

Kokį dantų šepetėlį pasirinkti?

RANKINIAI šepetėliai yra labai įvairūs: skiriasi rankenėlės ilgis, forma ir lankstumas, galvutės dydis ir forma, šerelių kiekis, standumas, ilgis ar net jų iškarpymas. Pagrindinę įtaką dantų valymo kokybei daro šerelių kiekis, ilgis ir iškarpymas. Pavyzdžiui, CURAPROX šepetėliuose yra ypatingai daug šerelių (pavyzdžiui, įprasti CURAPROX šepetėliai gali turėti 1560, 3960 ar net 5460 šerelių, o R.O.C.S. pabrėžia savo dantų šepetėlių ypatingą kirpimą, atkartojantį dantų eilės formą).

Vaikams reikėtų rinktis dantų šepetėlius mažą galvute (2–2,5 cm ilgio, 10 mm pločio). Tokie šepetėliai pasiekia sunkiai prieinamas vietas, todėl tinka ir suaugusiems. Paaugliai ir suaugusieji gali pasirinkti ir šepetėlius su didesne galvute (2,5–3 cm ilgio, 10–12 mm pločio), tuo tarpu šepetėliai su didžiausia galvute dažniausiai tinka tik išimamiems protezams valyti.

Specialūs vieno danties (vieno šerelių pluošto) šepetėliai yra skirti dygstančių krūminių dantų vagelėms ar sunkiai prieinamoms vietoms bei susigrūdusiems dantims valyti. Krūminių dantų tarpdančiams, kur susidariusios dantų kišenės, reikalingi specialūs tarpdančių šepetėliai.

ELEKTRINIAI dantų šepetėliai gerai nuvalo dantų paviršių, tačiau gali pažeisti dantų emalį ar danteną, ypač jei naudojamos didelio abrazyvumo dantų pastos (kai kurie gamintojai teigia, kad dantų pastos abrazyvumas negali būti didesnis nei 100 RDA, antraip pažeidžiamas dantų emalis). Elektriniai dantų šepetėliai netinka turintiems nenuimamų protezų – vainikėlių, tiltinių protezų, nes dėl šepetėlio sukeltos vibracijos jie gali pradėti blogiau laikytis. Ilgą laiką (ne vienerius metus) valant dantis tokiu šepetėliu gali atsirasti pleištinų defektų dantų kaklelio paviršiuje.

ULTRAGARSINIAI dantų šepetėliai sukelia vibraciją (apie 30 000 k./min.), kuri veikia bakterijas ir valo apnašas net 3–4 mm atstumu nuo šerelių galų, todėl yra geriau išvalomos sunkiai pasiekiamos dantų zonos bei dantenų kišenės.

Nors dantų šepetėliai gali būti kieti, vidutinio standumo, minkšti ir labai minkšti, vis daugiau odontologų rekomenduoja naudoti minkštus šepetėlius, kurie nepažeidžia nei dantų emalio, nei dantenų. Kuo jautresni dantys ar dantenos kraujuoja, tuo minkštesnį šepetėlį reikėtų naudoti. Kieti skirti tik plokštelėms prižiūrėti, o ne valyti dantis, nes nutrina danties audinius ir traumuoja danteną.

Paruošta pagal straipsnį „Dantų šepetėliai – kasdienis, bet svarbus daiktas“ (<http://www.sveikaszmogus.lt/index.php?pagrid=grozis&lid=2&rodyti=str&strid=2333&subtema=83>)