

# Burnos hidroterapija ir dantenų hidromasažas

Didelį poveikį gydant burnos ligas bei jų profilaktikai daro vandens procedūros: burnos skalavimas, burnos vonelės, dantenų hidromasažas ir t.t. Poveikis pasiekiamas dėl skirtingų temperatūrų vandens, vandens mechaninio poveikio ar dėl skalavimo skysčio sudėtinių dalių.

Burnos skalavimas yra paprasčiausia vandens procedūra, kuriai nereikia jokių papildomų priemonių, išskyrus skalavimo skystį. Dažniausiai rekomenduojama praskalauti burną po bet kokio maisto. Energingi skalavimo judesiai varo vandenį ar kitą burnos skalavimo skystį per tarpdančius, taip išplaudami ten užsilikusius maisto likučius, gleives, minkštas bakterinės kilmės apnašas ar kitas medžiagas, kurios yra tinkama mitybos terpė patogeniniams organizmams, galintiems sukelti uždegiminius procesus. Be mechaninio valymo poveikio, burnos skalavimo skysčiai, turintys sudėtyje kitų sudėtinių dalių, ypač antiseptikų, veikia antibakteriškai. Tokius burnos skalavimo skysčius galima skirstyti į tris grupes:

- priešuždegimines arbatas (medetkų, ramunėlių, šalavijų ir t.t.);
- ekologiškus ir ne tik higieninius burnos skalavimo skysčius, turinčius sudėtyje daugiau sudėtinių dalių;
- antibiotikų (dažniausiai chlorheksidino) sudėtyje turinčius priešuždegiminius burnos skalavimo skysčius, kurių vartojimas paprastai ribojamas iki 14 dienų (dviejų savaitių). Atkreipkite dėmesį, kad ant tokių burnos skalavimo skysčių turi būti nurodytas antibiotikų kiekis (procentais). Tokių burnos skalavimo skysčio pavyzdžiais galėtų būti Curasept ADS bei GUM Paroex serijų burnos skalavimo skysčiai.

Jei skalauti burną rekomenduojama daugiau higienos tikslais, tai burnos vonelės naudojamos gydymo tikslais, dažniausiai uždegiminių procesų (gingivito, stomatito) pradžioje. Tuo bandoma pristabdyti uždegiminius procesus ar išvengti rimtesnių komplikacijų. Daugelių atvejų naudojami vaistažolių (ramunėlių, medetkų, šalavijų, eukalipto ir t.t.) užpildytos ar nuovirai. Neblogai uždegiminius procesus veikia ir mineralinio vandens vonelės, tik prieš vonelę mineralinį vandenį reikia pašildyti iki 36-37 laipsnių temperatūros. Mineraliniame vandenyje esantys mikroelementai daro teigiamą poveikį dantų kietajam audiniui, periodontui ir kitiems burnos organams. Be to, mineraliniame vandenyje esantys oro burbuliukai švelniai masažuoja dantenas ir burnos gleivinę. Paprastai užtenka į burną prisemti nedidelį kiekį mineralinio vandens ir palaukti, kol išsiskyrę visi oro burbuliukai pavirs dujomis ir tai pakartoti kokius 6-7 kartus, tačiau visa procedūra turėtų trukti ne trumpiau kaip 10 minučių. Tokio laikotarpio pakanka, kad vandenyje esančios biologiškai aktyvios ir gydomosios sudėtinės dalys normalizuotų prasidėjusius patologinius procesus. Profilaktiniais tikslais burnos vonelės daromos kartą per dieną, gydomaisiais – net keletą kartų per dieną.

Dantenų hidromasažas atliekamas 1,5-2 atm stiprumo vandens srove. Yra įvairių burnos irigatorių modelių, nuo primenančių vaikiškus vandens šautuvus (Curaden Oral Jet 900) iki sudėtingų aparatų (Waterpik Ultra WP-100). Gali būti naudojamas paprastas ar mineralinis vanduo, vaistažolių nuovirai, burnos skalavimo skysčiai. Pati procedūra paprastai trunka 3-5 minutes. Svarbu, kad vandens srovė nebūtų per stipri, skausminga, nes gali traumuoti dantenas.

Neturint burnos irigatoriaus, namuose galima naudoti paprastą vonios dušą. Užfiksuokite dušo galvutę maždaug 4-6 cm nuo veido. Iš pradžių sukąskite dantis ir pračiaupkite lūpas. Taip bus masažuojamos priekinės dantenos. Tuo pačiu metu traukite vandenį pro tarpdančius ir energingai išstumkite vandenį atgal. Taip masažuojami periodonto audiniai iš burnos pusės. Po to, plačiai išsižiojus, masažuojamos kitos burnos vietos. Vanduo turėtų būti maždaug kūno temperatūros (36-37 laipsnių).

Dantenų masažas prajudina užsistovėjusį kraują, pagerina kraujotaką bei limfos apykaitą, pagerina medžiagų apykaitą bei silpnina uždegiminius procesus.

Taip pat gerai dantenas masažuoti pakaitomis šiltesniu ir šaltesniu vandeniu. Temperatūros skirtumas turėtų būti maždaug 2-3 laipsniai. Šaltesnis vanduo sutraukia kapiliarus, tuo tarpu šiltas jas išplečia. Todėl kraujagyslės sutvirtėja, pasidaro lankstesnės, o dantenos nebe taip dažnai kraujuoja. Geriau cirkuliuoja kraujas ir limfa, sumažėja uždegiminių procesų tikimybė. Po tokios procedūros burnoje lieka malonus šviežumo jausmas. Tokią procedūrą reikėtų pradėti nuo 35-36 laipsnių vandens, pereinant prie šaltesnio, 32-33 laipsnių vandens. Po 30-40 sekundžių pereinama prie šiltesnio, 37-38 laipsnių vandens. Taip šiltą vandenį keičia šaltesnis ir atvirkščiai kokias 5-7 minutes, vėliau vandens temperatūros skirtumus galima padidinti.

Labai efektyvus ir „pulsuojančios srovės“ hidromasažas, ypač tinkamas naudojant mineralinį vandenį su angliarūgšte, vaistažolių ekstraktus ar burnos skalavimo skysčius. Po keletų įpurškimų skystis laikomas burnoje (10-15 sek), kol įsisavinamos veikliosios medžiagos, po to vėl purškiama vandens srovė.

*Parengta pagal knygą Ю. А. Федоров, Г. П. Просверяк "Лучше предупредить, чем лечить. Советы стоматолога".*