**ĖDUONIES PROFILAKTIKA IR BURNOS HIGIENA**



Dantų ėduonis (kariesas) – tai lėtinė infekcinė dantų liga, sukelianti emalio ir dentino demineralizaciją. Jos klinikinė išraiška –  įvairaus intensyvumo emalio, dentino demineralizacijos židiniai, kurie palaipsniui gali progresuoti iki visiškos danties kietojo audinio destrukcijos. Ankstyvųjų demineralizacijos požymių kliniškai pastebėti neįmanoma, o plika akimi matomos emalio dėmės arba ertmės rodo jau pažengusią emalio, dentino demineralizaciją.

**Pagrindiniai dantų ėduonį sąlygojantys veiksniai**

* Mikroorganizmai;
* Dantys;
* Organizmas;
* Laikas;
* Substratas;

**Asmens burnos higiena**

Tai kasdieninė burnos priežiūra, kurią atlieka visi žmonės, vartodami asmens higienos priemones. Labai svarbu vaikus nuo mažens mokyti tinkamos asmens burnos higienos, ugdyti ir diegti įgūdžius. Didelę įtaką turi tėvai, tinkamas jų pavyzdys. Odontologas arba burnos higienistas gali tik patarti, paskatinti.

Pagrindinis asmens burnos higienos metodas –  valant dantų šepetėliu du kartus per dieną, pašalinti apnašas, maisto likučius ir sustabdyti žalingą jų poveikį burnos audiniams.

Kiti metodai: tarpdančių valymas higieniniu siūlu, liežuvio valymas, skalavimas tam skirtais tirpalais, burnos drėkinimas specialiaisiais aparatais (vandens srove).

Asmens burnos higienos priemonės: dantų šepetėliai, higieniniai dantų siūlai (flosai), krapštukai, dantenų stimuliatoriai, burnos drėkintuvai, dantų pastos, skalavimo skysčiai.

Gerai valant burną veiksmingesnės kitos profilaktikos priemonės( profesionali higiena, fluoridų vartojimas), gerėja emalio mineralizacija ir brendimas, dantenų medžiagų apykaita.

**Kaip pasirinkti dantų pastą?**

Odontologai teigia, kad nesant didelių problemų tinka kasdienio naudojimo pasta. Kitais atvejais verta pasitarti su odontologu, kuris nurodytų, kokią dantų pastą ir kiek laiko naudoti. Pavyzdžiui, jei kraujuoja dantenos, dar nereiškia, kad padės pasta nuo uždegimo. Mat dantenų problemas gali sukelti dantų apnašos ir akmenys. Taigi pirmiausiai reikėtų juos pašalinti – šalinti ne pasekmes, bet priežastį.

Nors geriausiai dantis nuo ėduonies apsaugo pastos su fluoru, jos tinka taip pat ne visada. Kai kurie stomatologai jas naudoti pataria tik tiems, kurių dantys dar nėra smarkiai pažeisti ėduonies. Kitiems geriausia rinktis pastą su mineralais ir vitaminais. Pastos su fluoru netinka ir turintiems dantų protezus ar implantus, nes didesnė fluoro koncentracija gali juos tirpdyti. Beje, fluoras, patekęs į organizmą, veikia kaip toksinas, kitaip tariant, sukelia apsinuodijimo simptomus. Tiesa, reikia nuryti nemažą jo kiekį. Būtent todėl pastos su fluoru pavojingos mažiems vaikams, kurie dar nemoka po dantų valymo gerai išskalauti burnos. Todėl tėvai turėtų atkreipti dėmesį, kad vaikams yra gaminamos specialios pastos be fluoro. Pastas odontologai pataria keisti gan dažnai. Mat prie jų veikliųjų medžiagų priprantama.

**Kaip pasirinkti ir kada keisti dantų šepetėlį?**

Burnos higienistai dažniausiai rekomenduoja minkštus šepetėlius, mat jais valytis dantis saugiau. Brūžinant netaisyklingai, kietas šepetėlis gali traumuoti dantenas, apnuoginti dantų kaklelius, tada jie tampa jautrūs, reaguoja į rūgštų ar saldų maistą, vystosi kariesas. Jei naudojamos balinamosios, daug abrazyvinių dalelių turinčios pastos, neigiamas poveikis gali būti dar stipresnis.

