

Specialūs liežuvio apnašų valymo šepetėliai ar grandikliai

Jais fiziškai nuvalome liežuvio apnašas. Valoma nuo liežuvio šaknies link jo galiuko lengvai braukiant per paviršių.

Burnos ir dantų skalavimo skystis

Turintiems sveikus dantis ir dantenas, skalavimas burnos skysčiais nebūtinai. Gydytojui diagnozavus dantų ir dantenų ligas, gali būti paskirtas skalavimas įvairiais burnos skysčiais.



Dantų skalavimui naudojame:

- žolelių (ramunėlių, medetkų, ąžuolo žievės (labai dažo dantis!) arbatas ar nuovirus;
- vaistinėje parduodamus dantų skalavimo skysčius.

Papildomos dantų valymo priemonės

- vandens srovės specialūs irigatoriai burnos priežiūrai;
- „vieno danties“ šepetukai ir individualiai parinkti tarpdančių šepetukai;



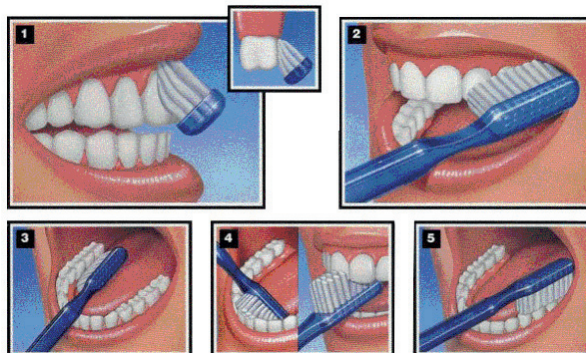
- tokios daržovės kaip salierai, morkos, brokoliai ir agurkai, kramtomos po valgio.

Dantų valymo schema

Valome atskirai viršutinio ir apatinio žandikaulio dantis sukamaisiais arba šluojamaisiais judesiais, šepetėlį palenkę 45 laipsnių kampu, kad šereliai paljstų po dantenomis.

Valant dantis svarbu neskubėti. Šepetėlio galvutė apima maždaug 2 dantų sritį; patariama rekomenduojamais judesiais valyti apie 5 sekundes vienoje vietoje, kol išvalome visus dantų paviršius: išorinį, kramtomąjį ir vidinį. Šereliais nebrūžinkime dantenu.

Rekomenduojamas dantenų masažas šepetėliu.



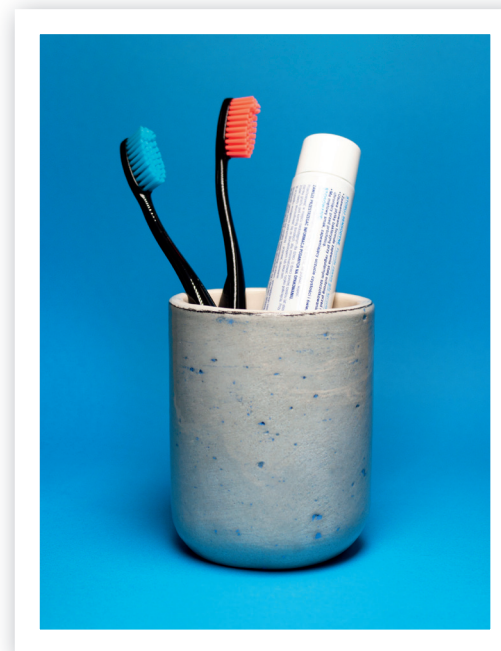
www.marjampolesvb.lt pav.



www.smlpc.lt



DANTIS VALYTI BŪTINA!



www.smlpc.lt

Dantys – burnos ertmės organas. Jie sudaryti iš burnos ertmėje išsikišusios matomos dalies – danties vainiko, trumputės tarpinės dalies – danties kaklelio ir šaknies, kuri yra įsiterpusi į viršutinio bei apatinio žandikaulio dantų alveoles. Kiekvieno žmogaus dantys individualūs. Jie padeda ne tik kąsti ir kramtyti, bet ir perplėšti ploną medžiagą, tvirtai sukąsti daiktus burnoje. Dantys suteikia veidui tam tikrą formą, padeda kontroliuoti kvėpavimo procesą, todėl kalba būna aiškesnė ir geriau girdima. Dėl jų galime šypsotis ir valdyti veido raumenis, esančius žandikaulio srityje. Žmogaus žandikaulyje yra 32 dantys – 16 viršutiniame ir 16 apatiniame. Žmonėms dantys išdygsta du kartus. Pirmieji pieniniai dantys prasikala maždaug 6 mėnesių kūdikiams, o visi 20 pieninių dantų išdygsta iki 3 metų amžiaus. Maždaug apie 6 metus šie dantys pamažu ima klibėti ir vienas po kito iki 12 metų amžiaus iškrenta, o vietoje jų išauga nauji nuolatiniai dantys, kurių netekus nauji nebeišauga.

DANTŲ RŪŠYS

Dešinėje žandikaulio pusėje esantys dantys yra panašūs į esančius kairėje. Taigi, kiekvienas dantis turi panašios formos ir dydžio porą kitoje žandikaulio pusėje. Kiekviena dantų pora atlieka skirtingas funkcijas: priekiniai dantys padeda atsikąsti maisto, galiniai dantys jį sukramto.

Kandžiai. Kiekvienoje dantų eilėje jų yra po 4. Tai yra mūsų priekiniai dantys. Matomoji dalis primena kalto formą: jie plokšti, tiesūs, aštriabriauniai. Jie padeda atkąsti ir sukramtyti maistą į smulkesnius gabalėlius, kad juos lengviau susmulkintų kiti dantys.

