

10 patarimų, kaip prižiūrėti dantis namų sąlygomis



Jeigu vargina kraujuojančios dantenos ar nemalonus burnos kvapas, nors ir skiriate pakankamai dėmesio dantų priežiūrai, pats laikas išbandyti paprastas, bet efektyvias priemones. Dažna vis dažnėjančių apsilankymų pas stomatologą priežastis gali būti netinkamas ar netaisyklingai naudojamas dantų šepetėlis. Šiame straipsnyje rasite svarbiausias kasdienės dantų priežiūros namuose taisykles.

1. Pasirinkite tinkamą dantų pastą ir naudokite ją saikingai. Dantų pastų įvairovė dažnai verčia stabelėti prie parduotuvės lentynų tam, kad išsirinktumėte priimtinausią pastos variantą: apsaugančią nuo [ėduonies](#), antibakterinę, mažinančią dantų jautrumą, balinančią, stabdančią apnašų susidarymą... Jei norite sustiprinti danties struktūrą ir emalį, rinkitės pastą su fluoro junginiais, jei skundžiatės dantų jautrumu ar dažnais dantenų uždegimais, ieškokite antibakterinių pastų su chloru, jeigu ant dantų turite pigmentinių dėmių, naudokite balinamąsias pastas.

Svarbu nepamiršti, jog dantų pastą reikia naudoti saikingai. Atsargiai reikėtų elgtis su fluoro turinčiomis pastomis, nes jų perdozavimas gali lemti ne tik dantų būklės pablogėjimą, bet ir imuninės sistemos sutrikimus.

2. Atidžiai rinkitės dantų šepetėlį. Tinkamai pasirinkta dantų pasta – dar ne viskas. Svarbu skirti laiko ir dantų šepetėlio paieškoms. Vadovaukitės pagrindinėmis taisyklėmis.

- Šepetėlio galvutės ilgis vienu metu turėtų apimti 2 dantis, kad būtų užtikrintas geriausias valymo efektas.
- Šepetėlio galvutė turėtų būti suapvalinta – taip sumažinama burnos gleivinės pažeidimų rizika.
- Odontologai pataria rinktis šepetėlius su dirbtinio pluošto šereliais.

„... dantų šepetėlį privalu keisti kas 3 mėn., nes vėliau jis tampa tikrų tikriausia bakterijų saugykla.“

3. Dantų pastą keiskite kas mėnesį, šepetėlį – kas tris. Tam, kad dantys nepriprastų prie veikliųjų medžiagų, dantų pastą patariama keisti kas mėnesį ir išbandyti skirtingų gamintojų produktus. Specialistai griežtai perspėja, kad dantų šepetėlį privalu keisti kas 3 mėn., nes vėliau jis tampa tikrų tikriausia bakterijų saugykla.

4. Laikykitės pagrindinių dantų valymo taisyklių. Turbūt atsimenate, jog dantis reikia valyti du kartus per dieną, tačiau ar žinote, kiek tiksliai turi trukti vienas dantų valymo seansas? Dantis valykite ne trumpiau kaip 2 minutes, kiekvienam burnos ketvirčiui skirdami po 30 sekundžių.

Sukamaisiais judesiais dantis valykite taip, kad kiekvieną dantį perbrauktumėte maždaug po dvidešimt kartų, nepamirškite valyti vidinio danties paviršiaus ir liežuvio. Įsidėmėkite, kad dantis reikia valyti švelniai ir atsargiai, nes stiprus emalio brūžinimas šepetėliu tik pakenks danties struktūrai.