Derėtų atsižvelgti ir į galvutės dydį. Mat kai kuriuos žmones valant dantis pykina, ypač, kai tenka švarinti krūminius dantis. Tokiu atveju tinkamesnis mažą galvutę turintis dantų šepetėlis. Šį variantą patariama rinktis ir blogulio kamuojamoms nėščiosioms. Be to, mažesnė galvutė lengviau pasiekia sunkiai prieinamas vietas, ypač tada, kai šepetuko kaklelis yra lankstus.

Šerelių išdėstymas ar ilgis neturi esminės įtakos dantų valymo kokybei. Bet svarbu, kad šepetėliai nenusidėvėtų. Juos patariama keisti maždaug kas 3 mėnesius. Vis dėlto tai reikia vertinti individualiai. Kad reikia naujos valymo priemonės, rodo išsikraipę šereliai. Be to, daugelis šepetėlių

turi spalvos indikatorius – galvutės viršūnėje esančius kitos spalvos šerelius. Kai jie išbąla, nušviesėja, šepetuką reikia keisti. Taip pat dantų šepetėlį keiskite po infekcinių viršutinių kvėpavimo takų ligų (gripo, peršalimo, gerklės ar burnos ertmės infekcijų).

 **Patariama:**

1.Gerti daug vandens – tai “natūralus” burnos ertmės valymas , kuris ypač rekomenduojamas po kavos, gazuoto gėrimo ir raudono vyno, tam, kad išvengtume dėmių atsiradimo ant dantų. 2.Kramtyti becukrę kramtomąją gumą – tai padidina seilių gamybą. Atsiradus daugiau seilių dantys apiplaunami , taip lengviau pašalinamos rūgštys iš susidariusio dantų apnašo. Dantų apnašos kaupia burnoje susidariusias rūgštis, o šios sukelia danties kietųjų audinių demineralizaciją.

3.Dantų valymas pavartojus labai rūgščių gėrimų – atsigėrus apelsinų sulčių ar gazuoto vandens neskubėkite valyti dantis. Rekomenduojama palaukti apie 20 minučių, ir tik tada valytis dantis. 4.Naudoti antiseptinius skalavimo skysčius – skalavimo skystis pasiekia vietas, kurių negalime išvalyti dantų šepetėliu.

5.Vartoti mažiau saldumynų – cukraus produktai padeda daugintis bakterijoms, kurios sukelia dantų ėduonį.

6.Šiaudelio naudojimas – gėrimus kaip kava ar raudonas vynas patariama gerti pro šiaudelį, kuris sumažins prisilietimą tarp dantų ir dažančio gėrimo. Šiaudelį patariama naudoti ypač tiems pacientams, kurie po dantų balinimo procedūros negali atsisakyti šių gėrimų.

7.Tinkamo šepetėlio pasirinkimas – dantų valymui patariama rinktis šepetėlį, kuris yra su minkštais šereliais , nes šepetėliai su kietais šereliais yra skirti protezų valymui ir gali pažeisti dantų ir dantenų audinius.

8.Naudoti dantų siūlą – tarpdančių valymas dantų siūlu pašalins apnašą nuo danties paviršių, kurių nepasiekia ir neišvalo dantų šepetėlis. 9.Brangiausia pasta ar dantų šepetėlis neatstos gerų Jūsų asmens higienos įgūdžių. Idealiausia pasikonsultuoti su savo odontologu – jis ne tik paaiškins, bet ir praktiškai parodys kaip teisingai valyti dantis.

9.Brangiausia pasta ar dantų šepetėlis neatstos gerų Jūsų asmens higienos įgūdžių. Idealiausia pasikonsultuoti su savo odontologu – jis ne tik paaiškins, bet ir praktiškai parodys kaip teisingai valyti dantis.

Naudota literatūra:

1. Andruškevičienė V., Basevičienė N. (2017). Vaikų burnos ir dantų ligos. Burnos ir dantų ligų profilaktika. Kaunas: UAB ,,Vitae Litera“.
2. <http://www.smlpc.lt/lt/sveikatos_mokymas/patarimai/>