

# Paprastos burnos higienos taisyklės

Dantis ir burnos ertmę bus paprasta prižiūrėti, jei laikysitės kelių paprastų taisyklių:

- Dantų šepetėlį keiskite ne rečiau kaip kartą per 3 mėnesius arba kai pasirodo pirmieji nusidėvėjimo požymiai (dažniausiai išsiklaipę šepetėlio šereliai). Jei dantų šepetėlis nusidėvi labai greitai, galbūt per stipriai jį spaudžiate. Taip pat dantų šepetėlį keiskite po infekcinių viršutinių kvėpavimo takų ligų (gripo, peršalimo, gerklės ar burnos ertmės infekcijų).
- Dantų pastos rūšį keiskite kas kartą pirkdami naują tūbelę.
- Burnos higienos procesą turėtų sudaryti keli žingsniai: dantų valymas šepetėliu porą kartų per dieną, vieną kartą - tarpdančių šepetėliu, vieną ar daugiau kartų - tarpdančių siūlu ir liežuvio gramdymas rytais.
- Būtinai atsižvelkite į savo burnos ir dantų situaciją, nes nuo jos priklauso ir jos priežiūra. Pavyzdžiui, jei turite implantų, nenaudokite dantų pastos su fluoru, nes jis pažeidžia jautrų titano paviršių ar nenaudokite metalinių dantų priežiūros priemonių (pvz., paprastų tarpdančių šepetėlių, t.y. rinkitės specialius implantams pritaikytus tarpdančių šepetėlius). Šiuo klausimu Jums geriausiai padėtų Jūsų odontologas ar burnos higienistas.
- Apsilankykite pas dantų gydytoją rečiau kartą per metus.