

SOLO dantų valymo technika – kitoks būdas valytis dantis

2000-taisiais Dr. Jiri Sedelmayer iš Hamburgo universiteto viename moksliniame straipsnyje rašė, kad daugeliui asmenų netikslinga naudotis įprastais dantų valymo metodais: „Tarp kitko, tos burnos vietos, kurioms nereikia kruopštaus valymo, kaip iškilūs dantų paviršiai ir dantenos, dažnai pažeidžiami dėl per aktyvaus valymo. Tuo tarpu vietos, kurios žinomos kaip apnašų kaupėjos – visi paviršiai tarpdančiuose, dantenu grioveliai ir pakraščiai bei giliau esantys dantų paviršiai valomi tik nedaugelio“. Tuo pačiu Dr. Sedelmayer pasiūlė naują techniką, alternatyvią įprastam brūžinimui, kuri būtų skirta asmenims, galintiems skirti pakankamą laiką burnos higienai.

Įprastų dantų šepetėlių bėda yra ta, kad jei jais valoma nespaudžiant, kaip rekomenduojama, kad nepažeistų dantenu ar dantų emalio, nepasiekiami dantų pakraščiai, sunkiau prieinamos vietelės. Jei dantų šepetėlis smarkiau spaudžiamas, tada nuvalomas didesnis plotas, tačiau dėl ilgalaikio traumavimo nusmunka dantenos, pažeidžiamas dantų emalis.

Pasiūlęs naują SOLO dantų valymo techniką, Dr. Sedelmayer sukūrė vieno danties šepetėlį – su vieno kuokšto šereliais, skirtais tiksliniam dantų ir dantenu valymui. Paprastai tai išlenktas, plonas ir ilgas kotelis, vieno kuokšto įvairaus ilgio (Curaden gamina dviejų šerelių ilgių vieno danties šepetėlius – 6 mm (Curaprox CS1006) ir 9 mm ilgio (Curaprox CS1009) bei įvairaus šerelių minkštumo (Tandex gamina vidutinio kietumo Medium, minkštus Soft ir ypatingai minkštus Ultra Soft vieno danties šepetėlius) dantų šepetėliai. Kartu Dr. Sedelmayer prisidėjo ir prie tarpdančių šepetėlių sukūrimo.

Naudodami minkštą, apvalų vieno danties šepetėlį, galime valyti dantį po danties, pagal dantenu griovelius, įkišti jį giliau į tarpdančių. Bet koku atveju, Dr. Jiri Sedelmayer pabrėžia ir kitų burnos higienos priemonių naudojimo svarbą, net ir tokio kruopštaus dantų valymo vien vieno danties šepetėliu nepakanka. Kiti specialistai pabrėžia ir dantų pastos ar dantų skalavimo skysčio svarbą net ir valantis dantis vieno danties šepetėliu, nes toks valymas vien tik šepetėliu tik mechaniškai pašalina dantų apnašų plėvelę, o dantų pastose ir burnos skalavimo skysčiuose esančios veikliosios medžiagos sulėtina pačios apnašų plėvelės formavimąsi bei pristabdo bakterijų plitimą.

Solo technika yra tokia: valomi dantys pasirinktoje pusėje nuo priekinio danties einant gilyn link krūminių. Kairės pusės dantys valomi iš dešinės į kairę, einant dantenu pakraščiu, dešinės pusės – iš kairės į dešinę. Kaip ir minėta aukščiau, ši technika reikalauja daugiau laiko ir pastangų.