

## TINKAMA BURNOS HIGIENA IR DANTŲ ĖDUONIES PROFILAKTIKA



### DANTŲ ĖDUONIS

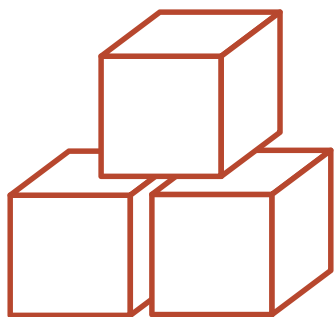
Dantų kariesas, arba dantų ėduonis – viena labiausiai paplitusių infekcinės kilmės ligų pasaulyje, nuo kurios yra pažeisti daugiau nei **90%** visų pasaulio žmonių dantys. Dantų ėduonis atsiranda, kai dantų emalyje pradeda mažėti mineralinių medžiagų (kalcio ir fosforo). Ilgainiui emalis lūžta ir susiformuoja ertmė.

### DANTŲ ĖDUONIES SUSIDARYMAS

Bakterijos, esančios burnoje, ardo cukrų, gaunamą su maistu. Taip išsiskiria rūgštys, kurios sumažina natūralią burnos ertmės pH. Tuo metu prasideda dantų emalio ardymas. Bakterijos prasiskverbia pro emalį į vidinį danties sluoksnį ir greitai jį suardo. Taip dantyje atsiranda ertmė, kuri vadinama dantų ėduonimi.



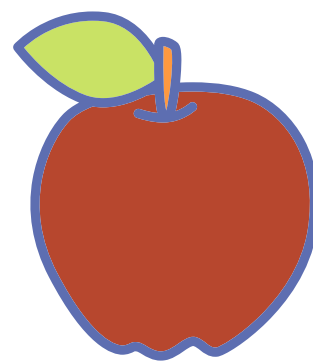
### CUKRAUS POVEIKIS DANTIMS



- Dantys genda dėl burnoje esančių bakterijų, kurios, gavusios cukraus, išskiria rūgštis ir gadina dantis.
- Pavalgius burnos ertmėje išlieka minkšto, saldaus ir lipnaus maisto likučių. Jie tampa gera terpe apsigyventi ir daugintis bakterijoms.
- Ėduonies vystymuisi turi įtakos ilgas angliavandenių ir bakterijų kontaktavimas ant danties paviršiaus, todėl svarbu laikytis burnos higienos.

### TINKAMA MITYBA

- Svarbu valgyti daugiau **šviežių vaisių ir daržovių**, nes jie nuvalo minkštas apnašas, masažuoja dantenas ir skatina išsiskirti daugiau seilių.
- Patariama mažiau vartoti rafinuoto cukraus, saldžių gėrimų, saldumynų, saldainių.
- **Vitaminas C**, esantis daržovėse ir vaisiuose, stiprina dantenas ir saugo nuo kraujavimo.
- **Kalcis ir vitaminas D** stiprina dantis.
- **Polifenoliai**, esantys žaliojoje ir juodojoje arbatoje, padeda kovoti su ėduonį sukeliančioms bakterijomis.
- **Fluoras**, esantis geriamajame vandenyje, didina emalio atsparumą rūgštims, susidarančioms burnoje pavalgius.



### TINKAMA BURNOS HIGIENA



- Dantis rekomenduojama valyti ryte ir vakare, po 2-3 minutes.
- Po valgio rekomenduojama skalauti burną vandeniu, nes jis padeda nuplauti maisto likučius ir bakterijas.
- **Dantų šepetukas**
  - Rekomenduojami sintetinio pluošto minkšti šereliai.
  - Dantų šepetuką reikėtų keisti ne rečiau kaip kartą per 3 mėnesius.
- **Dantų pasta**
  - Dantų pasta turi būti su fluoridu. Jo kiekis priklauso nuo dantų būklės bei gydytojo odontologų rekomendacijų.

- **Tarpdančių siūlas**
  - Tarpdančius patartina valyti kartą per dieną prieš valant šepetuku, taip dantų pastoje esantis fluoras galės patekti į švarius tarpdančius.
- Rekomenduojama reguliariai lankytis pas gydytoją odontologą du kartus per metus.

