

Sveiki dantys – graži šypsena ir puiki sveikata

Profilaktiškai burnos sveikatą tikrinasi kas ketvirtas (24,5 proc.) Lietuvos gyventojas. Beveik penktadalis pas odontologą apsilanko tik tada, kai nebegali pakelti dantų skausmo, 37 proc. – pajutę nedidelį skausmą, 12 proc. užsuka, kai skausmas tęsiasi ilgą laiką. Didžiausią nerimą kelia tai, jog burnos sveikata nesirūpina ir jauno amžiaus žmonės – 11,7 proc. 20–29 metų amžiaus apklaustųjų nurodė, jog pas odontologus nesilanko išvis.

Burnos higienos reikia mokytį nuo mažumės

Vaikų burnos sveikatos priežiūros įpročius formuoti reikėtų pradėti išdygus pirmajam dantukui. Juos būtina mokytį du kartus per dieną maždaug po dvi minutes dantų šepetėliu ir pasta valyti dantis. Būna, kad mažyliai nenori valytį dantų ir priešinasi. Tokiais atvejais visa šeima tai turėtų daryti kartu – tėvų ar vyresniųjų brolių ir sesių pavyzdys motyvuoja vaikus.

Geriausia vaikui pirkti minkštą arba labai minkštą dantų šepetėlį su maža galvute ir patogia rankena, o dantų pastą rinktis pagal vaiko amžių. Naudingiausias yra dantų pastos su fluoru – tai patvirtinta ilgamečiais tyrimais. Vaikiškose pastose fluoro yra mažiau nei skirtose suaugusiesiems ir jas naudoti yra visiškai saugu. Pasta su fluoru netinka, jei geriamajame vandenyje yra per didelis fluoro kiekis.

Iki pradėdant lankyti mokyklą atžalai dantis turėtų valyti tėvai – kol vaikas nemoka rašyti, jis negeba ir tinkamai išsivalyti dantų. Iki dešimties metų tėvams patartina išvalyti mažylių dantis bent du kartus per savaitę, kitomis dienomis vaikas tai daryti gali pats.

Svarbu žinoti, jog mitas, kad nereikia gydyti pieninių dantų, yra neteisingas. Pieniniai dantukai vaikui tarnauja nuo pusės metų iki dešimties–dvylikos metų, kai iškrenta paskutiniai. Negydant pieninių dantų vaikas patirs didelį diskomfortą, nuolat kentės skausmą, jam bus sunku tinkamai sukramtyti maistą, o ankstyvas sugedusių dantukų rovimas gali sukelti sąkandžio problemų ateityje. Deja, anksti ištraukti sugedusius pieninius dantis kartais būna vienintelė išeitis, siekiant apsaugoti nuolatinį dantis.

Didžiausią neigiamą įtaką vaikų burnos sveikatai daro saldumynai, dažnas užkandžiavimas, limonadai, sultys ir lipnus maistas, kuris prilimpa prie dantų. Visi šie maisto produktai sudaro apnašas ant dantų, kurioms ilgai laikantis pradeda gesti dantų emalis. Visiškai vaikams uždrausti šių skanėstų neįmanoma, reikia kuo dažniau jiems pasiūlyti vaisių bei daržovių, kuriuos kramtant natūraliai pašalinama dalis apnašų.