Iltiniai. Iš viso jų yra 4: 2 viršuje ir 2 apačioje. Šių dantų vainiko ir šaknies forma yra vienoda. Iltys yra ilgiausi dantys. Jie turi tik vieną šaknį ir vieninteliai turi tik vieną smaigalį.

Kapliai. Už ilčių esantys dantys vadinami kapliais. Kapliai turi 1–2 šaknis. Taip pat jie vadinami mažaisiais krūminiais dantimis. Jų paviršius plokščias ir turi mažiausiai du gumburus. Kapliai skirti maistui kramtyti ir smulkinti. Šių dantų žmogaus burnoje iš viso yra 8.

Krūminiai. Paskutiniai dantys, esantys burnos gale, vadinami krūminiais. Kiekviename žandikaulio kvadrante yra trys krūminiai dantys, taigi, iš viso jų yra 12. Šių dantų paviršius didžiausias, jie padeda sukramtyti ir sumalti maistą. Kai maistą susmulkina krūminiai dantys, jis praryjamas. Krūminiai dantys yra stambiausi, palyginti su kitais. Žandikaulyje šiuos dantis išlaiko 2–4 šaknys. Jų vainiko dalyje dažniausiai yra trys gumburėliai. Tretieji krūminiai dantys dar gerai žinomi kaip **protiniai** dantys. Taip jie

vadinami todėl, kad dažniausiai dygsta protinės brandos metu, kai žmogui būna 18–25 metai. Dygdami jie paprastai sukelia nemažai skausmo ir diskomforto. Dažniausiai, kilus infekcijoms arba pritrūkus vietas kitiems dantims, protinius dantis reikia išrauti.

DANTŲ LIGOS

Kariesas arba dantų ėduonis – tai unikali dietos ir bakterijų sukelta danties kietųjų audinių liga, kurios pasekmė – tirpstantys ir yrantys kalcifikuoti audiniai. Tai nėra paprasta infekcinė liga. Dantų ėduoniui sukelti reikia keleto veiksnių: angliavandenių, tam tikrų bakterijų, danties ir laiko. Nė vienas veiksnys atskirai negali sukelti ėduonies. Tam tikromis bakterijomis žmogus užsikrečia per seiles (ką tik gimęs kūdikis neturi ėduonį sukeliančių bakterijų). Angliavandenių yra daugelyje maisto produktų. Patys kariesogeniškiausi yra lengvai fermentuojami monoangliavandeniai ir disacharidai. Jų yra net tokiuose maisto produktuose, kurie nėra saldūs: pomidorų ir kituose padažuose, marinatuose, netgi duonoje. Žmogus negali nevalgyti, o tuo labiau atsakyti angliavandenių (sveikatos specialistai rekomenduoja, kad dietoje būtų 55–60 proc. angliavandenių), todėl mikroorganizmai, esantys burnoje, nuolat gauna jiems reikalingų angliavandenių, fermentuoja juos iki rūgščių ir ardo danties kietuosius audinius.

Pulpitas – danties pulpos uždegimas. Pulpa yra danties viduje, ją supa emalis ir dentinas. Pulpa sudaro minkštieji audiniai, kuriuose yra kraujagyslės ir nervai. Prasidėjus pulpos audinių uždegimui, jie patinsta, pradeda spausti nervą, o tai pasireiškia dideliu skausmu.

Periodontitas – progresuojantis dantų ir aplinkinių audinių uždegiminis susirgimas. Dėl apnašų kaupimosi apie dantį pirmiausia vystosi dantų uždegimas (gingivitas), kuris pasireiškia kraujavimu iš dantų (pvz., valantis dantis). Dažnai žmonės išsigąsta tokio kraujavimo ir nebevalo dantų, taip padarydami didelę klaidą, nes būtent apnašos ir yra kraujavimo priežastis. Apnašoms mineralizuojantis formuojasi vaidinamieji konkretumai, arba dantų akmenys, kurie pažeidžia gilesnius periodonto audinius. Pažeidžiamas ir ima nykti periodonto raištis, dantenos atšoka nuo dantų, susidaro vadinamosios periodonto kišenės, kuriose kaupiasi bakterijos, minkštos dantų apnašos, akmenys. Dantenos paspaudus, iš kišenių veržiasi pūliai. Ima tirpti žandikaulio kaulas, dantenos gali nuslinkti nuo dantų tiek, kiek nutirpo kaulas, tuomet dantys atrodo išilgėję, pradeda klibėti ir netgi savaime iškrenta.

BURNOS HIGIENA

Kad dantys mums kuo ilgiau tarnautų, turime tinkamai juos prižiūrėti. Burnos higienos procedūros padės išvengti dantų ėduonies, palaikys dantenas sveikas, todėl galėsite gerokai ilgiau džiaugtis nuosavais dantimis.

Burnos higiena skirstoma į:

- profesionalią;
- ir individualią (asmeninę).

Profesionali burnos higiena atliekama odontologo kabinete. Šią procedūrą reikėtų atlikti du kartus per metus. Reguliarūs vizitai pas odontologą padės aptikti ėduonį pradiniuose vystymosi etapuose.

Individuali (asmeninė) burnos higiena atliekama du kartus per dieną:

- ryte po pusryčių;
- vakare prieš miegą.

DANTŲ IR BURNOS PRIEŽIŪROS (VALYMO) PRIEMONĖS

Dantų šepetėlis ir fluoro turinti dantų pasta

Jais išvalome didžiuosius dantų plotus, šepetėlį keičiame kas 2–3 mėnesius ir persirgę infekcinėmis ligomis.

Tarpdančių siūlas ir tarpdančių šepetėliai ar krapštukai

Jais išvalome tarpdančių ir kitas paprastu šepetėliu nepasiekiamas vietas. Švelniai pakiškime siūlą po dantenomis ir švelniai jį ištraukime.

