

SVEIKOS ŠYPSENOS GIDAS

Kovo 20 d. – pasaulinė burnos sveikatos diena!

Taisyklingai valantis dantis galima išvengti labiausiai paplitusių dantų ir dantenų ligų – dantų ėduonies ir dantenų uždegimo.



Kad jų išvengtume, mūsų pagrindiniai burnos priežiūros žingsniai turėtų būti:

- valytis dantis mažiausiai du kartus per dieną – ryte ir vakare – po dvi minutes;
- naudoti minkštą dantų šepetėlį;
- rūpintis tarpdančių higiena: naudoti tarpdančių šepetėlius, tarpdančių siūlą ir irigatorių;
- naudoti dantų pastą su fluoru (geriausiai gali rekomenduoti gydytojas odontologas ar burnos higienistas);
- išsivalius dantis nuvalyti ir liežuvį – tam naudoti liežuvio valiklį ar dantų šepetėlį;
- skalauti burną vandeniu po maisto ar kitų gėrimų (kavos, arbatos, sulčių, saldintų gėrimų);
- reguliariai lankytis pas gydytoją odontologą ar burnos higienistą profilaktiniam patikrinimui, 1–2 kartus per metus.

Dantų ėduonis ar dantenų ligos – ne vienintelės problemos, su kuriomis galime susidurti.

Retai pastebimas, tačiau dažnai pasitaikantis gali būti ir dantų bruksizmas.

Bruksizmas – nevaldomas griežimas dantimis, galintis pasireikšti tiek vaikams, tiek suaugusiesiems. Sukelia dantų, raumenų bei sąnario skausmus.

Bruksizmui atsiradus jaunesniame amžiuje jo gydyti nereikia, nes sulaukus 6–7 metų praeina savaime. Tačiau jeigu užsitęsia – reikia gydyti.

Dažniausiai bruksizmas gali atsirasti dėl šių priežasčių:

- psichologiniai faktoriai – stresas, nervinė įtampa, baimės, emocinės traumos;
- žandikaulių augimo ir dantų dygimo periodas (dažniausiai jis pasireiškia, kai išauga pirmieji pieniniai dantys ar kai pradeda dygti nuolatiniai);
- miego sutrikimai;
- netaisyklingas sąkandis;
- nevisavertė mityba;
- tam tikrų vitaminų bei mineralų trūkumas (dažnai magnio ir B grupės vitaminų);
- persirgtos ligos.

Dauguma žmonių, griežiančių dantimis nakties metu, apie tai nežino. Dažniausiai išgirsta tai iš artimųjų arba gydytojų odontologų. Dėl to ryte gali varginti galvos, apatinio žandikaulio ar dantų skausmas. Dažnai stebimas dantų nudilimas (dantų jautrumas), dantų įspaudai skruosto gleivinėje ar liežuvio šonuose.

Jeigu jus vargina bruksizmas:

- venkite stresinių situacijų, stenkitės, atsipalaiduoti (galima užsiimti mėgstama veikla, išeiti pasivaikščioti ar leisti laiką su šeima);
- stenkitės laikytis tinkamo dienos ir nakties režimo;
- palaikykite fizinį aktyvumą (fizinis aktyvumas padeda mažinti stresą, atpalaiduoti raumenis);