Taip pat svarbu nuolat stebėti atžalos burnos sveikatą. Atsitinka ir taip, kad tėvai nepastebi, kada išdygsta pirmieji nuolatiniai krūminiai dantys. Tai įvyksta apie šeštuosius–septintuosius gyvenimo metus, retais atvejais – suėjus penkeriems metams. Šie dantys yra itin greitai pažeidžiami, nes jų paviršiaus vagelės būna ne visiškai mineralizuotos, o tokio amžiaus vaikai dar nemoka kokybiškai išsivalyti dantukų. Rekomenduojama pirmuosius krūminius dantis vos išdygus dengti silantais. Silantas yra specialus hermetikas, užpildantis vageles ir išskiriantis fluoro jonus, kurie stiprina emalį ir daro jį atsparesnį ėduoniui. Dantų padengimo silantu procedūra yra labai trumpa ir neskausminga, tačiau labai efektyvi. Dantys nupoliruojami specialia pasta, nusausinami, užtepama rūgštis, gerinanti silanto sukibimą su emaliu, vėliau ji nuplaunama ir užliejamas silantas, kuris sukietinamas helio lempa. Tiesa, dantų silantai gali būti naudojami ir yra reikalingi ne visada. Jei dantukai jau yra pažeisti ėduonies, pirmiausia juos reikia išgydyti. Taip pat pasitaiko atvejų, kai dantų vagelės būna plokščios ir gerai mineralizuotos, todėl silantai yra nereikalingi.

Vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programa patvirtinta 2005 m. rugsėjo 16 d. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. V-713. **Programa skirta vaikų nuo 6 iki 14 metų nuolatinį krūminių dantų kramtomųjų paviršių ėduonies prevencijai.** Todėl raginame tėvelius, turinčius 6–13 metų (kol nesukakę 14 metų) vaikų, nuvesti juos pas gydytojus odontologus, kurie padengs jų krūminius dantis nuo ėduonies saugančia medžiaga. Padengtų silantais dantų kontrolė atliekama po 3 mėnesių, vėliau – kiekvieno

profilaktinio tikrinimosi metu. Jei silantas iškrenta, krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis procedūra kartojama. Vaikų krūminių dantų silantavimo paslaugas teikia pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaigose dirbantys odontologai su padėjėjais arba burnos higienistai po gydytojo odontologo apžiūros. Nuo 2005 m. silantams bei odontologų paslaugoms apmokėti lėšų skiriama iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto. **Tad patiems tėveliams už vaikų dantų silantavimo paslaugą mokėti nereikia.** Privačiai dirbantys odontologai, jeigu jie su teritorinėmis ligonių kasomis nėra sudarę sutarties, tokių paslaugų nemokamai neteikia.

Kaip pagerinti burnos higienos įgūdžius?

Dantis valomės siekdami skirtingų tikslų – turėti gražią šypseną, baltus dantis, kad iš burnos sklįstų malonus kvapas. Valant pašalinamos dantų apnašos, kuriose kaupiasi bakterijos ir kurios yra pagrindinė dantenų uždegimų ar dantų gedimo priežastis. Daugelis mokslinių tyrimų, kurie atliekami dar nuo 1950-ųjų, patvirtina, kad dantų apnašos (ir jose besikaupiančios bakterijos) yra pagrindinė burnos ligų priežastis, sukianti iki 90 procentų visų dantų ir dantenų ligų. Tais pačiais tyrimais nustatyta, kad burnos ertmės sveikata daugiausiai priklauso nuo asmens burnos higienos įgūdžių viso gyvenimo metu nuo pat pirmojo dantuko kūdikystėje iki dantų priežiūros senatvėje.

Vienas svarbiausių įgūdžių, kurį lengviausia pakeisti ar įgyti, yra dantų valymo technika. Šiuo metu dažniausiai rekomenduojamas *Bass* dantų valymo metodas, kai dantų šepetėlis laikomas 45 laipsnių kampu ir trumpais judesiais vienu metu valomi tik 2–3 dantys. *Bass* dantų valymo metodui taikyti labai tinka mažos galvutės dantų šepetėlis, dėl to kiekvienam dančiui reikia skirti daugiau pastangų.

