

BURNOS HIGIENA SUSIRGUS

Sergant burnos higiena yra ypač svarbi.

Nepamirškime:



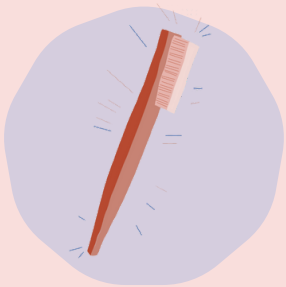
Pavalgę ar užkandę prasiskalauti burną vandeniu, o vakare, išsivalius dantis, nebeužkandžiauti, gerti tik vandenį.



Kruopščiai valyti dantis: tarpdančius valytis prieš dantų valymą, dantis valyti bent 2 min., naudoti vieno danties šepetėlį ir liežuvio valiklį.



Dažniau gurkšnoti vandenį, nes sergant neretai kamuoja sloga ir turime kvėpuoti per burną, todėl burnos gleivinė išsausėja ir tampa puikia terpe plisti burnos bakterijoms.



Pasveikus pasikeisti dantų priežiūros priemonės: dantų šepetėlį, tarpdančių šepetėlį, vieno danties šepetėlį ir liežuvio valiklį.

