

## Svarbiausia – valymas

Yra nustatyta keletas pagrindinių dantų valymo taisyklių. Valytis reikia reguliariai ir taisyklingai, norint pašalinti apnašas - bėspalvę, lipnią bakterijų plėvelę, nuolat susidarančią ant dantų, tarpdančiuose ir ties dantenu linija. Valykite dantis bent du kartus per dieną po dvi minutes, kiekvieną burnos ketvirtį valydami maždaug 30 sekundžių. Svarbu valyti dantis du kartus per dieną, kad besikaupiančios apnašos ir maisto likučiai būtų pašalinami nuo dantų paviršių. Naudokite kokybišką minkštą dantų šepetėlį ir pastą su fluoridu. Dantys išliks sveiki, jei reguliariai lankysitės pas odontologą ir taisyklingai juos valysite.

**Šepetėlį nauju keisti reikia kas du-tris mėnesius, taip pat persirgus infekcinėmis ligomis.**



Visavertė dantų priežiūra neapsieina be dantų siūlų



ir specialaus skalavimo skysčio,



liežuvio valiklio.



## ATSIMINKITE:

▪ Cukraus turintys užkandžiai skatina karieso atsiradimą. Dėmesio: tiek jogurtas ar dribsniai, kiek ir saldinti gėrimai, gali turėti daug cukraus.

▪ Becukrę kramtomąją gumą geriausia kramtyti iškart po smaguriavimo saldumynais apie 20 min. Tai atitolina karieso atsiradimą.

▪ Du kartus per metus dantis reikia profilaktiškai pasitikrinti pas dantų gydytoją.



Kartais tiesiog tingisi skaityti, kaip taisyklingai valyti dantis, o tuo labiau angliškai (vis gi ši kalba populiariausia). Būtent šiems žmonėms -LIETUVIŠKAS video apie tai, kaip reikia taisyklingai valyti dantis. Tikimės kad tai, ką pamatysite, pritaikysite ir praktikoje:

<http://www.musudantys.lt/2010/08/dantu-valymas/>

<http://www.musudantys.lt/2010/08/dantu-valymas/>

<http://www.musudantys.lt/2010/08/valome-dantis-dantu-siulu-video/>

Sveiki dantys – gražūs dantys.  
Kiekvienas apie tokius svajoja, tačiau  
ne visada žino, kaip juos prižiūrėti, kad  
ta svajonė taptų realybe.



Įstatykite šepetėlį  
kampu išilgai  
viršutinių  
dantenu. Švelniais  
sukamaisiais judesiais  
išvalykite visus dantis.



Sukamaisiais  
judesiais  
nuvalykite vidinį  
visų dantų  
paviršių.



Nuvalykite visų  
dantų kramtomąjį  
paviršių.



Šepetėlio galiuku  
nuvalykite  
viršutinių ir  
apatinių priekinių  
dantų vidinę  
pusę.



Nepamirškite  
nuvalyti liežuvio!

## Triušio rekomendacijos dantukų valymui

