Kaip pagerinti burnos higienos įgūdžius

Dantis valomės siekdami skirtingų tikslų – turėti gražią šypseną, baltus dantis, kad iš burnos sklistų malonus kvapas ir taip toliau, bet reikia suprasti, kad dantų valymas – tai įprastinės kūno priežiūros ir burnos higienos dalis. Šio proceso metu pašalinamos dantų apnašos, kuriose kaupiasi bakterijos ir kurios yra pagrindinė dantenų uždegimų ar dantų gedimo priežastis.

Daugelis mokslinių tyrimų, kurie atliekami dar nuo 1950-tųjų, patvirtina, kad dantų apnašos (ir jose besikaupiančios bakterijos) yra pagrindinė burnos ligų priežastis, sukelianti iki 90 procentų visų dantų ir dantenų ligų. Tačiau tuose pačiuose tyrimuose nustatyta, kad burnos ertmės sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo asmens burnos higienos įgūdžių viso gyvenimo metu nuo pat pirmojo dantuko kūdikystėje iki dantų priežiūros senatvėje.

Vienas svarbiausių įgūdžių, kurį lengviausia pakeisti ar įgyti, yra dantų valymo technika. Šiuo metu dažniausiai rekomenduojamas Bass dantų valymo metodas, kai dantų šepetėlis laikomas 45 laipsnių kampu ir trumpais judesiais vienu metu valomi tik 2-3 dantys. Bass dantų valymo metodui taikyti labai tinka GUM Technique arba Curaprox ATA dantų šepetėlis, nes dėl jo mažos galvutės kiekvienam dančiui reikia skirti daugiau pastangų.

Kitus elgesio įpročius pakeisti yra sunkiau, ypatingai sunku mesti rūkyti (yra nustatyta, kad rūkymas yra dažna dantenų uždegimų priežastis), vartoti alkoholį ar pakeisti mitybos įpročius (cukraus ar saldintos arbatos/kavos, saldumynų ar kitų dantims kenkiančių maisto produktų vartojimą). Net toks geras mitybos požiūriu įprotis dažnai užkandžiauti vaisiais gali sukelti problemų, nes vaisiuose yra daug cukraus (fruktozės), kuri lygiai taip pat kenkia dantims kaip ir įprastas cukrus, be to, vaisiuose esančios rūgštys graužia dantų emalį ir taip jį silpnina. Juk nesivalome dantų po kiekvieno suvalgyto vaisiaus, ar ne?

Kaip rekomenduojama kontroliuoti dantų apnašas burnoje? Siūlomi trys žingsniai:

1. 1. Burnos higienos įgūdžių mokymas.
2. 2. Įgūdžių efektyvumo įvertinimas.
3. 3. Įgūdžių tobulinimas pagal įvertinimo rezultatus.

1. Nors apie Bass dantų valymo metodą galima rasti daug informacijos internete, vienas iš esminių patarimų yra nespausti dantų šepetėlio. Įsivaizduokite, kad laikote ne dantų šepetėlį, o pieštuką ar tušinuką ir rašote ar piešiate ant dantų. Kiekvienai burnos daliai iš aštuonių (viršutiniams, apatiniams, kairės ir dešinės, iš vidaus ir išorės) skirkite apie 30 sekundžių. Tiems, kuriems sunku apskaičiuoti laiką, skirtą dantų valymui, patariama klausytis muzikos per radiją – ten skambančių dainų vidutinė trukmė yra apie tris minutes, iki tiek turėtų trukti ir dantų valymas. Be to, rekomenduojama pasirinkti skanią dantų pastą – skani dantų pasta skatina seilių išsiskyrimą, taip efektyviau neutralizuojamos burnos bakterijos. Rekomenduojame išbandyti greipfruktų skonio Dental delight dantų pastą!

Tarpdančių valymas yra svarbi burnos higienos dalis, tačiau atminkite, kad neužtenka įkišti dantų siūlą tarp dantų ir vėl jį ištraukti. Atsargiai įkišę dantų siūlą į tarpdantį, suformuokite dantį apgaubiančią C raidės siūlo formą ir iš pradžių braukite per vieno danties paviršių, paskui tame pačiame tarpdantyje tą patį pakartokite kitam dančiui. Vienam dančiui reikėtų skirti 3-4 judesius aukštyn-žemyn. Didesnius tarpdančius rekomenduojama išvalyti tarpdančių šepetėliais, tačiau siūlas yra nepamainomas valant tarpdančių paviršius, kur dantys (dažniausiai viršūnėmis) susiliečia. Tuo tarpu platesni tarpai tarp dantų (dažniausiai prie dantenų) geriau išvalomi tarpdančių šepetėliais. Bet kokiu atveju, tarpdančių priežiūra yra ypatingai svarbi, nes tarp dantų kaupiasi apie 50 procentų visų dantų apnašų ir bakterijų, ir tai yra pagrindinės vietos, nuo kurių prasideda dantenų uždegimas.

