

# NAUJŲ ĮPROČIŲ UGDYMAS: TARPĐANČIŲ IR LIEŽUVIO VALYMAS

## Kasdienis tarpdančių valymas: kodėl tai svarbu?



Mūsų dantis turi penkis paviršius: **priekinį, vidinį, kramtomąjį ir du šoninius (tarpdančių)**. Valydami dantis šepetėliu, išvalome tik **tris iš penkių** dantų paviršių: priekinį, vidinį ir kramtomąjį, pašaliname tik dalį apnašų ir bakterijų. Net **90% apnašų ir bakterijų** kaupiasi būtent **tarpdančiuose**. Kasdienis tarpdančių valymas, naudojant tarpdančių šepetėlį ar dantų siūlą, **padeda** pašalinti apnašas ir užtikrina, kad burnos ertmėje nesikaups bakterijos, kurios gali sukelti:

- **dantenu ligas**: bakterijų kaupimasis tarpdančiuose gali sukelti uždegimą, (gingivitą), kuris negydomas gali sukelti periodontitą – rimtesnę dantenu ligą, galinčią lemti dantų netekimą;
- **dantų ėduonį**: nepašalintos bakterijos ir tarpdančių apnašos gali sukelti dantų ėduonį. Tarpdančiai yra ypač pažeidžiama vieta, todėl tinkama priežiūra yra būtina siekiant išvengti ėduonies;
- **blogą burnos kvapą**: apnašos ir tarpdančių bakterijos gali tapti blogo burnos kvapo priežastimi. Kasdienis tarpdančių valymas padeda užtikrinti gaivų burnos kvapą.

## Liežuvio valymo svarba

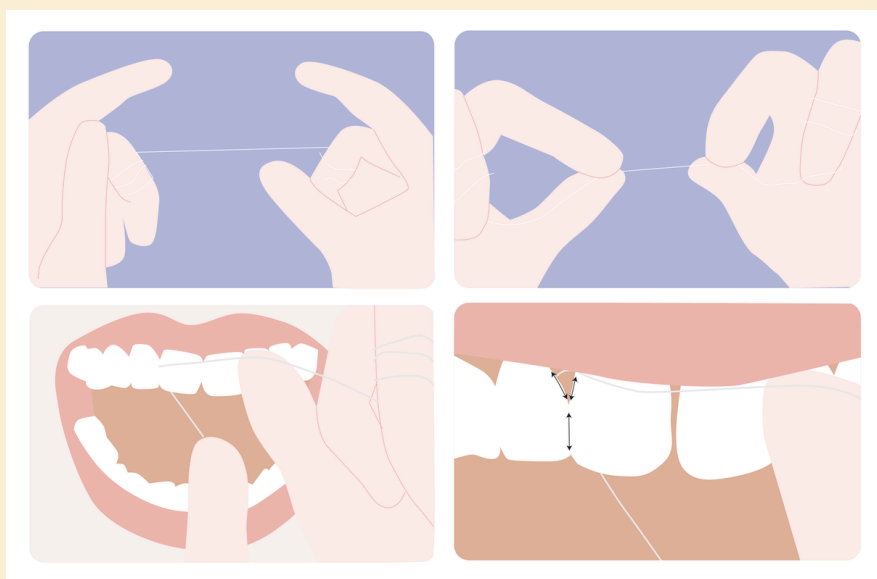


Dažnai pamirštame, kad liežuvį taip pat reikia prižiūrėti **kasdien**. Ant **liežuvio** paviršiaus kaupiasi **apnašos, bakterijos ir negyvos ląstelės**, kurios gali neigiamai veikti burnos sveikatą. Kasdienio **liežuvio valymo nauda**:

- **bakterijų šalinimas**: liežuvio paviršius yra puiki terpė bakterijoms kauptis. Šios bakterijos gali sukelti dantenu ligas ir dantų ėduonį. Kasdienis liežuvio valymas padeda pašalinti bakterijas ir sumažina jų kiekį burnoje;
- **skonio pojūčio pagerinimas**: liežuvio apnašos gali slopinti skonio receptorių, todėl valydami liežuvį kasdien, galime pagerinti savo skonio pojūtį ir mėgautis maistu;
- **blogą kvapo prevencija**: ant liežuvio paviršiaus esančios bakterijos dažnai yra blogo kvapo priežastis. Valydami liežuvį galime efektyviai kovoti su halitoze (blogu burnos kvapu) ir užtikrinti gaivų kvapą.

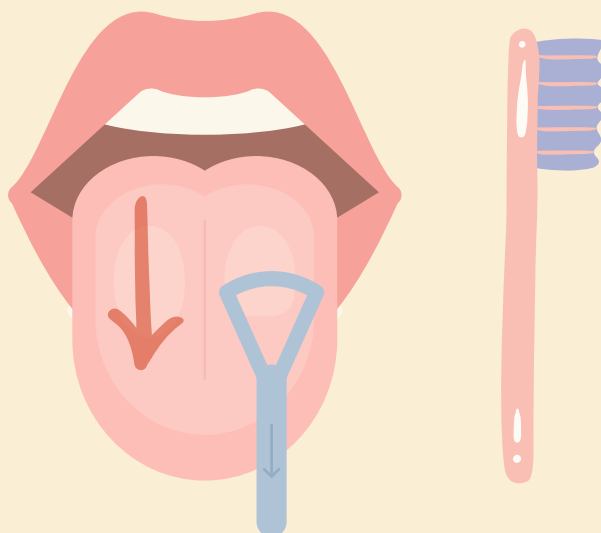
### Kaip tinkamai valyti tarpdančius su siūlu?

- ištraukite apie **35-45 cm dantų siūlo** ir apvyniokite aplink vidurinius pirštus, palikdami apie **2-3 cm siūlo tarp jų**. Siūlą prilaikykite ir užfiksuokite su smiliais ir nykščiais;
- švelniai įstumkite siūlą tarp dantų, atsargiai judindami jį **aukštyn ir žemyn**, prigludę prie vieno danties šono;
- pasiekę dantenų liniją, siūlu **formuokite C raidės formą**, apgaubdami dantį, ir atsargiai įveskite siūlą **po dantenomis**;
- kartokite tuos pačius veiksmus valydami kiekvieną tarpdantį ir tam naudokite **švarią siūlo dalį**.










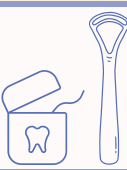





























### Kaip valyti liežuvį?

- išsiskalaukite burną vandeniu;
- švelniai nuvalykite liežuvį nuo **liežuvio šaknies iki galiuko** grandikliu/švelniu šepetėliu;
- pakartokite procesą kelis kartus, kol pašalinsite visą **apnašų sluoksnį**;
- dar kartą išsiskalaukite burną vandeniu ir nuplaukite grandiklį.



# TARPDANČIŲ IR LIEŽUVIO VALYMO KALENDORIUS

Kasdien, išsivalęs tarpdančius - nuspalvink dantų siūlą ,  
išsivalęs liežuvį - liežuvio grandiklį. 

	P	A	T	K	Pe	Š	Se
1 sav.							
2 sav.							
3 sav.							
4 sav.							
5 sav.							



Tarpdančių ir liežuvio valymas pagerins tavo dantų ir burnos būklę!