

Kenksmingos bakterijos burnos ertmėje gali sukelti uždegimą, kuris veikia ne tik dantis ar burną, bet ir visą kūną, todėl, norint jaustis gerai ir išlikti sveikiems, būtina rūpintis savo burnos higiena. Toliau rasi patarimus, kaip išsirinkti tinkamą dantų šepetėlį, kad kokybiškai išvalytum nepageidaujamas bakterijas ir palaikytum stiprų imunitetą.

1

## ŠEPETĖLIO GALVUTĖS DYDIS

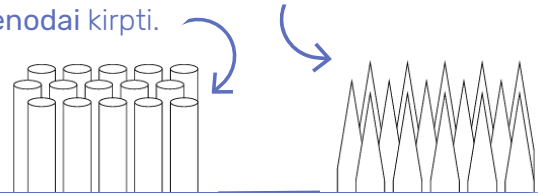
Rinkis dantų šepetėlio galvutę pagal savo burnos dydį. Jei burna ir dantys yra mažesni, ieškok dantų šepetėlio, kurio galvutė yra mažesnė, arba siaurėjanti ties viršumi, kad lengviau būtų pasiekti gale esančius dantis. Didelei burnai ir dantims rekomenduojama įprasto dydžio šepetėlio galvutė.



2

## ŠERELIŲ KIRPIMAS

Dantų šepetėlio šerelių kirpimas gali būti įvairus, tačiau geriau pasiekia šereliai, kurie yra pailginti ir užapvalinti, nei tie, kurie visi vienodai kirpti.



3

## PAPILDOMAS ŠEPETĖLIS

Nepamiršk naudoti ir vieno danties šepetėlio, su juo dar kruopščiau pašalinsi apnašas sunkiai pasiekiamose vietose.



4

## KADA PAKEISTI?

Dantų šepetėlį svarbu keisti 4 kartus per metus. Nerekomenduojama naudoti dantų šepetėlio ilgiau nei 3 mėnesius. Susidėvėję šereliai dantų kokybiškai nebenuvalo.



5

## ŠEPETĖLIO ŠERELIAI

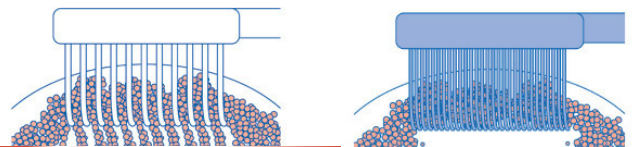
Atsižvelk į šepetėlio šerelius – rekomenduojama naudoti minkštų šerelių šepetėlį, kad valant dantis nepažeistum savo dantenų ir emalio.



6

## ŠERELIŲ TANKUMAS

Šereliai nuvalo apnašas, tad ieškok dantų šepetėlio su tankiais šereliais. Su daugiau šerelių kokybiškiau nuvalysi apnašas nuo dantų paviršių.



**Kad kuo geriau apsaugotum savo dantis ir sustiprintum imunitetą, valyk juos ryte ir vakare 2 - 3 min., o vakare naudok tarpdančių siūlą, kad visi dantų paviršiai būtų švarūs!**