Burnos skalavimo skystis taip pat labai svarbus prižiūrint tarpdančius: jis pašalina dantų apnašas iš sunkiai pasiekiamų vietų, ypatingai jei tarpdantyje dantų emalis nėra lygus, ir dantų siūlas prabraukia tik danties paviršių, kita vertus, burnos skalavimo skystis praplauna dantenų kišenėse besikaupiančias bakterijas. Kasdienei dantų priežiūrai rekomenduotume ekologiškus ar natūralius burnos skalavimo skysčius, pagamintus uždegimą mažinančių ar bakterijas naikinančių vaistažolių pagrindu, o esant stipresniam dantenų uždegimui – antibakterines medžiagas (antibiotikus) turinčius burnos skalavimo skysčius (atkreipkite dėmesį, kad antibakterines medžiagas turinčių burnos skalavimo skysčių, kaip ir dantų pastų, naudojimo terminas yra iki 2 savaičių!). Be to, esant gilioms dantenų kišenėms ar dantenų uždegimui burnos skalavimo skystį galite naudoti su burnos irigatoriumi, kurio stipresnė srovė geriau išplauna bakterijas iš gilių dantenų kišenių.

Nors nuotraukos ir paveikslėliai yra verti tūkstančio žodžių, demonstracija jūsų pačių burnoje yra verta tūkstančio paveikslėlių. Kitą kartą, apsilankę pas odontologą ar burnos higienistą, paprašykite, kad jie pademonstruotų, kaip valyti dantis, ir įvertintų, ar pakankamai ir efektyviai tai darote.

2. Burnos švaros įvertinimas yra labai svarbus burnos higienos veiksnys. Du paprasčiausi būdai, kuriuos galite atlikti be papildomų priemonių, yra liežuvio ir dantų siūlo testai. Liežuviu perbraukite visus dantų paviršius. Po profesionalios burnos higienos dantys paprastai būna maloniai slidūs, taip pat turi jaustis ir po jūsų dantų valymo. Iš pradžių liežuviu perbraukite priekinius viršutinius dantis iš išorės, nes tai lengviausiai pasiekiama sritis valant dantis, todėl geriausiai nuvaloma. Paskui palyginkite pojūtį su kitais dantimis, ypač sunkiau pasiekiamais galiniais apačioje. Taip pat liežuviu perbraukite galinių dantų tarpdančius, dažnai juntamas skirtumas net tarp galinių dantų paviršių ir tarpdančių.

Dantų siūlu (labiau tinka nevaškuotas) įvertinami du veiksniai: ar nėra kraujo ir dantų siūlo kvapas. Atminkite, kad sveikos dantenos nekraujuoja. Jei ant dantų siūlo yra šiek tiek kraujo, vadinasi, prasidėjęs dantenų uždegimas. Jei dantenos kraujuoja, bet neskauda, ir tai nepraeina kelias dienas, net jeigu ir labai kruopščiai valote dantis ir tarpdančius, kreipkitės pas dantų specialistą, kol dantenų uždegimas neįsisenėjo. Jei pauostę dantų siūlą pajausite nemalonų kvapą, arba tarpdantyje yra likusių maisto likučių, kurie ten genda, arba jau prasidėjęs dantenų uždegimas, jos gali netgi pūliuoti. Be to, judindami dantų siūlą kelis kartus į viršų ir į apačią, klausykitės ar jis girgžda. Jei girgžda, vadinasi, tas danties paviršius švarus.

Efektyviausias būdas įvertinti savo burnos higienos įgūdžius yra naudoti dantų apnašų indikatorius (tabletes ar skystį). Tą galite atlikti patys arba paprašyti savo dantų gydytojo.

3. Elgesio modifikacija pagal gautą įvertinimą yra nesudėtinga. Kadangi dantų apnašos yra svarbiausias dantų ir dantenų ligų veiksnys, svarbiausia kontroliuoti jų susidarymą. Daugiau dėmesio skirkite toms dantų vietoms, kur dantų apnašų indikatoriai rodo, kad blogai išvalote. Galbūt kai kurioms vietoms reikėtų naudoti vieno danties šepetėlį (ypač jei yra kreivi dantys), geresniam tarpdančių valymui pasirinkite skirtingo dydžio tarpdančių šepetėlius. Kita vertus, įvertinkite, ar pakankamai dažnai valotės dantis. Nors rekomenduojama tai daryti du kartus per dieną, kai kurioms rizikos grupėms (sergantiems dantenų uždegimais, jei labai

progresuoja ėduonis ar mažiems vaikams, kuriems dygsta nauji dantukai) valyti dantis ar bent praskalauti burną reikėtų dažniau.

Parengta pagal G. A. Rayant straipsnį internete „Oral Hygiene Behavior: Your Way of Promoting Dental Health“.