

Beveik 100 proc. ėduonies atvejų galima išvengti. Vyrauja nuomonė, kad vaikams ėduonis išsivysto dėl genetinio polinkio. Tačiau tiesa yra ta, jog didžiausia įtaką ėduoniui atsirasti turi gyvenimo būdas (suvartojamo cukraus kiekis ir burnos higiena). Ugdydami taisyklingus vaikų burnos priežiūros įpročius bei ribodami suvartojamo cukraus kiekį, galite jiems padėti išvengti dantų pažeidimų.

ĖDUONIES ETIOLOGIJA

- Dantų ėduonis – lėtinė, infekcinės kilmės kietųjų danties audinių liga, sukianti emalio ir dentino demineralizaciją*.
- Dantų ėduoniui susidaryti būtini trys veiksniai: dantis, mikroorganizmai, angliavandeniai. Ėduonis susidaro tik tada, kai šie veiksniai veikia kartu.

Pagrindiniai ėduonį sukeliančys mikroorganizmai:

- Streptococcus mutans ir lactobacillus acidophilus.
- Jų atsiranda išdygus pirmiesiems vaiko dantims, nors naujagimio burna būna sterili, mikroorganizmais naujagimį užkrečia juo besirūpinantys asmenys, dažniausiai tėvai.

Dantis:

- Danties vainikas turi penkis paviršius, kurie nevienodai pažeidžiami ėduonies.
- Danties paviršiai yra: kramtomasis, kontaktinis (esantis tarpdančiuose), liežuvinis (gomurininis), lūpininis (žandinis).

! Pirminėje stadijoje ėduonis atrodo kaip balzguna dėmelė emalio paviršiuje. Esant palankioms sąlygoms, dėmelė gali susidaryti per dvi–tris savaites.

! Plika akimi ėduonis gali būti matomas po mėnesio ar vos ilgesnio laikotarpio.

! Aktyviajam dantų ėduoniui būdinga balta dėmė prie pat danties kaklelio, šiurkštus, matinis danties paviršius.

! Stabilizuotam dantų ėduoniui būdingos gelsvos, tamsiai rudos ar juodos spalvos dėmės, nutolusios nuo dantenu krašto apie 1–1,5mm, lygaus, blizgaus paviršiaus.

! Negydant dantų ėduonies, tirpsta vis daugiau audinių, jaučiamas trumpalaikis gėlimas, skausmas nuo šaltų, karštų, saldžių, rūgščių produktų. Gali būti sunku kramtyti, matoma ertmė, joje stringa maistas.

! Toliau didėjant ir gilėjant danties ėduoniui, pažeidžiama pulpa. Toks dantų ėduonis vadinamas komplikuoju.

*Demineralizacija – mineralinių medžiagų pašalinimas iš danties emalio jonų pavidalu, kitaip tariant, emalio tirpimas.

8 FAKTAI APIE BURNOS ERTMĘ

1 Jei nevalai tarpdančių, 40 procentų dantų paviršiaus lieka nenuvalyta.

2 Kiekvieno žmogaus dantys yra išskirtiniai kaip ir pirštų antspaudai.

3 Dantų emalis yra stipriausias kūno audinys, stipresnis net už geležį ir plieną.

4 Tavo dantys pradeda formuotis nuo 6–7 savaitės prieš gimstant. Pirmieji dantys išdygsta 6–12 gyvenimo mėnesį.

5 Dantų ėduonis šiuolaikinėje visuomenėje yra viena labiausiai paplitusių ligų, kuria serga daugiau kaip 90 proc. viso pasaulio žmonių.

6 Žmogus per savo gyvenimą pagamina apie 24,000 litrų seilių! Šis skystis saugo dantis nuo burnoje esančių bakterijų. Tokio kiekio seilių pakaktų užpildyti du baseinus.

7 Tavo seilės apsaugo tavo dantis nuo ėduonies nuplaudamos maisto gabalėlius, neutralizuodamos rūgštis ir remineralizuodamos danties paviršius.

