



# DANTYS IŠ ARTI

REKOMENDACIJOS IR PATARIMAI, KAIP IŠSAUGOTI SVEIKUS DANTIS  
(5-8 KLASĖMS)



# DANTIES SANDARA

## 1. EMALIS

- stipriausia kūno medžiaga, sauganti dentiną ir pulpą.

## 2. DENTINAS

- pagrindinė danties vidinė medžiaga, apsauganti pulpą.

## 3. PULPA

- danties nervai, atsakingi už danties maitinimą.

## 4. DANTENOS

- saugo danties šaknis, prisideda prie danties stabilumo.

## 5. KAULAS

- tvirtai laiko dantis žandikaulyje.



# DANTŲ ĖDUONIS

- Tai yra dažniausia žmonių infekcinė liga.
- Ėduonį sukelia bakterijos, kurios gyvena burnoje ir sudaro apnašas.
- Bakterijos maitinasi cukrumi ir išskiria rūgštis, kurios tirpdo emalio paviršių.

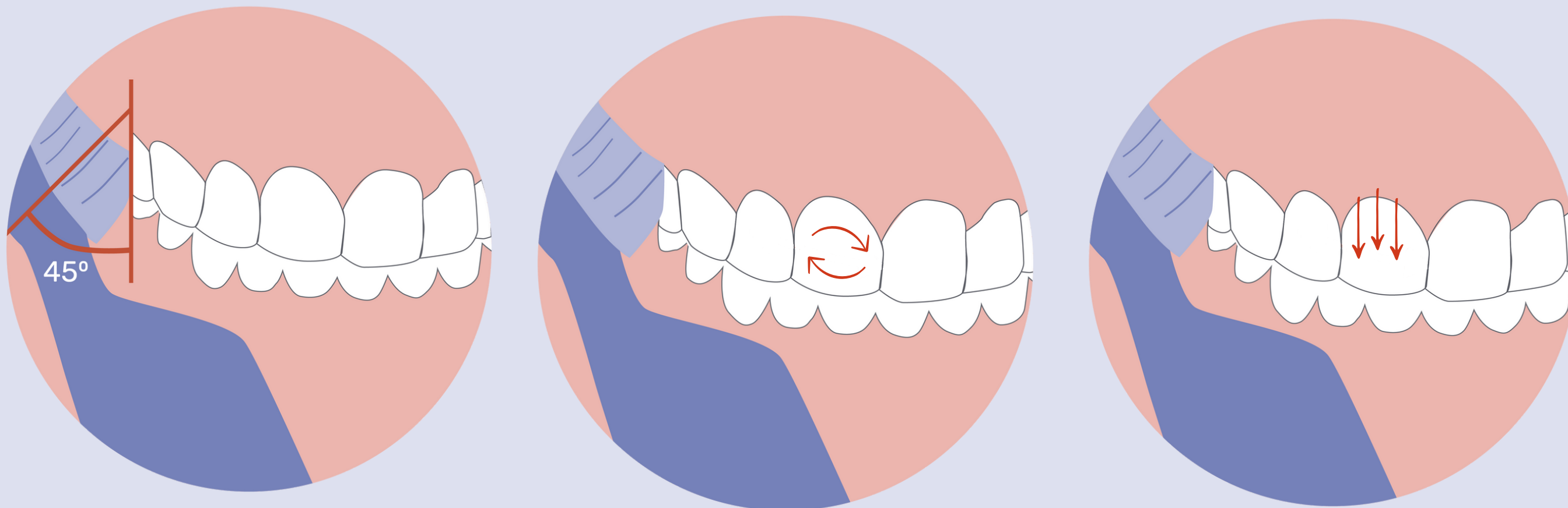


# KAIP IŠVENGTI ĖDUONIES?

- Taisyklingas dantų valymas.
- Kruopštus tarpdančių valymas.
- Profilaktiniai vizitai pas gydytoją odontologą.
- Sveika ir subalansuota mityba.



