologinei žmogaus būklei, gyvenimo kokybei, bet ir turi įta-

# KĄ REIKĖTŲ ŽINOTI APIE

# BURNOS SVEIKATA?

kos sveikatai. Svarbu suvokti, kad balti bei spindintys dantys – tai ne vien grožis. Burnos ertmės susirgimai gali turėti įtakos įvairioms komplikacijoms bei širdies, inkstų, virškinimo sistemos ir kt. ligų išsivystymui. Dantų ėduonies (karieso) atsiradimas yra tiesiogiai susijęs su gausiu paprastųjų angliavandenių vartojimu (rafinuoto cukraus, saldžių gėrimų, saldumynų, saldainių). Burnoje esančios bakterijos mėgsta cukrų ir skaido jį, sudarydamos rūgštis, kurios mažina dantų emalyje kalcio bei fosforo santykį, suardo jį, dėl ko susidaro palankios sąlygos dantų ėduonies vystymuisi. Ypač pavojinga, kai rūgštys kaupiasi ant danties paviršiaus po apnašomis.

### KAS YRA HALITOZĖ IR KAIP JI ATsiranda?

Dėl netinkamos burnos higienos, mitybos ar gyvenimo būdo dažnas turi problemų dėl gendančių dantų išvaizdos bei blogo burnos kvapo (halitozės), taip pat įvairių ligų. Lietuvių burnos priežiūros įpročių tyrimas atskleidė šokiruojančius duomenis – beveik 40 proc. lie-

tuvių dantis valosi tik vieną kartą per dieną ir nėra išsiugdę tinkamų burnos higienos įpročių. 90 proc. atvejų blogas burnos kvapas atsiranda dėl anaerobinių sierą išskiriančių bakterijų. Halitozė priklauso nuo to, kaip greitai bakterijos burnoje skaido maiste esančius baltymus į amino rūgštis bei išlaisvina lakius (greitai garuojančius) sieros junginius – vandenilio sulfidą, putresciną, metil-merkaptaną.

### 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).

*Pagal PSO ir kitą mokslinę literatūrą parengė Liucija Urbonienė*

*Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokykla 2016*