8 Protiniai dantys netrukus gali tapti praeitimi. Jų jau neturi trečdalis žmonijos. Jie buvo skirti gerai sutrinti ir paruošti virškinimui žalumynus, šaknis, riešutus ir žalią mėsą.



6 MITAI APIE BURNOS SVEIKATĄ



Burnos higienos palaikymas yra labai svarbus, bet kartais susiduriame su klaidinga informacija.

#1. Kuo stipriau spausi, tuo geriau išvalysi.

Taip valydami dantis nepadarysime jų švaresnių ar baltesnių. Per smarkiai spausdami dantų šepetėlį galime pakenkti dantenoms ir emaliui.



#2. Jei kraujuoja dantenos, reikia nustoti valyti dantis.

Dažniausiai kraujas parodo, jog apnašos ne iki galo pašalinamos. Svarbu taisyklingai valyti dantis minkštu dantų šepetėliu.



#3. Nebūtina valyti tarpdančius.

Dantys turi 5 paviršius: tris nuvalome su dantų šepetėliu, o likusius du galime pasiekti tik siūlu ar tarpdančių šepetėliais. Taip apsisaugosime nuo tarpdančių ėduonies.



#4. Dantis pakanka išsivalyti ryte.

Dantis valyti reikia 2 kartus per dieną. Dienos pabaigoje bakterijų kiekis burnoje dažnai būna labai didelis. Prieš miegą svarbu nuvalyti visas susikaupusias apnašas, kad nesusidarytų ėduonis bei dantenu uždegimas.



#5. Geriau gazuotas vanduo nei saldūs gazuoti gėrimai.

Taip, gazuotas vanduo neturi sudėtyje cukraus, tačiau burbuliukai turi neigiamą poveikį danties emaliui dėl savo rūgštingumo.



#6. Dantis reikia valyti iš karto pavalgius.

Po valgio burnos pH labai dažnai krenta, iš karto pavalgius valymas kenkia danties emaliui. Skalaukite burną vandeniu ir tik po 30 min. valykite dantis. Per šį laiką seilės neutraluos burnos ertmę ir valydami dantis jiems mechaniškai nekenksime.



KAIP IŠSIRINKTI TINKAMĄ DANTŲ ŠEPETĖLĮ?

Išsirinkti tinkamą dantų šepetėlį gali būti labai paprasta, kai žinai ko ieškoti. Susipažink su dantų šepetėlio savybėmis, kurios padės palaikyti burnos švarą ir sveikatą.

1. Dantų šepetėlį svarbu keisti 4 kartus per metus. Nerekomenduojama naudoti dantų šepetėlio ilgiau nei 3 mėnesius. Susidėvėję šereliai dantų kokybiškai nebenuvalo.

2. Atsižvelkite į šepetėlio šerelius – rekomenduojama naudoti minkštų šerelių šepetėlį, kad valydami dantis nepažeistumėte savo dantenų ir emalio.

3. Nepamirškite naudoti ir vieno danties šepetėlio, su juo dar kruopščiau pašalinsite apnašas sunkiai pasiekiamose vietose.

4. Dantų šepetėlio šerelių kirpimas gali būti įvairus, tačiau geriau pasiekia šereliai, kurie yra pailginti ir suapvalinti, nei tie, kurie visi vienodai kirpti.

5. Rinkitės dantų šepetėlio galvutę pagal savo burnos dydį. Jei burna ir dantys yra mažesni, ieškokite dantų šepetėlio, kurio galvutė yra mažesnė arba siaurėjanti ties viršumi, kad lengviau būtų pasiekti gale esančius dantis. O didelei burnai ir dantims rekomenduojama įprasto dydžio šepetėlio galvutė.

6. Šereliai nuvalo apnašas, tad ieškokite dantų šepetėlio su tankiais šereliais. Su daugiau šerelių kokybiškiau nuvalysite apnašas nuo dantų paviršių.