# TAISYKLINGAS DANTŲ VALYMAS



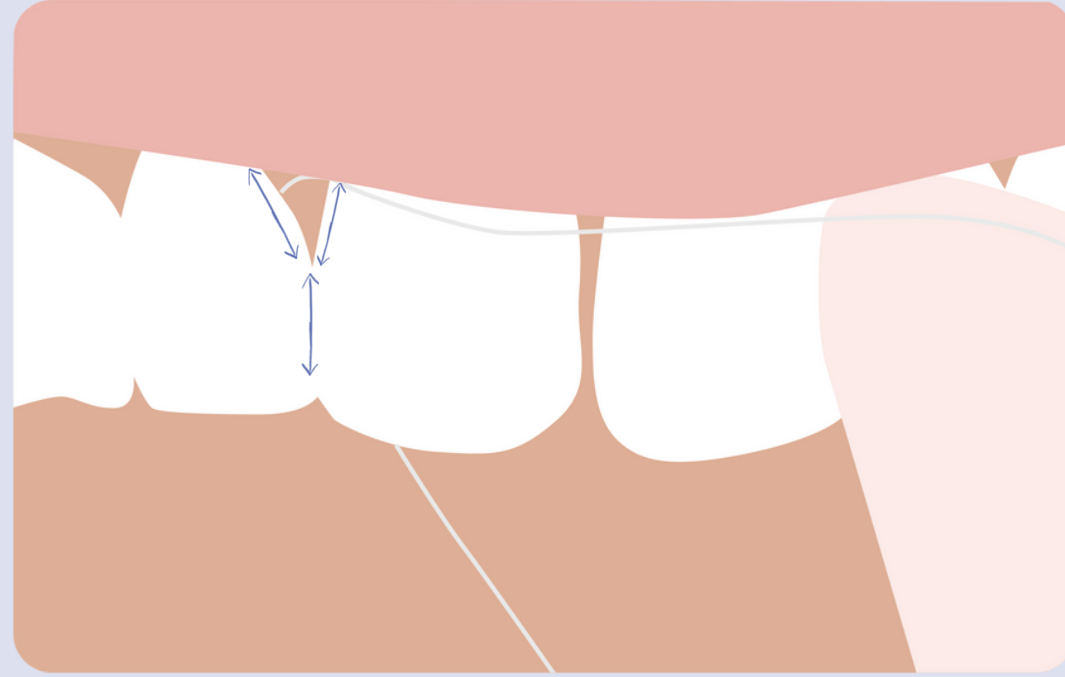
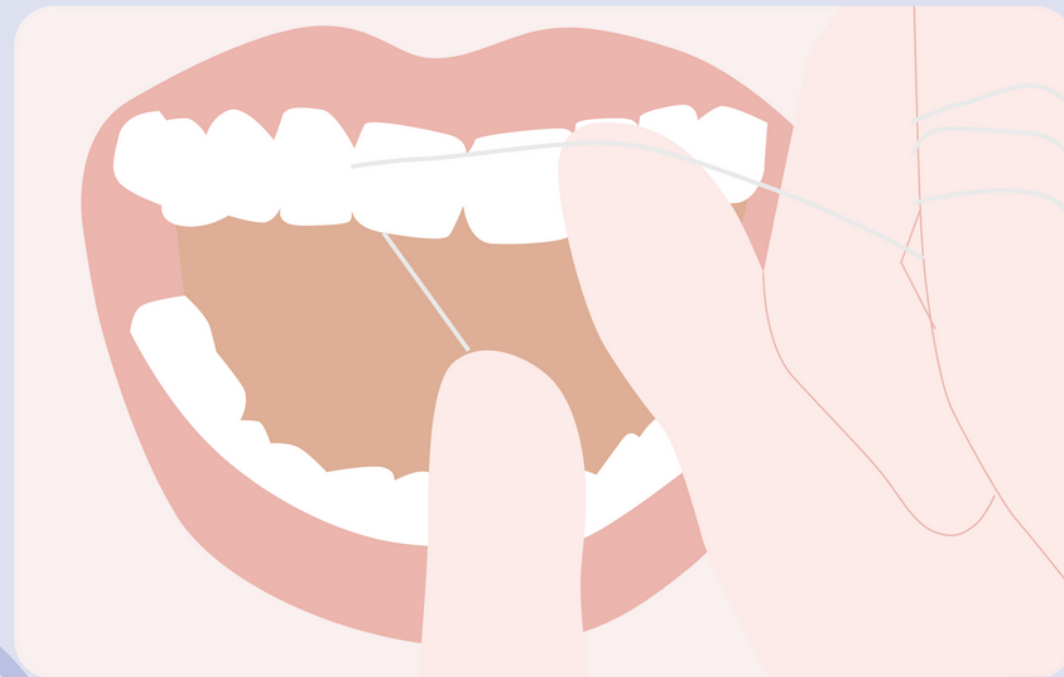
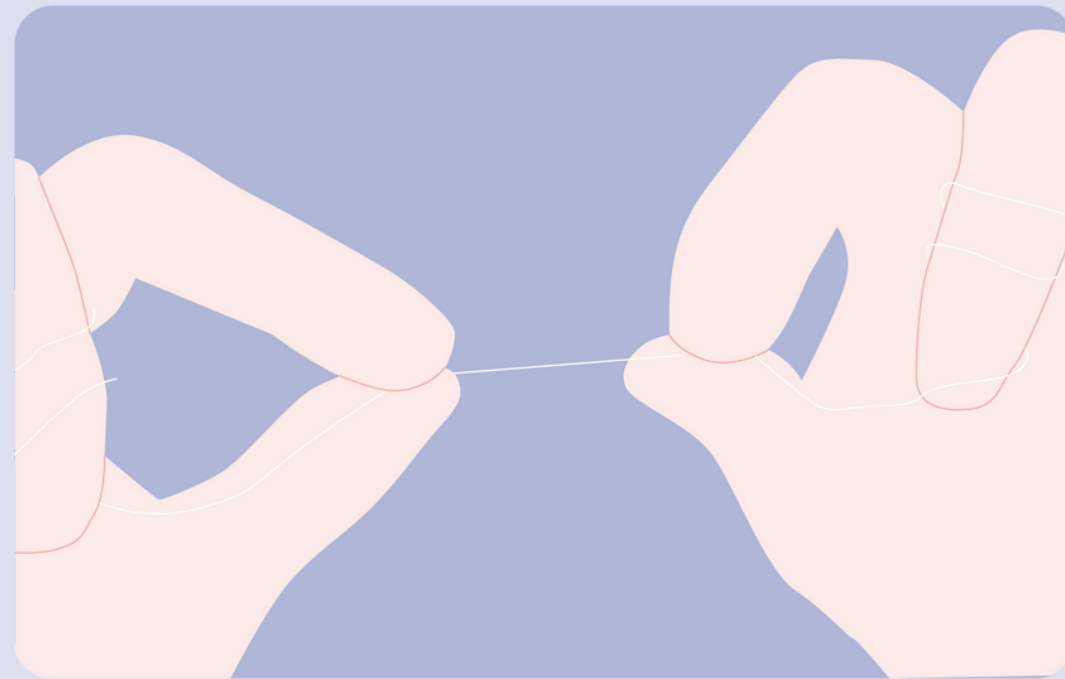
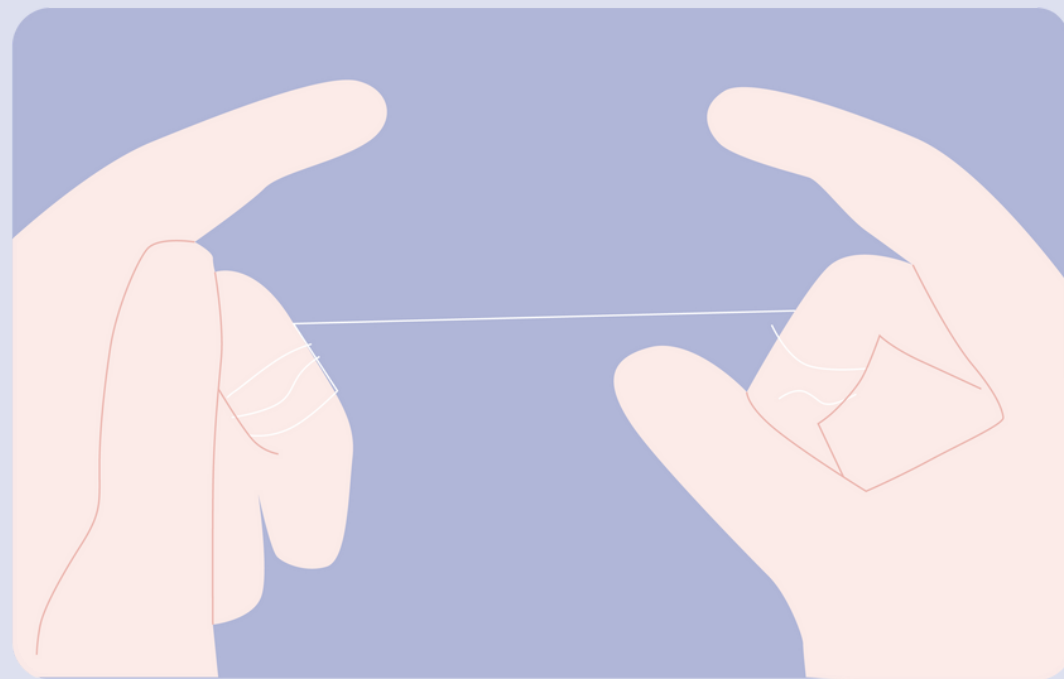
- Dantys valomi dantų šepetėlį pakreipus į dantenas 45° kampu. Naudojami švelnūs sukamieji arba šluojamieji judesiai, tuo pačiu metu masažuojamos dantenos.

