

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.



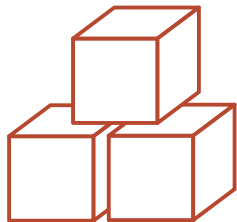
DANTŲ ĖDUONIES SUSIDARYMAS

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.



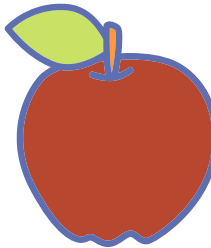
CUKRAUS POVEIKIS DANTIMS

- 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 sukeliančiomis 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 švairius tarpdančius.
- Rekomenduojama reguliariai lankytis pas gydytoją odontologą du kartus per metus.