ĮVAIRIŲ MAISTO PRODUKTŲ ĮTAKA DANTIMS

Angliavandeniai

- Vartojamas maistas turi įtakos dantų ėduonies susidarymui, nes suteikia maisto medžiagų burnoje gyvenantiems mikroorganizmams.
- Maiste esantį cukrų ir kitus lengvai fermentuojamus angliavandenius apnašų bakterijos metabolizuoja į rūgštis, susidaręs žemas pH skatina bakterijų augimą, palengvina jų kolonizaciją ant danties paviršiaus.
- Maiste, kuriame mažai cukraus bei kitų lengvai fermentuojamų angliavandenių ir gausu kalcio (pvz., sūrio), skatina remineralizaciją (mineralinių medžiagų atkūrimas ir stiprinimas).

- Būkite atidūs ir atkreipkite dėmesį į perkamų maisto produktų sudėtį ir maistingumą.
- Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja vaikams suvartoti ne daugiau kaip 25 gramų pridėtinio cukraus, į tai įskaičiuojamas medus, sirupai ir sultys.
- Produktas, kuriame yra mažiau nei 5 gramai cukraus 100 gramų, yra sveikatai palankus produktas.

Kad vaikų dantys išliktų sveiki, venkite juos maitinti maistu, gausiu pridėtinio cukraus, pavyzdžiui: sausi pusryčiai, šokoladinė užtepėlė, riestainiai, glaistytas varškės sūrelis, biskvitinis pyragaitis, javinių batonėlis it t. t.



REKOMENDUOJAMI UŽKANDŽIAI

Užkandžių metu burnoje susidaro mažiau seilių nei įprastai pagrindinio valgio metu. Todėl svarbu stebėti, kuo vaikai užkandžiauja.

Seilės padeda nuplauti maisto gabalėlius nuo dantų paviršiaus ir prisotina emalį reikiamų mineralų, kad dantys išliktų stiprūs ir sveiki.

Rekomenduojama užkandžiams nesirinkti ėduonį sukeliančio maisto (maistas, kuriame gausu pridėtinio cukraus ir / arba krakmolo) arba valgyti tokį po pagrindinio dienos patiekalo, kai burnoje yra gausiausiai seilių.

Vaiko žandikaulis vis dar formuojasi ir auga, todėl vaikams rekomenduojama duoti kietesnių užkandžių:

- morkų,
- obuolių,
- nesaldintų riešutų.

Kiti dantims palankūs užkandžiai yra:

- vaisiai,
- daržovės,
- varškės arba ankštinių daržovių užtepėlės,
- nesaldinti pieno produktai,
- sėklos.

BURNOS PRIEŽIŪRA

Burnos priežiūra dienos metu

Yra keli būdai, kaip apsaugoti dantis dienos metu.

Pirma – išsiskalauti burną vandeniu paužkandžius – taip pavyks sumažinti užsilikusio maisto gabalėlių kiekį burnos ertmėje.

Kitas būdas – kramtyti becukrę gumą. Šis variantas siūlomas, kai vaikai nelanko mokyklos ir yra prižiūrimi tėvų / globėjų.

Gumą kramtyti rekomenduojama ne daugiau kaip 10 minučių. Tiek laiko pakanka, kad seilių liaukos pagamintų daugiau seilių ir nuplautų dantis.

Burnos priežiūra vakare

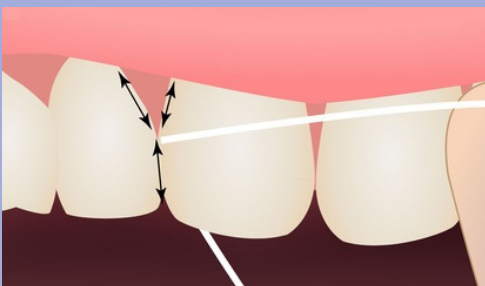
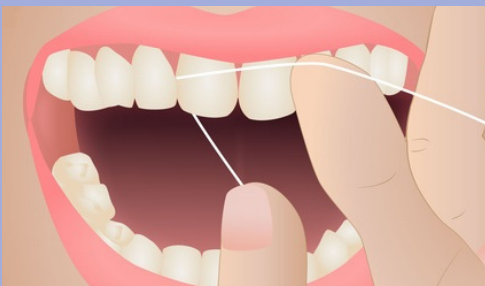
Prieš einant miegoti dantis valyti yra privaloma. Miegant seilių kiekis burnoje yra labai mažas, o tai sudaro puikią terpę bakterijoms daugintis.