Kitus įpročius pakeisti yra sunkiau. Ypač sunku mesti rūkyti (yra nustatyta, kad rūkymas yra dažna dantenų uždegimų priežastis), vartoti alkoholį ar pakeisti mitybos įpročius (cukraus ar saldintos arbatos/kavos, saldumynų ar kitų dantims kenkiančių maisto produktų vartojimą). Net toks geras mitybos požiūriu įprotis dažnai užkandžiauti vaisiais gali sukelti problemų, nes vaisiuose yra daug fruktozės, kuri kenkia dantims kaip ir įprastas cukrus. Be to, vaisiuose esančios rūgštys graužia dantų emalį ir taip jį silpnina. Juk nesivalome dantų po kiekvieno suvalgyto vaisiaus, ar ne?

Kaip rekomenduojama kontroliuoti dantų apnašas burnoje? Siūlomi trys žingsniai:

1. Burnos higienos įgūdžių mokymas.
2. Įgūdžių efektyvumo įvertinimas.
3. Įgūdžių tobulinimas pagal įvertinimo rezultatus.

1. Apie *Bass* dantų valymo metodą daug informacijos galima rasti internete. Vienas iš esminių patarimų yra nespausti dantų šepetėlio. Įsivaizduokite, kad laikote ne dantų šepetėlį, o pieštuką ar tušinuką ir rašote ar piešiate ant dantų. Juos valykite aukštyn-žemyn sukamaisiais judesiais, priartėję prie dantenų, palenkite šepetėlį 45 laipsnių kampu, kad šereliai palįstų po dantenomis, nes ten kaupiasi maistas ir dauginasi bakterijos. Dantų šepetėliu negalima brūžinti dantenų. Būtinai valykite liežuvį arba įsigykite specialų liežuvio valiklį. Prie liežuvio prilimpa bakterijų ir apnašų, todėl valydami dantis nuvalykite ir jas. Kiekvienai burnos daliai – viršutiniams, apatiniams dantims, iš kairės ir dešinės, iš vidaus ir išorės – skirkite apie 30 sekundžių. Tiems, kuriems sunku apskaičiuoti laiką, skirtą dantų valymui, patariama klausytis muzikos per radiją – dainų vidutinė trukmė yra apie tris minutes, tiek turėtų trukti ir dantų valymas. Be to, rekomenduojama pasirinkti skanią dantų pastą – skani dantų pasta skatina seilių išsiskyrimą, taip efektyviau neutralizuojamos burnos bakterijos.

Tarpdančių valymas yra svarbi burnos higienos dalis. Tarp dantų kaupiasi apie 50 procentų visų apnašų ir bakterijų, tai pagrindinė vieta, nuo kurios prasideda dantenų uždegimas. Atminkite, kad neužtenka įkišti dantų siūlą tarp dantų ir vėl jį ištraukti. Atsargiai įkišę dantų siūlą į tarpdantį, tarsi apgaubkite juo dantį ir iš pradžių braukite per vieno danties paviršių, paskui tame pačiame tarpdantyje tą patį pakartokite kitam dantiui. Vienam dantiui reikėtų skirti 3–4 judesius aukštyn-žemyn. Didesnius tarpdančius rekomenduojama išvalyti tarpdančių šepetėliais. Siūlas yra nepamainomas valant tarpdančių paviršius, kur dantys (dažniausiai viršūnėmis) susiliečia. Burnos skalavimo skystis taip pat labai svarbus prižiūrint tarpdančius: jis pašalina dantų apnašas iš sunkiai pasiekiamų vietų, ypač jei tarpdantyje dantų emalis nėra lygus ir dantų siūlas prabraukia tik danties paviršių. Kita vertus, burnos skalavimo skystis išplauna dantenų „kišenėse“ besikaupiančias bakterijas. Kasdieniui dantų priežiūrai rekomenduotume ekologiškus ar natūralius burnos skalavimo skysčius, pagamintus uždegimą mažinančių ar bakterijas naikinančių vaistažolių pagrindu, o esant stipresniam dantenų uždegimui – antibakterinių medžiagų (antibiotikų) turinčius burnos skalavimo skysčius (atkreipkite dėmesį, kad antibakterinių medžiagų turinčių burnos skalavimo skysčių, kaip ir dantų pastų, naudojimo terminas yra iki 2 savaičių!).

