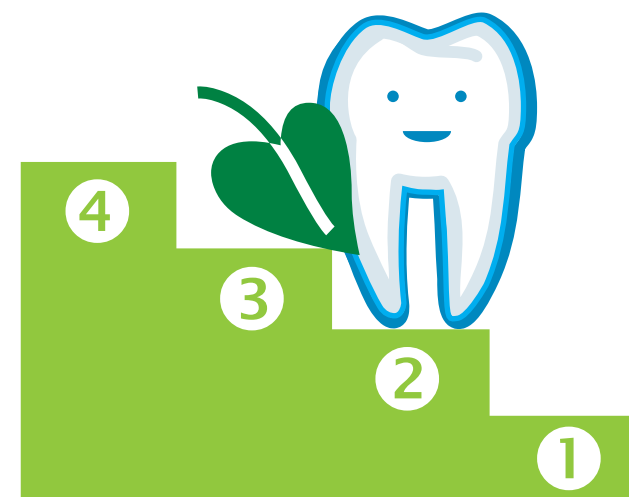




KETURI LAIPTAI Į GERESNĘ BURNOS SVEIKATĄ



www.smlpc.lt

1 LAIPTAS

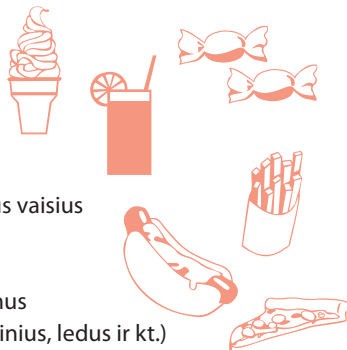


Atsisakykite žalingų produktų!

- Alkoholinių gėrimų
- Tabako

Saikingai vartokime:

- Medų
- Cukrų
- Džiovintus ir konservuotus vaisius
- Sultis
- Greitą maistą
- Saldintus, gazuotus gėrimus
- Saldžius produktus (saldainius, ledus ir kt.)



2 LAIPTAS



Koks maistas naudingas dantims?

- Pienas ir jo produktai
- Švieži vaisiai ir daržovės (kiviai, salierai, morkos, svogūnai, petražolės)
- Sezamo sėklos
- Riešutai (anakardžiai, migdolai, graikiniai)
- Grūdai
- Juodasis šokoladas
- Mėsa ir žuvis
- Arbata
- Vanduo



3 LAIPTAS



Alkoholiui ir tabakui NE, nes:

- Tabako kramtymas didina dantų ėduonies ir dantenu uždegimo (gingivito) tikimybę. Kramtant tabaką net 4 kartus greičiau genda dantų kaklelių paviršius
- Atsiranda burnos gleivinės pažeidimų
- Alkoholis skatina virš dantenu ir po jomis esančių akmenų susidarymą
- Didėja burnos gleivinės sausumas
- Atsiranda blogas burnos kvapas
- Kinta dantų emalis, pagelsta dantys
- Didėja parodontozės tikimybė, dėl kurios dantys pradeda kristi (tyrimais nustatyta, kad 42 proc. rūkančiųjų, sulaukę 60 metų, netenka visų dantų)
- Didėja burnos ertmės vėžio atsiradimo tikimybė



4 LAIPTAS



Taisyklinga burnos higiena:

- Dantys valomi 2–3 minutes, o skaičiuojant judesius – po 8–10 judesių vienai dantų porai
- Dantys valomi mažiausiai 2 kartus per dieną: ryte ir vakare
- Tinkamas dantų pastos ir šepetėlio parinkimas
- Tarpdančių valymas siūlu
- Dantų šepetėlio keitimas kas 2–3 mėnesius
- Reguliarus lankymasis pas odontologą.

