

1. Dantis valykite mažiausiai du kartus per dieną (po 3–5 minutes), ryte po pusryčių ir vakare – po valgio, geriausia prieš pat einant miegoti.

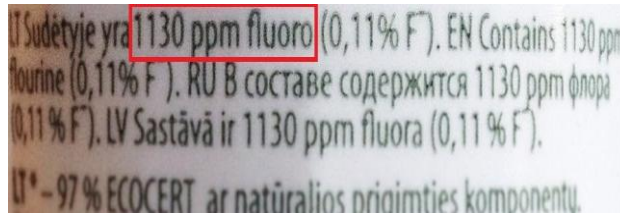
- Naudokite dantų šepetėlį, turintį minkštus arba labai minkštus šerelius.
- Šepetėlį keiskite kas 3 mėnesius, o jei susidėvi ir dažniau; persirgus infekcinėmis ligomis šepetėlį taip pat keiskite nauju.
- Išsivalius dantis, šepetėlį gerai išskalaukite, laikykite jį sausai, vertikaliai, šereliais į viršų.

2. Taisyklingai, kruopščiai, švelniais (šluojamaisiais, sukamaisiais) judesiais valykite visus dantis, išmasažuokite dantenas.



3. Rinkitės dantų pastą turinčią fluoro – jis stiprina dantų emalį.

Fluoro kiekį rasite pastos sudėtyje pažymėtą ppm; tinkamiausia yra pasta, turinti 1100–1400ppm.



4. Svarbu nepamiršti išsivalyti tarpdančių! Siauriems tarpdančiams rekomenduojama naudoti tarpdančių siūlą,



platesniems tarpdančiams – tarpdančių šepetėlius.



Tinkamiausiais priemonės Jums parinks burnos higienistas ar gydytojas odontologas.

5. Skalavimo skysčiai yra pagalbinė burnos priežiūros priemonė.

Rinkitės skalavimo skystį kuriame būtų fluoro ir nebūtų alkoholio. Fluoro turintys preparatai yra neskiedžiami, jais skalaujama 2 kartus per dieną, mažiausiai 30 sekundžių.

6. Išsivalius dantis ir tarpdančius, rekomenduojama naudoti liežuvio valiklį.



7. Sunkiau pasiekiamus paviršius (galinius dantis bei dantų paviršius iš vidinės pusės) valykite naudodami vieno danties šepetėlį.



8. Pas burnos higienistą ar gydytoją odontologą rekomenduojama lankytis du kartus per metus.



Mus rasite: Smolensko g.6, Vilnius.

LT-03201, Lietuva

Tel. +37052150215

mob. +37061151222

El.p.: info@skraidenta.lt

Mūsų darbo laikas:

I-V 8.00 - 20.00

Tyrimais nustatyta, kad vidutiniškai moteris šypsosi 62 kartus per dieną, vyrai šypsosi 8 kartus, o vaikai šypsosi 400 kartų per dieną!

Kiek kartų per dieną šypsotės Jūs?

Parengė: Burnos higienistė,

Dovilė Maciulevičiūtė

PAGRINDINĖS BURNOS PRIEŽIŪROS
TAISYKLĖS