2. Burnos švaros įvertinimas yra labai svarbus burnos higienos veiksnys. Du paprasčiausi būdai, kuriuos galite taikyti be papildomų priemonių, yra **liežuvio ir dantų siūlo testai**. Liežuviumi perbraukite visus dantų paviršius. Po profesionalios burnos higienos procedūros dantys paprastai būna maloniai slidūs, taip pat turite jaustis ir po dantų valymo. Iš pradžių liežuviumi perbraukite priekinius viršutinius dantis iš išorės, nes tai lengviausiai pasiekiamas sritis valant dantis, todėl geriausiai nuvaloma. Paskui palyginkite pojūtį su kitais dantimis, ypač sunkiau pasiekiamais galiniais apačioje. Taip pat liežuviumi perbraukite galinių dantų tarpdančius – dažnai juntamas skirtumas net tarp galinių dantų paviršių ir tarpdančių.

Dantų siūlu (labiau tinka nevaškuotas) įvertinama **ar nėra kraujo ir koks dantų siūlo kvapas**. Atminkite, kad sveikos dantenos nekraujuoja. Jei ant dantų siūlo yra šiek tiek kraujo, vadinasi, prasidėjęs dantenų uždegimas. Jei dantenos kraujuoja, bet neskauda ir tai nepraeina kelias dienas, net jeigu ir labai kruopščiai valote dantis ir tarpdančius, kreipkitės į dantų specialistą, kol dantenų uždegimas neįsisenėjo. Jei pauostę dantų siūlą pajausite nemalonų kvapą: arba tarpdantyje yra maisto likučių, kurie ten genda, arba jau prasidėjęs dantenų uždegimas, jos gali netgi pūliuoti. Judindami dantų siūlą kelis kartus į viršų ir į apačią klausykitės, ar jis girgžda. Jei girgžda, vadinasi, tas danties paviršius švarus.

3. Elgesio modifikacija pagal gautą įvertinimą yra nesudėtinga. Kadangi dantų apnašos yra svarbiausias dantų ir dantenų ligų veiksnys, svarbiausia kontroliuoti jų susidarymą. Daugiau dėmesio skirkite toms dantų vietoms, kur dantų apnašų indikatoriai rodo, kad blogai išvalote. Kita vertus, įvertinkite, ar pakankamai dažnai valotės dantis. Nors rekomenduojama tai daryti du kartus per dieną, kai kurioms rizikos grupėms (sergantiems dantenų uždegimais, jei labai progresuoja ėduonis ar mažiems vaikams, kuriems dygsta nauji dantukai) valyti dantis ar bent praskalauti burną reikėtų dažniau.

Burnos ertmės higiena yra pagrindinė profilaktikos priemonė

Dantis rekomenduojama valyti du kartus per dieną – ryte ir vakare po valgio, prieš tai išvalius dantų tarpus tarpdančių siūlu. Pavalgius išskalauti burną vandeniui. Dantys valomi šepetėliu ir pasta. Burnos ertmėje yra vietų, kur kaupiasi apnašos, bet jas pasiekti šepetėliu ir tarpdančių siūlu yra sunku. Tai burnos galas, liežuvio šaknis, po liežuviumi, ant liežuvio, ties dantenų riba, ant skruostų gleivinės, ant viršutinio gomurio. Šioms vietoms naudojami gydomieji skalavimo skysčiai. Jie naikina bakterijas, mažina skausmą ir uždegimą, apnašų kaupimąsi. Tačiau jais piktnaudžiauti nepatartina, nes gali išbalansuoti natūralią burnos mikroflorą. Liežuvis valomas specialiu šepetėliu. Išvalius liežuvį, lėčiau kaupiasi apnašas ant dantų, gerėja burnos kvapas.

Kaip pasirinkti dantų pastą?

