

## Burnos higiena



Užtenka nors kelias dienas nepakankamai gerai laikytis asmeninės burnos higienos ir ant dantų paviršiaus pradeda formuotis pastebimos dantų apnašos. Dantų apnašos laikomos vienu iš veiksnių sukeliančių dantų ėduonį, gingivitą ir periodontitą. Veiksminga apnašų kontrolė yra būtina, norint palaikyti gerą dantenu ir periodonto būklę, išvengti dantų ėduonies ir išsaugoti burnos sveikatą.

### **Nauja atsakomybė- burnos higiena**

Paauglystė - pokyčių laikotarpis, pradedant nuo ryškaus fizinio augimo, kurio metu stebimi ir psichologiniai pokyčiai, iki asmeninės atsakomybės vystymosi. Įvairios užduotys ir asmeninė burnos higiena, kurios anksčiau buvo prižiūrimos ar atliekamos tėvų, po truputį ar visiškai perleidžiamos paaugliui, kad būtų ugdomas jo savarankiškumas.

### **Reguliari burnos priežiūra**

Siekiant pagerinti paauglių individualią burnos higieną rekomenduojama reguliariai lankytis pas savo burnos higienistą, kuris atlikęs profesionalią burnos higieną apmokys kaip reikia taisyklingai valyti dantis ir tarpdančius, rekomenduos kokias naudoti burnos priežiūros priemonės, patars kokius rinktis užkandžius, kad dantys išliktų sveiki.

Paaugliai dažniau linkę vartoti daug angliavandenių turinčius užkandžius ir saldžius, gazuotus gėrimus, kurie prisideda prie didesnio dantų apnašų susidarymo. Dažnu atveju paauglių pastangos laikytis taisyklingos burnos higienos yra nepakankamos, trūksta žinių apie taisyklingą burnos priežiūrą, tad palaikyti gerą dantų būklę yra sudėtingas iššūkis.

Negydytas dantų ėduonis yra viena iš labiausiai paplitusių ligų visame pasaulyje, apimanti visas amžiaus grupes. Ėduonies paplitimas pasaulyje 12 metų vaikų amžiaus grupėje svyruoja nuo 41,9 proc. iki 69,4 proc., o apskritai mokyklinio amžiaus vaikų grupėje – nuo 60 proc. iki 90 proc.

### **Kaip išvengti ėduonies?**

Mechaninis dantų apnašų pašalinimas yra svarbiausias būdas išvengti apnašų kaupimosi, kurio pasekmė yra ėduonies pažeisti dantys. Dantų valymas yra efektyviausias būdas palaikyti burnos ertmės higieną, kuris daugelį metų yra praktikuojamas odontologijoje.

### **Geriausias draugas- dantų šepetėlis**

Prieš daugiau nei 1500 metų Kinijoje buvo pradėti naudoti dantų šepetėliai. Jie buvo gaminami iš bambuko, prie kurio buvo pritvirtinami įvairių gyvūnų kailiai – dažniausiai šernų, nes jie buvo patys tvirčiausi ir tinkamiausi valyti dantis. Modernūs dantų šepetėliai pradėti naudoti tik XVIII amžiaus pabaigoje. Vėliau buvo pristatyti plastikiniai nailoniniai dantų šepetėliai. Rinkoje yra platus dantų šepetėlių pasirinkimas.

Vieno danties šepetėlis naudojamas apnašų šalinimui palei dantenu kraštą. Šereliai gali būti nuo 3 iki 6 mm skersmens ir yra liepsnelės formos, kad būtų galima geriau prisitaikyti prie dantenu krašto. Šepetėlio rankenėlė gali būti tiesi arba palenkta kampu. Vieno danties šepetėlis yra idealus valant sunkiai prieinamas vietas, tokias kaip protiniai dantys, krūminių dantų gomuriniai paviršiai. Taip pat gali būti naudojami šalinant dantų apnašą nešiojantiems breketus.

Moksliniai tyrimai rodo, kad vieno danties šepetėlis žymiai geriau nei įprastas dantų šepetėlis pašalina dantų apnašas nuo krūminių dantų liežuvinių ir skruostinių paviršių.

Nors didelio pranašumo šalinant dantų apnašas nepastebėta lyginant elektrinius ir rankinius dantų šepetėlius, tačiau pastebėta, kad tokie dantų šepetėliai yra veiksmingesni vaikams ir suaugusiems, kurių motyvacija burnos sveikatos priežiūrai yra žema. Ultragarsinis dantų šepetėlis efektyviai šalina įvairius pigmentus ir apnašą nuo danties paviršiaus daug švelniau nei elektrinis dantų šepetėlis taip sumažindamas periodonto ligų riziką.

Vis tik pastebima, kad daugelio paauglių dantų apnašos nėra kontroliuojamos, o dantų valymas nėra optimalus. Mokslininkai ištyrė elektrinio šepetėlio veiksmingumą paaugliams ir padarė išvadą, kad paaugliai, naudojantys elektrinį dantų šepetėlį turėjo pastebimai mažiau apnašų bei prailgėjo valymo laikas, palyginti su tais, kurie naudojo įprastą dantų šepetėlį. Dantų priežiūros priemonės neapsiriboja tik dantų šepetėliu, ne mažiau svarbu yra naudoti ir kitas asmens burnos higienos priemones, tokias kaip tarpdančių šepetėliai ir siūlai, dantų pastos, liežuvio valikliai.

### **Ėduonies profilaktika**

Siekiant išsaugoti vaikų burnos sveikatą, krūminiai dantys, ypač tie, kurių gilios vagelės bei duobutės yra dengiami silantais.

Fluoravimo programa. Fluoras yra pagrindinis cheminis elementas, kuris užkerta kelią ėduonies vystymuisi:

- skatina ankstyvų emalio pažeidimų remineralizaciją, kurią sukelia rūgštys;
- gerina cheminę emalio struktūrą, kad emalis taptų atsparesnis rūgštims;
- sumažina dantų apnašų bakterijų galimybę gaminti rūgštis;

Fluoras, patekęs į danties kietųjų audinių struktūrą, sudaro fluorapatitus ir taip padidina dantų atsparumą rūgštims.

Dantų fluoravimas rekomenduojamas, jei:

- emalio paviršiuje matome demineralizaciją (baltų dėmių), ėduonies pažeistų dantų;
- metų laikotarpyje atsiranda 1-2 nauji dantų pažeidimai;
- esant dantų jautrumui, dėl apsinuoginusių dantų kaklelių ar šaknų;
- dygstant nuolatiniams dantims. Dygstančio danties emalis yra santykinai nesubrendęs ir porėtas, o fluoras – svarbus emalio brendimui (stiprėjimui);
- rekomenduojam pacientams su aktyviu ėduonimi, jautriais dantimis.



Parengta pagal <https://kristoforoklinika.lt> informaciją,  
visuomenės sveikatos specialistė,  
vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje R. Dunajevienė  
El. paštas [rasa.dunajeviene@sveikatos-biuras.lt](mailto:rasa.dunajeviene@sveikatos-biuras.lt)