

# Dantenu masažas

Svarbią vietą burnos higienoje užima dantenu masažas. Jis pašalina užsistovėjusį kraują dantenu audiniuose, greitina medžiagų apykaitos procesus ir gerina kraujotaką. Daugelis mokslininkų pelnytai dantenu masažą vadina viena iš efektyviausių dantenu ligų (gingivito, periodontito, arba parodontozės) profilaktikos priemonių. Taisyklingai atliekamas masažas didina dantenu atsparumą jas erzintiems veiksniams, standina dantenu audinius ir geriau jas maitina, nes padidėja dantenu kraujagyslių sienelių tonusas, suaktyvinami nauji rezerviniai kapiliarai.

Dantenos galima masažuoti tik tada, jei burnoje nėra dantų atplaišų, likusių neištrauktų dantų šaknų ar nekokybiškų plombų, jei dantenos nedirgina protezuoti dantys. Taip pat dantenu masažuoti negalima, jei yra stiprus uždegimas, pūliuojančios dantenu kišenės. Jei dantenos pūliuoja, masažuoti jokių būdu negalima, nes taip galima pažeisti ir užkrėsti gilesnius dantenu sluoksnius.

Galimi keli dantenu masažo būdai: glostymas, trynimas ir spaudimas (kompresija). Glostymas yra būtinas masažo pradžios ir pabaigos elementas. Prieš masažą dantis reikia išsivalyti ir praskalauti. Glostoma dviem pirštais – smiliumi ir nykščiu, iš išorės (nuo žando) masažuojama nykščiu, o iš vidaus (prie liežuvio) – smiliumi. Glostoma ritmingai ir švelniai, nespaudžiant dantenu audinių. Kad pirštai geriau slystų, galima sutepti pirštus be tokiu aliejumi, tačiau didesnę naudą duotų aliejai, turintys priešuždegiminių savybių (pavyzdžiui, arbatmedžio) ar naudingų maistinių medžiagų (pavyzdžiui, sėmenų). Taip pat galima naudoti profilaktines dantų pastas, išspaudžiant 2-2,5 cm dantų pastos ar dantenu gelio kiekį ant dantenu ir švelniai įtrinant. Dantų pastos ar dantenu geliai labai tinka, kai dantenos kraujuoja, yra užtūpimo požymių, nes per gleivinę ir dantenu audinius gerai pasisavina jose esantys vitaminai ir veikliosios medžiagos (atsiminkite, kad ir kitos, ne tokios naudingos, sudėtinės dantų pastos dalys).

Jei yra kokių dantenu problemų, pradedama masažuoti nuo sveikos dalies. Pavyzdžiui, jei yra užsistovėjusio kraujo požymių prie krūminių dantų, dantenos pradedamos masažuoti nuo priekinių dantų, paskui palaipsniui pereinama prie galinių. Sveikos dantenos masažuojamos šiek tiek stipriau nei probleminės, kurios masažuojamos ypač atsargiai ir švelniai. Visada reikia atsiminti limfos ir kraujo tekėjimo kryptį, todėl apatinio žandikaulio dantenos masažuojamos iš viršaus į apačią, t.y. Nuo dantų žemyn, o viršutinio žandikaulio – iš apačios į viršų. Bet kokių atveju, pradėkite dantenu masažą švelniai ir atsargiai, o po kurio laiko, kai dantenos pripras, galėsite masažuoti smarkiau.

Dantenu trynimas – intensyvesnis dantenu masažo metodas. Jis gali būti tiesioginis ir netiesioginis. Tiesioginis – kai pirštais trinamos pačios dantenos, o netiesioginis – kai dantenos trinamos per žandą (kartu naudojama dantų pasta arba dantenu gelis). Skirtingai nuo glostymo, kai dantenos glostomos aukštyne arba žemyn, trinama koncentriniais sukamaisiais judesiais: iš pradžių beveik vienoje vietoje, vėliau spiralės skersmuo didėja, kartu stiprėja dantenu spaudimas.

Smiliumi ir nykščiu apimame dantenos (vienas pirštas iš vidaus, kitas – nuo žando) prie priekinių dantų ir švelniai spausdami judame link galinių dantų švelniais sukamaisiais judesiais. Sukamaisiais todėl, kad tai yra paprasčiausias masažo būdas, atkartojantis maisto kramtymo judesius. Pramasazuoti reikia kiekvieną žandikaulį. Pirštai turi judėti nuo dantų iki dantenu pagrindo, t.y. masažuojant viršutinio žandikaulio dantenos, iš apačios į viršų, o masažuojant apatinio žandikaulio dantenos – iš viršaus į apačią. Masažuojant turi neskaudėti, ir tuo remiantis reguliuojamas pirštų spaudimas. Dantenu trynimu pagerinamas limfos ir kraujo tekėjimas, pagreitinamas naudingų medžiagų įsisavinimas.

Dantenu spaudimas, arba kompresija – dantenu spaudymas nykščiu ir smiliumi, kažkiek primenantis judesį, kuriuo išspaudžiamas kauliukas iš gerai prinokusių vaisių (vyšnių). Vienas dantenu plotelis, kiek apima pirštai, spaudomas 5-7 sekundes, po to pereinama prie gretimą plotelio. Kiekvienam žandikauliui skiriama po 1,5-2 minutes. Kompresinis dantenu masažas mažina sklerozinių procesų pažeistų bei patologiškų smulkių kapiliarų skaičių. Vietoj tokių pradedami funkcionuoti rezerviniai, iki tol nenaudoti dantenu kapiliarai. Jie yra lankstesni ir geriau maitina periodonto audinius. Todėl pagerėja dantenu kraujotaka, į jas patenka daugiau deguonies ir maisto medžiagų.

Masažo efektyvumas pasiekiamas tik reguliariai masažuojant dantenos. Todėl dantenos reikia masažuoti mažiausiai vieną kartą per dieną. Reikia patogiai įsitaisyti stovėti ar sėdėti. Dantenu masažo eiliškumas visada toks pat: pradeda glostymu, po to dantenos trinamos, vėliau spaudomos, pabaigoje vėl glostomos. Jei masažas atliktas teisingai, dantenose turėtumėte jausti malonią šilumą.

Kartais, kai neužtenka masažuoti tik pirštais pasiekiamas dantenu vietas, naudojami dantenu masažuokliai, kurie skirti dantenu viršūnėlių tarpdančiuose masažui.

Po masažo (su pastomis ar be jų) burną reikia praskalauti šiltu vandeniu, rekomenduojama su eliksiuru. Tai gali būti ir burnos skalavimo skystis, ir paprasčiausia nesaldinta ramunėlių ar medetkų pravėsinta arbata. Tokio masažo trukmė – 5-7 minutės.

Bet kokių atveju reikia atsiminti, kad dėl dantenu masažo būtina pasitarti su dantų gydytoju dar prieš pradedant jį atlikti. Pirmiausia reikia, kad gydytojas apžiūrėtų jūsų dantis, ar nėra kokių kliūčių atlikti dantenu masažą ar problemų, dėl kurių dantenu būklė masažuojant tik pablogėtų. Prieš pradedant masažuoti dantenos būtina pašalinti visus dantų akmenis, jo negalima daryti, jei sergate kai kuriomis burnos ligomis (pvz., stomatitu). Be to, paprašykite savo dantų gydytojo, kad jis parodytų, kaip teisingai daryti dantenu masažą – juk vienas pademonstravimas yra vertas tūkstančio čia parašytų žodžių!

*Parengta pagal knygą Ю. А. Федоров, Г. П. Просверьяк «Лучше предупредить, чем лечить. Советы стоматолога»*