

# 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 valant dantis, nepadarysime jų švaresnių ar baltesnių. Per smarkiai spaudžiant dantų šepetėlį, galime pakenkti dantenoms ir emaliui.



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

Dažniausiai kraujas parodo, jog yra nepakankamas apnašų šalinimas. Svarbu palaikyti taisyklingą dantų valymą, naudojant minkštą dantų šepetėlį.



## #3. Nebūtina valyti tarpdančius

Dantys turi 5 paviršius: tris nuvalome su dantų šepetėliu, o likusius du galime pasiekti tik naudojant siūlą ar tarpdančių šepetėlius. Taip apsisaugosi nuo tarpdančių eduonies.



## #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 kariesas bei dantenų 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 po valgio

Po valgio burnos pH labai dažnai krenta, iš karto po valgio valymas kenkia danties emaliui. Skalaukite burną vandeniu ir tik po 30 min. valykite dantis.