

ŠVENTINIAI SALDUMYNAI IR BURNOS HIGIENA

Šventiniai saldumynai yra neatsiejama visų švenčių dalis, suteikianti mums saldų malonumą ir džiaugsmą. Kartu su šia tradicija kyla svarbus klausimas: kaip išlaikyti sveikus dantis ir džiaugtis šventiniais saldumynais?

CUKRAUS ĮTAKA BURNOS SVEIKATAI

Dažnas cukraus ir paprastųjų angliavandenių vartojimas gali prisidėti prie ėduonies, dantenų uždegimo ir blogo burnos kvapo atsiradimo. Ypač pavojingi minkštos konsistencijos, cukraus prisotinti konditerijos gaminiai, kurie ypač prilimpa prie dantų paviršiaus. Burnos ertmėje yra įvairių vietų, kuriose ilgokai (nesilaikant tinkamos burnos higienos) išlieka minkšto, saldaus ir lipnaus maisto likučių. Angliavandeniai taip pat nusėda ir prilimpa prie danties paviršiaus, jie tampa puikia terpe įvairiausioms bakterijoms apsigyventi ir daugintis.

PATARIMAI

- Nevalgykite saldumynų tarp pagrindinių valgymų, išlaikykite saikingus tarpus tarp valgymų (kas 2 – 3 val.).
- Vienu kartu geriau suvalgykite keletą saldumynų, nei nuolat, kas kelias valandas po vieną saldumyną.
- Geriau rinkitės šokoladinius saldumynus nei čiulpiamus ledinukus ar lipnius saldžius konditerijos produktus (pvz: kukurūzus, sausainius, bandeles, pyragaičius, riestainius ir kt.).
- Jei suvalgėte minkštų, lipnios konsistencijos konditerijos gaminių, iš karto išvalykite dantis, ypač krūminius.
- Po kiekvieno saldumyno ar saldaus gėrimo gausiai išsiskalaukite burną vandeniu.
- Nevalgykite saldumynų, kaip paskutinio maisto prieš miegą.
- Laikykitės taisyklingos burnos higienos įpročių.

BENDRI BURNOS HIGIENOS PATARIMAI

- Valykite dantis du kartus per dieną: ryte ir vakare po 2 – 3 minutes, arba tol, kol dantys taps švarūs.
- Naudokite minkštą ar itin minkštą dantų šepetėlį.
- Naudokite dantų pastą su fluoru ir/arba ksilitoliu.
- Prieš dantų valymą šepetėliu ir pasta išsivalykite tarpdančius tarpdančių siūlu ar kita tarpdančių valymo priemone.
- Po valgio palaukite bent 30 minučių ir tuomet valykite dantis.
- Po kiekvieno valgio ar saldaus/spalvoto gėrimo gausiai išsiskalaukite burną vandeniu.
- Po valgio kramtykite becukrę kramtomąją gumą arba vartokite ksilitolio pastiles.
- Reguliariai maitinkitės, įtraukite į savo racioną kuo daugiau daržovių.
- Venkite gazuotų saldžių gėrimų, sulčių.
- Reguliariai, kas 6 mėnesius (arba taip, kaip nurodė jūsų gydytojas) tikrinkite dantis profilaktiškai ir atlikite profesionalios burnos higienos procedūras.

