

Kaip valyti su elektriniu dantų šepetėliu?

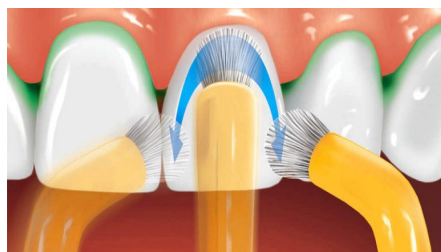
Dantis galima suskirstyti į keturias zonas – per pusę viršuje ir per pusę apačioje. Šepetuką laikyti nukreiptą į danteną 45°. Po 30 sek . valyti kiekvieną pusę.

Profilaktikos tikslais visiems, bent kas antrą vakarą reikia naudoti vieno danties šepetėlį. Naudoti jį galima vietoj paprasto šepetėlio arba po jo. Galima valyti be pastos.

Kaip valyti su vieno danties šepetėliu?

Dantų šepetėlis nukreipiamas į dantį ir pasukamas tokiu kampu, kad išvalytų toliau nuo danties vidurio esantį danties paviršių, šereliai turi pakliūti po danteną ir į tarpdantį;

Pradėdama nuo viršaus ir lengvai spaudžiant pereinama link kandamojo krašto.



Liežuvio valymas

Liežuvį svarbu valyti kiekvieną vakarą, nes ir ant jo kaupiasi apnašos, kuriuose yra mikroorganizmų sukeliančių dantų ir dantenuų ligas. Valant liežuvį sumažės blogas burnos kvapas, mažiau kaupsis apnašos ant dantų paviršių.

Liežuvio valikliai:

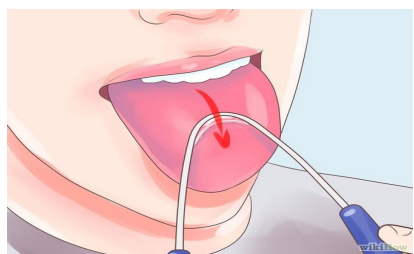
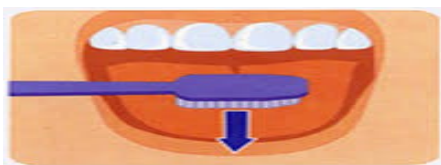
Galima valyti paprastu dantų šepetėliu (turėti atskirą);

Specialiu liežuvio valikliu.

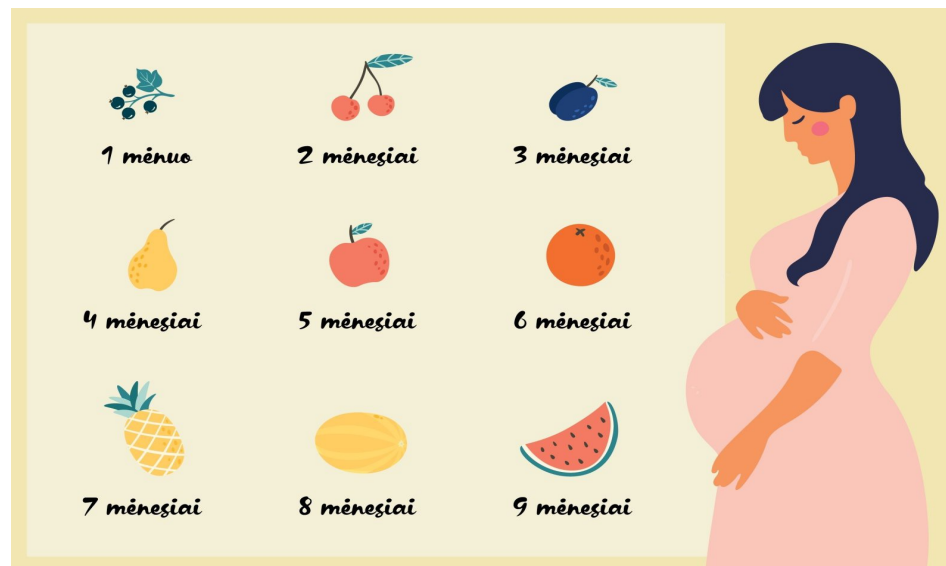
Kaip valyti?

Perbraukti keletą kartų nuo liežuvio šaknies link liežuvio galiuko.

Šepetėlį ar grandiklį nuplauti ir pakartoti dar sykį.



DANTŲ PRIEŽIŪRA BESILAUKIANČIOMS



Nėštumas – ypatingas laikotarpis kiekvienos moters gyvenime. Šiuo laikotarpiu turi būti svarbus ne tik laukimo potyris, bet ir rūpestis savimi, tinkama sveikatos priežiūra. Nėštumo metu vyksta sudėtingi fiziologiniai pokyčiai, kurie gali turėti įtakos ir burnos sveikatai.