5. Taisyklingai ir reguliariai naudokitės tarpdančių siūlu. Odontologų teigimu, veiksmingiausia tarpdančių siūlu naudotis prieš dantų valymą vakare, nes dantų pastoje esantis fluoras galės patekti į jau išvalytus tarpdančius ir taip stiprinti dantis. Naudojantis tarpdančių siūlu svarbu jo atsiplėšti pakankamai – apie 50 cm, o atplėštą siūlą naudoti tik vieną kartą. Kiekvieną tarpdantį reikėtų valyti nauja siūlo vieta. Tarpdančių siūlu naudokitės atsargiai, kad nepažeistumėte dantenu. Nepamirškite, kad įprasti siuvimo siūlai nėra tinkamas tarpdančių siūlų pakaitalas.

6. Rinkitės natūralius burnos skalavimo skysčius. Burnos skalavimo skystį patariama naudoti profilaktikai nuo burnos gleivinės uždegimų, jis taip pat naikina bakterines apnašas ir prastą burnos kvapą. Vis dėlto burnos skalavimo skystį patariama rinktis iš natūralių medžiagų, pavyzdžiui, alavijo, be parabenų ir kitų kenksmingų, putojimą skatinančių medžiagų.

Šią dantų priežiūros priemonę privalu naudoti kavos, raudonojo vyno, viskio ir kitų produktų, turinčių daug dažiklių, mėgėjams. Skalavimo skystį galima pasigaminti ir

namuose – į stiklinę vandens įberkite vieną arbatinį šaukštelį druskos ir skalaukite juo burną.



7. Išbandykite natūralias dantų balinimo priemones. Jei trokštate keliais tonais baltesnės šypsenos, bet nesiryžtate profesionaliai dantų balinimo procedūrai, vertėtų pasidomėti natūraliomis dantų balinimo priemonėmis. Daugumą jų rasite savo virtuvėje arba namų vaistinėje!

Sutrinkite vieną aktyvintosios anglies tabletę ir gautus miltukus naudokite kaip dantų pastą – tokia procedūra suteiks dantims blizgesio. Balinimo efektu taip pat pasižymi:

- citrinos sultys,
- braškės,
- žemuogės,
- greipfrutas,
- alyvuogių aliejus,
- apelsino žievelė,
- cinamonas.

Balinamuoju poveikiu pasižymi ir soda, tačiau ją naudoti reikėtų ne dažniau kaip kartą per savaitę.

8. Išbandykite liaudies medicinos receptus dantų skausmui

malšinti. Jeigu negalite atsikratyti įkyraus danties skausmo, susmulkinkite 3–4 skilteles česnako ir užpilkite jas stikline pieno. Šiuo užpilu skalaukite burną. Dantų skausmą taip pat efektyviai malšina gvazdikėlių aliejus, pasižymintis dezinfekuojančiomis savybėmis. Nuo dantenų kraujavimo labiausiai gelbsti švieži [saulėgražų žiedai](#), užpilti vandeniui, taip pat ramunėlių nuoviras.

9. Venkite labiausiai dantims kenkiančių produktų. Vienas geriausiai žinomų dantų kenkėjų – kontrastingos temperatūros maistas, pavyzdžiui, kava su ledais ar šaltibarščiai su karštomis bulvėmis. Be abejo, kenkėjų sąrašo viršuje – cukrus, tirpdantis emalį ir sukeliantis kariesą, gazuoti gėrimai. Kenkia net ir dantų krapštukai, dažnai sukeliantys dantenų kraujavimą ir infekcijas.

10. Formuokite naujus valgymo įpročius. Į maisto racioną įtraukite žaliąją arbatą, kurioje esantys antioksidantai neleidžia bakterijoms prilipti prie dantų paviršiaus. Taip pat pieno gaminius, kurie yra pagrindinis kalcio šaltinis, tai pat obuolius, įvairius citrusinius vaisius. Iš daržovių nepamirškite moliūgo, morkų, brokolių ir svogūnų, kurie pasižymi antibakteriniu poveikiu. Danties struktūrą stiprina ir emaliui formuoti padeda sezamo sėklos, o paukštiena ir jautiena, kuriose gausu fosforo, yra pagrindinė mineralinė dantų sudedamoji dalis.

