

SVARBIAUSIOS DANTŲ PRIEŽIŪROS TAISYKLĖS



Dantis reikia valyti bent po pagrindinių valgymų ne trumpiau 3 minučių.

✚ Pakreipkite dantų šepetėlio galvutę 45 laipsniu kampu dantų atžvilgiu ir švelniai, nedideliais sukamaisiais judesiais valykite dantis taip, kad kiekvieną dantį perbrauktumėte 20 kartų.

✚ Kad lengviau pasišalintų apnašos, kiekvieną dantį valykite sukinėdami šepetėlio galvutę ar staigiai braukdami per dantį nuo dantenų linijos kandamosios dantų dalies kryptimi.

- ✚ Kad visiškai nusivalytų išorinis dantų paviršius ir dantenų linija, kartokite tokius judesius tol, kol nuvalysite visus dantis.
- ✚ Valydami priekinius dantis, švelniai braukite šepetėliu per vidinį kiekvieno danties paviršių, po to valykite sukinėdami šepetėlio galvutę ar staigiai braukite per dantį nuo jo viršaus kandamosios dalies kryptimi.
- ✚ Kandančiųjų ir krūminių dantų plokštumą nuvalykite švelniai braukdami šepetėliu pirmyn-atgal.
- ✚ Švelniai, tačiau gerai nuvalykite liežuvį, kad pašalintumėte bakterijas, po to išskalaukite burną vandeniu ir nuplaukite dantų šepetėlį.
- ✚ Dantų pastoje turėtų būti fluoro ir neturi būti abrazyvinių (dantis balinančių) medžiagų.
- ✚ Visavertė dantų priežiūra įmanoma naudojant ir dantų siūlus bei specialųjį skalavimo skystį.
- ✚ Po 2-3 mėnesių šepetėlį pakeiskite kitu.
- ✚ Cukraus turintys užkandžiai skatina karieso atsiradimą, todėl po jų būtina skalauti burną.
- ✚ Du kartus per metus dantis reikia profilaktiškai patikrinti pas dantų gydytoją.

