Burnos higienos įgūdžiai ir jų formavimas

Atrodo, šiandien niekam nereikia aiškinti apie burnos higienos svarbą bei pagrindines burnos higienos priemones – dantų šepetėlį ir dantų pastą. Tačiau patirtis rodo, kad žinoti – tai nebūtinai daryti. Pagrindinė dantų ėduonies bei dantenų uždegimų profilaktikos priemonė – neleisti bakterijoms susikaupti ir sudaryti apnašų plėvelės ant dantų ir dantenų periodišku mechaniniu jų šalinimu (dantų šepetėliais, tarpdančių šepetėliais, dantų siūlais). Atrodo, viskas čia paprasta ir nesudėtinga: pakanka elementaraus adekvataus dantų valymo, tuo labiau kad visi nuo mažo iki didelio žino, kuo valyti dantis.

Deja, gyvenime viskas daug sudėtingiau. Kai kurie mokslininkai teigia, kad apie 30 procentų visų gyventojų negali savarankiškai nusivalyti dantų (čia reikėtų skirti žodžius „valyti“ ir „nusivalyti“ - šių procesų rezultatai gali labai smarkiai skirtis!). Kita, didesnė žmonių dalis (70%) gali ir sugeba teisingai bei kokybiškai išsivalyti dantis, tačiau jiems trūksta motyvacijos, t.y. jie nemano, kad tai daryti yra būtina.

Būtent todėl būtina naudoti burnos higienos priemones, kuriose yra vien tik abrazyvai mechaniniam dantų valymui (pavyzdžiui, kai kas valosi dantis tik dantų šepetėliu ir vandeniu, arba dantų pasta, kurioje nėra jokių papildomų veikliųjų medžiagų, išskyrus abrazyvus), o priemones, kurių veikliosios medžiagos trukdo mikrobams ir bakterijoms tvirtintis prie dantų apnašų plėvelės ar stabdo jų vystymąsi. Daugeliui į galvą ateitų pirmiausiai antibiotikai (chlorheksidinas ir triklozanas), naudojami daugelyje priešbakterinių pastų (Lacalut, Elgydium, Colgate, Blend-a-med), Curasept, Gum Paroex). Taip, antibiotikai naikina mikrobus nepriekaištingai. Tačiau reikia atkreipti dėmesį, kad tokias dantų pastas reikia naudoti 10-14 dienų, tai yra ne ilgiau kaip dvi savaites. Pastovus arba ilgalaikis mažų antibiotikų dozių, esančių dantų pastose ar skalavimo skysčiuose naudojimas pavojingas, nes:

1. 1) formuojasi antibiotikams atsparių mikroorganizmų rūšys;
2. 2) prasidėjus rimtesniems uždegimams gydomosios dantų pastos su antibiotikais nebeveiks;
3. 3) nuo mažų, bet ilgai vartojamų antibiotikų kiekių didėja organizmo sensibilizacija;
4. 4) jei tokias burnos higienos priemones ilgesnį laiką naudoja nėščia ar maitinanti kūdikį moteris, antibiotikai per pieną patenka kūdikiui, kuriam gali vystytis bronchinės astmos, alergijos.

Todėl kasdienei dantų priežiūrai rekomenduojama rinktis dantų pastas su augaliniais ekstraktais, mineralais ar kitomis uždegimus malšinančiomis priemonėmis.

Kokybiška individuali burnos higiena yra viena iš efektyviausių profilaktikos priemonių. Kokybiška – reiškia:

1) Reguliarus ir taisyklingas dantų valymas.

2) Kokybiškų dantų šepetėlių ir dantų pastų naudojimas.

3) Papildomų profilaktikos priemonių (dantų siūlų, tarpdančių šepetėlių, liežuvio valiklių, burnos irigatorių ir pan.) naudojimas.

Be to, reikia pašalinti visas kliūtis, trukdančias kokybiškai išvalyti dantis – dantų ir dantenų anomalijas, nekokybiško plombavimo ir protezavimo defektus. Ir dar reikėtų pažymėti, kad individuali burnos higiena efektyvi tik tol, kol yra minkštos dantų apnašos. Jei susiformuoja kietas apnašas, vadinamas dantų akmeniu, profilaktinio dantų valymo efektyvumas žymiai sumažėja, ir būtina profesionali burnos higiena.

Burnos higienos specialistai teigia, kad po išsamaus instruktažo didžioji dalis pacientų sugeba įsisavinti kokybiško dantų valymo techniką. Tačiau praktiškai visi suaugę žmonės naudoja tokią techniką nuo 1,5 iki 3 mėnesių. Po to, kaip taisyklė, jie praranda motyvaciją ir grįžta prie įprastinio (ne visada kokybiško) dantų valymo. Tokia yra realybė, nors tuo pat metu beveik visi pacientai gali puikiausiai papasakoti, kaip reikia valytis dantis, kokios yra naujausios burnos higienos priemonės ir kaip jas naudoti, nors to nedaro! Atlikus mokyklose tyrimą, paaiškėjo, kad tik pirmokai tiksliai vykdo instruktoriaus nurodymus. Kuo didesni mokiniai, tuo prasčiau ir aplaidžiau valosi dantis, pradedant nuo antrokų. Todėl iškyla du klausimai:

1. Nuo kokio amžiaus pradėti mokyti burnos higienos įgūdžių, kad būtų išsaugota maksimali motyvacija visą gyvenimą?

2. Kaip dažnai reikia pakartoti individualias instrukcijas ir atlikti kontrolę, kad žmogus faktiškai pastoviai vykdytų būtinus reikalavimus?

Remiantis daugelio burnos higienistų nuomone, vaikus mokyti taisyklingų burnos higienos įgūdžių ir kontroliuoti jų vykdymą reikia nuo 2-3 metų. O dar anksčiau, nuo vienerių metų ar nuo pirmojo dantuko atsiradimo tėvai patys turi valyti vaikui dantis. Vos tik vaikas įgys pakankamus manualinius sugebėjimus, reikia mokyti ne tik jį valytis dantis, bet ir diegti šio proceso svarbos suvokimą (t.y. didinti jo motyvaciją). Et kokiu atveju, realus tokių veiksmų poveikis galimas tik tada, kai supantys vaiką suaugę, o pirmiausia tai jo tėvai, darys tą patį. Priešingu atveju rezultatai bus niekiniai, nes vaikai paprastai kopijuoja tėvų elgesį.

Kas liečia suaugusiuosius, tai po kokybiškos burnos higienos įgūdžių apmokymo, vieną mėnesį būtina kasdienė tokių įgūdžių kontrolė, o vėliau, ne rečiau kaip kartą per 3 mėnesius būtina pasitikrinti dantų apnašų indikavimo priemonėmis (kitu atveju sunku atkreipti dėmesį, kada dantų valymo kokybė pradeda prastėti).

Parengta pagal А. Иф Грудянов „Заболевания пародонта», Maskva, 2009.