**KOVO 20-OJI PASAULINĖ BURNOS SVEIKATOS DIENA**

2012 m. jubiliejiniame 100-ajame Pasaulio odontologų federacijos (FDI) kongrese kovo 20-oji buvo paskelbta Pasauline burnos sveikatos diena. Ši diena skirta atkreipti dėmesį į burnos sveikatos problemas ir priminti, kaip svarbu rūpintis dantimis. Žmonėms dažniausiai netrūksta žinių apie dantų priežiūrą, tačiau dažnai stinga noro ir laiko jais rūpintis.

**Rūpinkis savo dantų, dantenų bei burnos sveikata**

Dantys svarbūs mūsų išvaizdai, valgymui ir kalbai. Pieniniai dantys yra labai svarbūs, nes jie saugo vietą nuolatiniams dantims, todėl svarbu rūpintis tiek savo pieniniais, tiek ir nuolatiniais dantimis. Jei išlaikysite savo dantis, dantenas ir burną švarius ir sveikus, tai užkirsite kelią ligoms ir infekcijoms, ir išvengsite skausmo. Be to, švari ir sveika burna atrodo gražiai, bei saugo kvėpavimą.
Dantys turi būti valomi labai kruopščiai kiekvieną dieną. Taip yra todėl, kad apnašos bei bakterijos kiekvieną dieną auga burnoje ir kaupiasi aplink dantis ir dantenas. Tai yra vadinama dantų apnašomis, kurios gamina rūgštis, o pastarosios atakuoja dantis ir dantenas, taip ardydamos dantų emalį bei sukeldamos ligas.

Jei išsaugosite savo dantis švarius ir sveikus, išvengsite tokių problemų, kaip pavyzdžiui, dantų ėduonis, dantų skausmas, kraujuojančios dantenos, pageltę dantys ir blogas burnos kvapas.


**Kaip atsiranda dantų ėduonis?**

Dantų ėduonis - danties kietųjų audinių liga, kitaip dar vadinama kariesu. Drąsiai galima teigti, jog tai viena labiausiai paplitusių ligų šiuolaikinėje visuomenėje, kuria serga daugiau nei 90 proc.

 žmonių visame pasaulyje.

Dantų ėduonį sukelia daug veiksnių. Svarbiausi iš jų

- netinkama mityba (maiste angliavandenių kiekis gerokai viršija normas, o baltymų, atvirkščiai, yra

per mažai), mikroelementų (fluoro) stoka, stresas, gretutinės organizmo ligos, taip pat netaisyklinga burnos bei dantų higiena, genetinis polinkis. Burnoje gyvenantys streptokokai nuolat gamina medžiagas, padedančias dantų apnašose esančioms bakterijoms prisitvirtinti prie emalio. Prisitvirtinusios bakterijos tirpdo emalį, jame susidaro ertmės. Šie procesai labai paspartėja valgant per daug saldumynų.

Visi žino, kad cukrus yra blogai mūsų dantims. Rūgštus maistas gali pridaryti tiek pat žalos. Taip yra todėl, kad rūgštys maiste ir gėrimuose, tokiuose kaip apelsinų sultys, dantų emalį laikinai padaro minkštesnį. Tiesa, po valgio, maždaug per pusę valandos, rūgštys neutralizuojasi  ir emalis atsistato, bet jei Jūs visą dieną nuolat vartojate rūgščius maisto produktus,  Jūsų burna neturi galimybių atsistatyti ir daugiau tikėtina, jog rūgštys sąlygos dantų ėduonies atsiradimą. Šiuo atžvilgiu kai kurie gėrimai ir maistas yra blogesni už kitus, nes turi žemesnį pH, tai reiškia, jie turi daugiau rūgščių. Suvalgius tokių maisto produktų, burnos ertmėje atsiranda ir gaminasi rūgštys.

**Keli patarimai sveikai burnai, dantims ir dantenoms:**

* Valykite dantis ir du kartus per dieną, po pusryčių ir prieš einant miegoti.
* Po valgio skalaukite burną vandeniu.
* Naudokite šepetėlį su minkštais šereliais. Dantų šepetėlis kietais šereliais gali pažeisti dantis ir dantenas.
* Naudokite pastą su fluoru. (Ją būtinai išspjaukite, kai baigsite valyti dantis. Burnos skalavimas tokia pasta, gali išplauti per daug apsauginio fluorido).
* Švelniai ir kruopščiai valykite kiekvieną, kiekvieno danties ir dantenų pusę. Tai turėtų užtrukti apie 3 minutes.
* Naudokite dantų siūlą, tarpdančiams valyti.
* Plaukite rankas po apsilankymo tualete ir prieš naudodami dantų šepetėlį.
* Niekada nerūkykite! Tai skatina atsirasti dantų dėmes ir gali sukelti burnos ligas.
* Išlaikykite savo dantų šepetėlį saugų nuo mikrobų.
* Išsivalius dantis, nuplaukite savo dantų šepetėlį po tekančiu vandeniu.
* Laikykite savo dantų šepetėlį švarioje, sausoje vietoje.
* Keiskite savo dantų šepetėli ne rečiau nei kas 3 mėnesius arba, kai susidėvi šepetėlio šereliai.
* Valgykite daug daržovių, vaisių ir ribokite saldumynus bei saldžius gėrimus.
* Reguliariai lankykitės pas odontologą.

**8 įdomūs faktai**

* Ar žinojote, kad… ankstyvais 1800-taisiais, tokios profesijos kaip „odontologas“ tiesiog nebuvo, tačiau tai nereiškia, kad žmonėms neiškildavo problemų susijusių su burnos higiena. Užklupus skausmui tekdavo kreiptis į amatininkus, kurie turėjo „tinkamą įrangą“. Šiuo atveju tai buvo…kalviai ir kirpėjai. Vėliau atsiradus odontologijai, gydytojai buvo nepatenkinti, kad nekvalifikuoti darbininkai ir toliau siūlė savo paslaugas – taip atsirado būtinybė, norint praktikuoti, gauti licenciją.
* Ar žinojote, kad…Kinijoje, skatinant žmones atkreipti daugiau dėmesio į savo burnos higieną, kasmet organizuojama „Mylėk savo dantis“ diena. Jos metu odontologai ir kiti specialistai organizuoja įvairius renginius bei akcijas.
* Ar žinojote, kad…dantų emalis yra kiečiausia vieta visame Jūsų kūne?
* Nėra žmonių, kurie turėtų vienodus dantis. Kiekvieno dantys yra visiškai unikalūs kaip ir pirštų antspaudai!
* Ar žinojote, kad dantys ima formuotis mums dar negimus? Dar esant motinos įščiose pradėję formuotis, jie pasirodo 6 -12 gyvenimo mėnesiais.
* Žmogaus burna per gyvenimą pagamina apie 24 tūkst. litrų seilių! Šis skystis ne tik padeda virškinimo procesui, bet ir saugo dantis nuo burnoje esančių bakterijų. Tokio kiekio seilių pakaktų užpildyti du baseinus!
* Ar žinojote, kad… trečdalis danties yra po dantenomis, o matomi tik du trečdaliai?
* Ar žinojote, kad…moderni dantų pasta yra žmogaus gyvenime maždaug 200 metų, prieš tai, palaikyti burnos higienai buvo naudojama anglis, pelenai, kreida ar citrinos sultys.

***Kiekvienas save mylintis žmogus tikrai ras keletą minučių***

 ***individualiai burnos higienai – o juk tiek dažniausiai užtenka,***

***kad jūsų dantys būtų sveiki, stiprūs ir gražūs!***

 Parengė Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė

 Eglė Zokaitytė