Odontologai teigia, kad nesant didelių problemų tinka kasdienio naudojimo pasta. Kitais atvejais verta pasitarti su odontologu, kuris nurodytų, kokią dantų pastą ir kiek laiko naudoti. Pavyzdžiui, jei kraujuoja dantenos, dar nereiškia, kad padės pasta nuo uždegimo. Mat dantenu problemas gali sukelti dantų apnašos ir akmenys. Taigi pirmiausiai reikėtų juos pašalinti – šalinti ne pasekmes, bet priežastį.

Pastų nuo uždegimo reikėtų vengti tiems, kurių dantys yra jautrūs, nebent iš tiesų labai kraujuočių dantenos. Šiuo atveju geriau rinktis specialias pastas jautriems dantims, kurias galima naudoti ir ilgiau. Visas kitas gydomąsias pastas reikėtų naudoti ne ilgiau kaip 2 savaites.

Tad jei pastą nuo uždegimo rinksitės patys, odontologai pataria pirkti kuo silpnesnę, neutralesnę, kurioje veikliųjų medžiagų nėra daug, geriausiai – su žolelėmis.

Balinamąsias pastas drąsiai gali naudoti tik tie, kurie turi visiškai sveikus dantis. Balinamosiose pastose yra kietųjų dalelių, kurios mechaniškai nutrina dantų pigmentą. Tiesa, pastaruoju metu gaminamos ir labai švelnaus poveikio balinamosios pastos. Kita vertus, jose gali būti net peroksido, kuris ne tik balina dantis, bet ir suteikia jiems blizgesio. Nedideliais kiekiais ši medžiaga nepavojinga, tačiau ilgai jos naudoti nepatartina. Norintiems didesnio balinamojo poveikio, galima iš pradžių dantis išsivalyti kita pasta ir tik tuomet dar kartą juos valyti balinamąja pasta. Pasta nubalins dantis, tačiau plombos liks tos pačios spalvos. Todėl prieš balindami pasikonsultuokite su savo odontologu.

Nors geriausiai dantis nuo ėduonies apsaugo pastos su fluoru, jos tinka taip pat ne visada. Kai kurie stomatologai jas naudoti pataria tik tiems, kurių dantys dar nėra smarkiai pažeisti ėduonies. Kitiems geriausia rinktis pastą su mineralais ir vitaminais. Pastos su fluoru netinka ir turintiems dantų protezus ar implantus, nes didesnė fluoro koncentracija gali juos tirpdyti.

Beje, fluoras, patekęs į organizmą, veikia kaip toksinas, kitaip tariant, sukelia apsinuodijimo simptomus. Tiesa, reikia nuryti nemažą jo kiekį. Būtent todėl pastos su fluoru pavojingos mažiems vaikams, kurie dar nemoka po dantų valymo gerai išskalauti burnos. Todėl tėvai turėtų atkreipti dėmesį, kad vaikams yra gaminamos specialios pastos be fluoro.

Pastas odontologai pataria keisti gan dažnai. Mat prie jų veikliųjų medžiagų priprantama.

Kaip pasirinkti ir kada keisti dantų šepetėlį?

Burnos higienistai dažniausiai rekomenduoja minkštus šepetėlius, mat jais valytis dantis saugiau. Brūžinant netaisyklingai, kietas šepetėlis gali traumuoti dantenas, apnuoginti dantų kaklelius, tada jie tampa jautrūs, reaguoja į rūgštų ar saldų maistą, vystosi kariesas. Jei naudojamos balinamosios, daug abrazyvinių dalelių turinčios pastos, neigiamas poveikis gali būti dar stipresnis.

Vidutiniškai kieti ir kieti šepetėliai dažniausiai rekomenduojami pacientams, turintiems protezuotų dantų. Šiuo atveju vertėtų turėti keletą: minkštuoju pamasažuoti dantenas, nuvalyti liežuvį, kietesnį naudoti protezuotiems dantims prižiūrėti.

