

# Kaip išsaugoti sveikus dantis

Lapkričio mėn. Aušros mokykloje pradinukams sveikatos priežiūros specialistė pasakojo ką turėtume daryti jei norime turėti sveikus dantis ir gražią šypsena, kaip rūpintis savo burnos švara, kruopščiai valyti dantis, naudotis įvairiomis burnos priežiūros priemonėmis, ne tik dantų pasta ir šepetėliu. Ar dažnai susimąstome, kaip iš tikrųjų reikia valyti dantis, kad nuvalytume visas apnašas? Kodėl reikia kruopščiai nuvalyti dantų apnašas? Ar reikia valyti ir liežuvį? Kas kiek laiko reikia keisti šepetėlį.

Kartu klausėmės dainelę, kuri padeda prisiminti kiek kartų ir kaip reikia valyti dantukus.



Specialistai pataria:

- Dantis reikia valyti 2 kartus per dieną, po 2 minutes.
- Švelniai, nedideliais sukamaisiais judesiais valyti dantis taip, kad kiekvieną dantį perbrauktumėte 20 kartų.
  - Kad lengviau pasišalintų apnašos, kiekvieną dantį valyti sukinėjant šepetėlio galvutę ar staigiai braukti per dantį nuo dantenų linijos kandamosios dantų dalies kryptimi.
  - Kad visiškai nusivalytų išorinis dantų paviršius ir dantenų linija, kartoti tokius judesius tol, kol nuvalysite visus dantis.
  - Valydami priekinius dantis, švelniai braukite šepetėliu per vidinį kiekvieno danties paviršių, po to valyti sukinėjant šepetėlio galvutę ar staigiai braukti per dantį nuo jo viršaus kandamosios dalies kryptimi.
  - Kandančiųjų ir krūminių dantų plokštumą nuvalykite švelniai braukydami šepetėliu pirmyn-atgal.
- Dantų pastoje turėtų būti fluoro.
- Visavertė dantų priežiūra įmanoma naudojant ir dantų siūlus bei specialųjį skalavimo skystį.
- Po 2-3 mėnesių šepetėlį pakeiskite kitu.
- Cukraus turintys užkandžiai skatina karieso atsiradimą, todėl po jų būtina skalauti burną.
- Du kartus per metus dantis reikia profilaktiškai patikrinti pas dantų gydytoją.



Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė  
**Jurgita Skujienė**