Dažniausiai besilaukiančios moterys susiduria su šiomis burnos ertmės problemomis:

Nesčiųjų gingivitas - tai dantenų uždegimas, kuris pasireiškia dantenų kraujavimu, jautrumu, paraudimu ir paburkimu. Jį sukelia apnašose esančios bakterijos. Tai labiausiai pastebima tarp antro ir aštunto nėštumo mėnesių. Tad jeigu yra nepakankama burnos ertmės higiena, bakterijos sukelia uždegimą. Todėl labai svarbu taisyklingai ir kruopščiai valyti dantis, tarpdančius, liežuvį, atlikti profesionalią burnos higieną, gali palengvinti simptomus probiotikų burnai vartojimas (nevertoti be konsultacijos su gyd. odontologu/burnos higienistu).

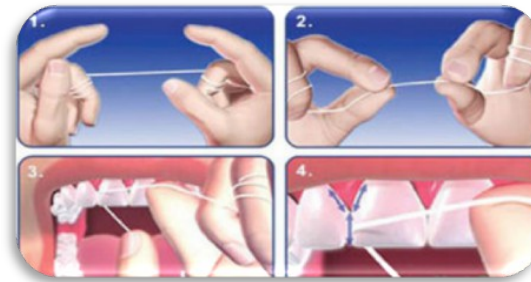
Dantų erozija - tai emalio pažeidimas nuo rūgščių poveikio, dažniausiai nuo toksikozės pirmaisiais nėštumo mėnesiais. Erozijos paveikti dantys tampa jautrūs, pastebimi lengvi įdubimai, dantų spalvos pakitimai prie dantų kakelių. Dėl nėštumo metu pasireiškiančios toksikozės, nėščiąsias vargina pykinimas ir vėmimas, nuo ko burnos ertmėje susidaro rūgštinė terpė, tuomet pradėda vystytis erozija. Norint išvengti šių nemalonių simptomų svarbu po vemimo iš karto nevalyti dantų, galima pasiskalauti prof. skalavimo skysčiais arba vandeniu. Valyti dantis galima tik praėjus 30 min po valgio, vemimo ir pan..

Halitozė (blogas burnos kvapas) – dažniausiai atsiranda nuo neišvalytų apnašų, netaisyklingos individualiosios burnos higienos. Rekomenduojama pradėti kruopščiau valyti dantis, atlikti profesionalią burnos higieną, gali palengvinti simptomus probiotikų burnai vartojimas (nevertoti be konsultacijos su gyd. odontologu/burnos higienistu).

Burnos priežiūros rekomendacijos besilaukiančiai moteriai:

1. Valytis dantis mažiausiai du kartus per dieną- ryte po valgio praėjus 30 min ir vakare prieš einant miegoti;
2. Valytis dantis mažiausiai dvi minutes;
3. Naudoti minkštą dantų šepetėlį, taikyti šluojamuosius judesius;
4. Naudoti dantų pastą su fluoru nuo 1450 ppm;
5. Naudoti tarpdančių siūlą, tarpdančių šepetėlį (bent jau vakarais prieš dantų valymą su šepetėliu) ;
6. Naudoti liežuvio valiklį (ryte ir vakare po dantų valymo);
7. Valgyti gerai subalansuotą, mažai greitai skaidomų angliavandenių turintį maistą;
8. Reguliariai lankytis pas gydytoją odontologą/burnos higienistą profilaktiniam patikrinimui ir profesionaliai burnos higienai;
9. Jeigu reikia gydyti ir taisyti dantis, geriausia tai atlikti tarp ketvirto ir šešto nėštumo mėnesių (antrajame trimestre).

Taisyklingas dantų valymas:



Tarpdančių siūlas

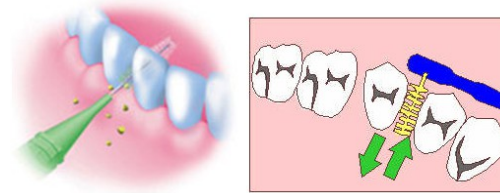
Kaip naudoti?

Atsiplėškite apie 30 – 50 cm siūlo. Apvyniokite jį aplink vidurinius pirštus; Tvirtai laikydami įveskite į tarpdantį; Kai siūlu pasiekiate danteną, išlenkite jį C raidės forma aplink dantį ir braukdami paviršiumi kelkite aukštyn; Nuvalykite abu, greta esančių dantų paviršius.

Tarpdančių šepetėliai

Kaip naudoti?

Naudokite teisingo dydžio šepetėlį, kurio šereliai užpildytų tarpdančių ertmes; Šepetėlis turi būti įkišamas į tarpdantį įstrižai ir ištraukiamas, valant turi jaustis lengvas veržimas.



Dantų šepetėliai:

Kasdienis dantų šepetėlis turėtų būti minkštas (soft). Gali būti rankinis arba elektrinis (tik su įprastą, kaip paprasto šepetėlio galvute (pailga, ne apvalia)). Elektrinis garsinis dantų šepetėlis išvalo geriausiai, kadangi atlieka daugiau judesiu.

Kaip valyti su rankiniu dantų šepetėliu?

Pradėdama nuo šluojamųjų judesių. Valomieji judesiai turėtų būti nuo dantenų link dantų krašto, laikant dantų šepetėlį nukreiptą į danteną 45° kampu valome prisilietus prie dantenos kiek iš priekio, tiek iš vidaus;

Sekantis etapas, tai dantų vagelių valymas, dantų šepetėlio šerelius nukreipiant į dantų vageles.

