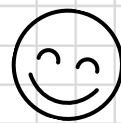


BURNOS PRIEŽIŪROS SAVAITĖ



KIEKVIENĄ DIENĄ PAŽYMĖK, KĄ PAVYKSTA ĮGYVENDINTI SU ✓, O KO NEPAVYKSTA - SU ✗.

	P	A	T	K	P	Š	S
DANTŲ VALYMAS 2MIN. RYTE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DANTŲ VALYMAS 2MIN. VAKARE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TARPDANČIŲ VALYMAS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LIEŽUVIO VALYMAS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SVEIKATAI NAUDINGI UŽKANDŽIAI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ar žinotai, kad...?

Danties emalis yra vienas iš stipriausių audinių žmogaus kūne. Nukritus burnos pH emalis tampa labai greitai pažeidžiamas.

Žmogaus burnoje vyrauja nuo 100-200 bakterijų rūšių. Dažniausiai eduoņį sukelia *Streptococcus Mutans*, *Streptococcus Sobrinus* ir *Lactobacili*.

Dažnas užkandžiavimas maisto produktais kuriuose gausu angliavandenių yra pavojingi dantų būklei dėl savo ilgalaikio lipnumo ant danties paviršiaus.

Bakterijos maitinasi lipniu kariesogeniniu maistu, taip išskiria pieno rūgštis, mažindamos burnos pH.

Šis maistas vadinamas kariesogeninis maistas, nes jis tiesiogiai maitina burnoje esančias bakterijas.

Apsaugoti savo dantis yra labai paprasta. Kuo mažiau kariesogeninio maisto ir po valgio išskalauk burną vandeniu. Valykis dantis vakare ir ryte, taip pat nepamiršk ir tarpdančių!