Burnos higienos indeksas

Burnos higienos specialistai ir gydytojai odontologai pripažįsta, kad burnos sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo burnos higienos įgūdžių. Kokie turėtų būti dantų priežiūros įgūdžiai, užtikrinantys pakankamą burnos higieną? Groningeno (Olandija) universiteto odontologijos ir burnos higienos specialybės doktorantai kartu odontologijos specialistais sudarė burnos higienos indeksą, vėliau nagrinėjo, kaip burnos higienos įgūdžiai priklauso nuo respondentų požiūrių, socialinių normų, sąmoningos elgesio kontrolės, burnos higienos žinių ir tikėtinų socialinių pasekmių.

Požiūriai turėjo atspindėti, ką respondentai mano apie burnos higieną (pvz., „Aš nekenčiu valyti dantų du kartus per dieną“), socialinės normos – ką apie burnos higieną mano svarbūs respondentui asmenys (pvz., „Mano tėvai mano, kad privalau du kartus per dieną valytis dantis“), o sąmoninga elgesio kontrolė turėjo įvertinti respondento suvokimą ar sugebėjimą atlikti tam tikrą veiklą (pvz., „Aš manau, kad aš sugebu / galiu valytis dantis du kartus per dieną“).

Pagal suplanuoto elgesio teoriją, kuo teigiamesnis burnos higienos suvokimas, didesnis socialinių normų spaudimas ar didesnė sąmoninga elgesio kontrolė, tuo asmuo turėtų būti linkęs optimaliai prižiūrėti dantis. 487 respondentų tyrimas parodė, kad aukščiau paminėti veiksniai pagrindžia apie trečdalį visų dantų priežiūros veiksmų.

Toliau pateikiame burnos higienos indeksą, kuriuo remiantis būtų galima įvertinti savo burnos higienos įgūdžius.

Veiksnys	**Vertė**	
Dantų valymosi per dieną dažnis	Du kartus per dieną ar dažniau Vieną kartą per dieną Ne kiekvieną dieną	2 1 0
Dantų valymosi momentas	Tris kartus per dieną, iš jų vienas kartas „Po vakarienės“ ir „Prieš einant miegoti“ Du kartus per dieną: „Ryte po pusryčių“ ir „Vakare, prieš einant miegoti“ „Ryte, prieš ar po pusryčių“ ir „Vakare“ „Ryte prieš pusryčius“ ar „Vakare“ ir „Prieš einant miegoti“ „Po vakarienės“ ir „Bet kada“ ar kita kombinacija Vieną kartą per dieną bet kada	4 3 2 2 1 1
Dantų valymosi šepetėliu būdas	Švelniai Švelniai/spaudžiant Spaudžiant (lenkiasi dantų šepetėlio šereliai)	2 1 0
Dantų valymosi trukmė	Dvi ar tris minutes Ilgiau kaip tris minutes arba vieną minutę Trumpiau kaip vieną minutę	2 1 0
Dantų valymosi metodas	Bass metodas Horizontalūs judesiai ar judesių kombinacijos Vertikalūs judesiai ar judesiai ratu	2 1 0
Dantų pastos su fluoru naudojimas	Dantų pasta su fluoru Dantų pasta be fluoro ar kita alternatyva	1 0
Tarpdančių valymas	Mažiausiai kartą per dieną siūlu/krapštuku/tarpdančių šepetėliu Ne kiekvieną dieną Niekada	2 1 0
Liežuvio valymas	Kasdien Kartais Niekada	2 1 0

Pagal šio burnos higienos indekso vertes galima susidaryti vaizdą, kokią optimalią burnos higieną įsivaizduoja Groningeno (Olandja) universiteto burnos higienos ir odontologijos specialybės mokslininkai bei specialistai.

Pastaba: pagal Bass dantų valymosi metodą, dantų šepetėlis laikomas 45 laipsnių kampu (į viršų – viršutinio žandikaulio, į apačią – apatinio žandikaulio dantims), kad pusė dantų šerelių apimtų dantų paviršių, pusė – dantenas. Rekomenduojamas minkštas arba labai minkštas dantų šepetėlis su ilga rankenėle ir maža galvute. Dantų šepetėlį spausti labai švelniai, kad šereliai nesilenktų (švelniai). Judinkite švelniai dantų šepetėlį trumpais vibruojančiais judesiais pirmyn-atgal mažiausiai 10 kartų vienoje vietoje, grupėmis po 2-3 dantis. Po to pastumkite dantų šepetėlį prie kitų 2-3 dantų. Dantų valymas turėtų užtrukti ne trumpiau 2 minučių – įsijunkite radiją ir valykitės dantis, kol skambės viena daina.

Jei norite išmokti taisyklingai valyti dantis pagal Bass metodą, rekomenduojame įsigyti GUM Technique dantų šepetėlį (minkštą, vidutinio kietumo ar vaikams nuo 10 metų amžiaus).

Parengta pagal Buunk-Werkhoven, Y.A.B., Dijkstra, A. & Van der Schans, C.P. (2010). Determinants of Oral Hygiene Behavior: A study based on the theory of planned behavior. Community Dentistry and Oral Epidemiology.