Derėtų atsižvelgti ir į galvutės dydį. Mat kai kuriuos žmones valant dantis pykina, ypač, kai tenka švarinti krūminius dantis. Tokiu atveju tinkamesnis mažą galvutę turintis dantų šepetėlis. Šį variantą patariama rinktis ir blogulio kamuojamoms nėščiosioms. Be to, mažesnė galvutė lengviau pasiekia sunkiai prieinamas vietas, ypač tada, kai šepetuko kaklelis yra lankstus.

Kai kurios galvutės padengiamos specialia danga liežuviui valyti. Yra sukurti ir balinamieji šepetėliai: tarp šerelių esančios gumutės padeda nutrinti dantų apnašas. Jie itin rekomenduojami rūkaliams, bet tinka ir visiems kitiems.

Šerelių išdėstymas ar ilgis neturi esminės įtakos dantų valymo kokybei. Bet svarbu, kad šepetėliai nenusidėvėtų. Juos patariama keisti maždaug kas 3 mėnesius. Vis dėlto tai reikia vertinti individualiai. Kad reikia naujos valymo priemonės, rodo išsiklaidę šereliai. Be to, daugelis šepetėlių

turi spalvos indikatorius – galvutės viršūnėje esančius kitos spalvos šerelius. Kai jie išbąla, nušviesėja, šepetuką reikia keisti. Taip pat dantų šepetėlį keiskite po infekcinių viršutinių kvėpavimo takų ligų (gripo, peršalimo, gerklės ar burnos ertmės infekcijų).

Patariama:

1. Gerti daug vandens - tai “natūralus” burnos ertmės valymas, kuris ypač rekomenduojamas po kavos, gazuoto gėrimo ir raudono vyno, tam, kad išvengtume dėmių atsiradimo ant dantų.

2. Kramtyti becukrę kramtomąją gumą - tai padidina seilių gamybą. Atsiradus daugiau seilių dantys apiplaunami, taip lengviau pašalinamos rūgštys iš susidariusio dantų apnašo. Dantų apnašos kaupia burnoje susidariusias rūgštis, o šios sukelia danties kietųjų audinių demineralizaciją.

3. Dantų valymas pavartojus labai rūgščių gėrimų - atsigėrus apelsinų sulčių ar gazuoto vandens neskubėkite valyti dantis. Rekomenduojama palaukti apie 20 minučių, ir tik tada valyti dantis.

4. Naudoti antiseptinius skalavimo skysčius - skalavimo skystis pasiekia vietas, kurių negalime išvalyti dantų šepetėliu.

5. Vartoti mažiau saldumynų - cukraus produktai padeda daugintis bakterijoms, kurios sukelia dantų ėduonį.

6. Šiaudelio naudojimas - gėrimus kaip kava ar raudonas vynas patariama gerti pro šiaudelį, kuris sumažins prisilietimą tarp dantų ir dažančio gėrimo. Šiaudelį patariama naudoti ypač tiems pacientams, kurie po dantų balinimo procedūros negali atsisakyti šių gėrimų.

7. Tinkamo šepetėlio pasirinkimas - dantų valymui patariama rinktis šepetėlį, kuris yra su minkštais šereliais, nes šepetėliai su kietais šereliais yra skirti protezų valymui ir gali pažeisti dantų ir dantenų audinius.

8. Naudoti dantų siūlą - tarpdančių valymas dantų siūlu pašalins apnašą nuo danties paviršių, kurių nepasiekia ir neišvalo dantų šepetėlis.

9. Brangiausia pasta ar dantų šepetėlis neatstos gerų Jūsų asmens higienos įgūdžių. Idealiausia pasikonsultuoti su savo odontologu - jis ne tik paaiškins, bet ir praktiškai parodys kaip teisingai valyti dantis.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras Metodinės pagalbos ir strategijos formavimo skyriaus vedėja Rūta Babravičienė