# TAISYKLINGAS DANTŲ VALYMAS

- Rinkitės tik minkštą ar labai minkštą dantų šepetėlį, nes kietesnis šepetėlis nenuvalo geriau, tik gali pažeisti dantenas ir emalį.
- Naudokite dantų pastą su fluoru – jis stiprina dantų emalį.
- Dantis valykite tik praėjus bent 30 min po valgio.
- Išsivalę dantis, dantų pastą išspjaukite, bet neskalaukite.

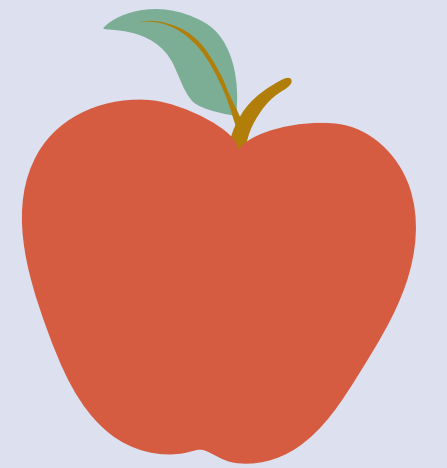


# TARPDANČIŲ VALYMAS



# MITYBA

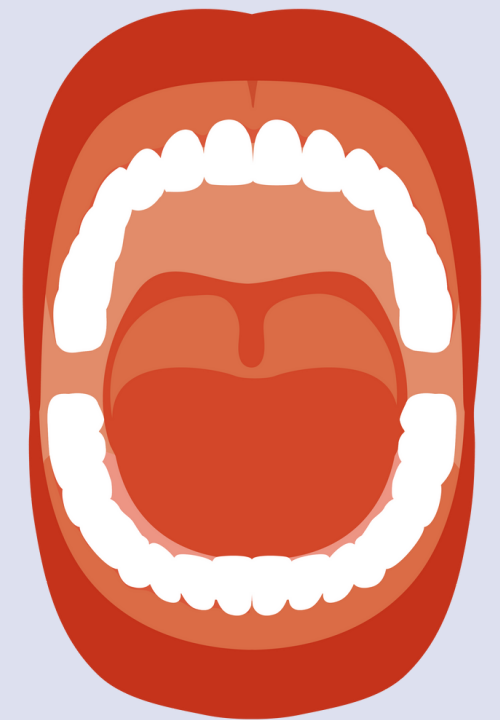
- Venkite saldžių gėrimų, lipnių maisto produktų (pūstų kukurūzų, trapučių).
- Dažnai neužkandžiaukite, o užkandžiams rinkitės daržoves, vaisius, riešutus, sūrį.
- Saldesius valgykite tik kaip desertą po pagrindinio valgio.
- Po maisto ar saldžių gėrimų išsiskalaukite burną vandeniu.





# ĮDOMŪS FAKTAI APIE DANTIS

- Kiekvieno žmogaus dantų forma bei išdėstymas yra unikalus kaip pirštų antspaudai.
- Dantų emalis yra kietiausia kūno medžiaga, kietesnė už kaulus, deja, jį gali pažeisti rūgštys, kurias būtent ir gamina burnoje gyvenančios bakterijos.
- Suaugusieji turi nuo 28 iki 32 nuolatinių dantų, nes daugeliui žmonių protiniai dantys net neišdygsta.



# PRAKGINĖ UŽDUOTIS

- 1 Pasidalinkime į komandas po 4-5 narius.
- 2 Kiekvienai komandai išdalijami ant popieriaus atspausdinti danties paveikslėliai (po 2 vnt.).
- 3 Abu paveikslėlius iškirpkite. Vieną dantuko paveikslėlį įkirpkite per vidurį iš viršaus, kitą - iš apačios.  
Iš visų pusių ant dantukų perkelkite Jums labiausiai patikusius teiginius apie dantis ir juos nupieškite. Baigę - sumaukite abu dantukus.