Tad, kad dantys būtų kuo geriau apsaugoti, juos reikia nuvalyti ir pašalinti per dieną užsilikusius maisto gabalėlius.

Dantis turi 5 paviršius, prie kurių prikimba nešvarumai:

2 paviršiai yra tarpdančiuose, o 3 yra matomi ir pasiekiami išvalyti su dantų šepetėliu.

TARPDANČIŲ VALYMAS



Vakaro burnos priežiūros rutiną siūlome pradėti nuo tarpdančių valymo. Pasirinkite vaškuotą tarpdančių siūlą arba tarpdančių siūlą su laikikliu.

Įterpkite siūlą į tarpdantį ir visuomet laikykite jį priglaustą prie vieno iš dantų paviršiaus, lyg dantį apkabintumėte. Valykite dantį aukštyn, žemyn keletą kartų. Tada, neištraukę siūlo iš tarpdančio, pakartokite tuos pačius veiksmus ir ant šalia esančio danties.

Svarbu siūlo stipriai nestumti į tarpdantį, kad nepažeistumėte dantenų.

BURNOS PRIEŽIŪRA



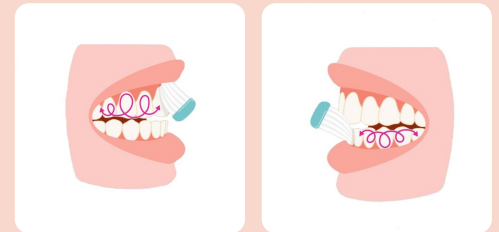
! Išvalę tarpdančius, minkštų arba itin minkštų šerelių dantų šepetėliu su mažu kiekiu dantų pastos (žirnelio dydžio) valykite dantis. Tai darykite mažiausiai dvi minutes.

Nespausdami, sukamaisiais judesiais dantis valykite prieanginiame dantų paviršiuje. Taip nuvalysite apnašas, kurios kaupiasi ties danties ir dantenų riba.

Sunkiai pasiekiamus viršutiniame žandikaulio gale esančius krūminius dantis galite valyti taip: dantys turi būti beveik sukąsti, dantų šepetėlio rankeną nukreipkite nuo savęs – taip šereliai apgaus galinį dantį ir išvalys nešvarumus.

Vidinį dantų paviršių valykite šluojamaisiais ir sukamaisiais judesiais, kramtomąjį dantų paviršių – šluojamaisiais judesiais. Galiausiai nušluokite nešvarumus nuo liežuvio.

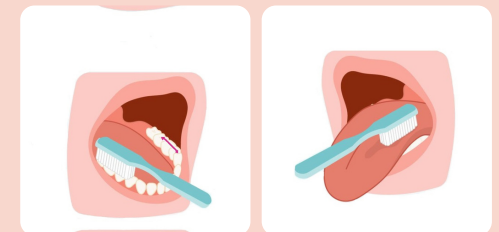
1



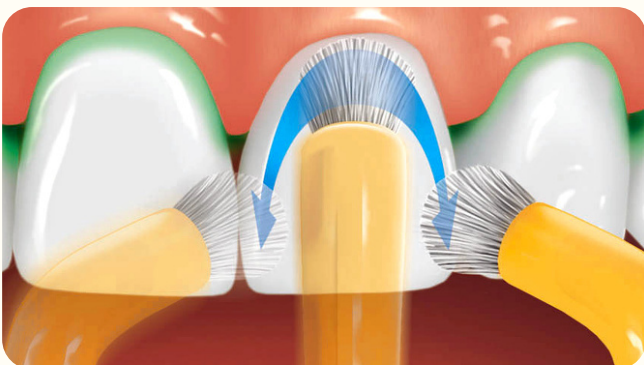
2



3



VIENO DANTIES ŠEPETĖLIS



Siūlome naudoti vieno danties šepetėlį, kuriuo pašalinsite apnašas, kur nepasiekė įprastas šepetėlis: laikykite šepetėlį stačiai, veskite jį puslankiu nuo vieno danties krašto iki kito.