

Kiek gali kainuoti šypsena?

Neretai dėl žinių trūkumo žmonės netinkamai prižiūri savo dantis, o tai galiausiai gali privesti prie tokių sunkių ligų kaip periodontitas, kuomet dantys pradeda kristi arba juos būtina šalinti.

Kaip teisingai reikia rūpintis savo ir vaikų burnos bei dantų higiena ir kodėl verta laikytis šių pagrindinių taisyklių, pasakoja Kauno grožio klinikos odontologijos skyriaus vadovė, burnos higienistė Sandra Burčikaitė.

NEUŽTENKA VALYTI DANTŲ DU KARTUS PĖR PARĄ

Ko gero, visi esame girdėję ir tuo tikime, kad pakankamai burnos ir dantų priežiūrai užtenka reguliariai valyti dantis bei naudoti tarpdančių siūlą. Tačiau tiesa yra kiek kitokia – burnos higienistų teigimu, net ir kruopščiai bei atsakingai valantis dantis dantų šepetėliu neįmanoma pasiekti visų dantų vagelių bei dantų šonų, o tarpdančius valant siūlu vis tiek pasilieka maisto likučių bei apnašų, kurios sukietėja ir gali virsti dantų akmenimis. Juose ima kauptis dantų kariesas, burnos gleivinės ir periodonto ligas sukeliančios bakterijos, net keliais tonais gali pakisti dantų spalva, atsirasti nemalonas burnos kvapas.

Norint išvengti apnašų sukiamų ligų ir džiaugtis sveikais dantimis bei gražia šypsena, rekomenduojama reguliariai atlikti profesionalią burnos higieną, kurios metu specialiais instrumentais pašalinamos visos susikaupusios apnašos.

VEIKSMINGIAUSIAS EDUONIES IR APYDANČIO LIGŲ PRIEŠAS

Profesionali burnos higiena yra labai svarbi siekiant užkirsti kelią apnašų sukiamoms ligoms, ir tai yra pagrindinis eduonies ir apydančio ligų profilaktikos metodas, todėl, pasak specialistų, turintiems gerus burnos higienos

įgūdžius ją vertėtų atlikti 2 kartus per metus, sergantiems periodonto ligomis – kas 1–4 mėnesius, o turintiems implantus – kas 4–6 mėnesius.

Šios procedūros metu įvertinama dantų, dantenų būklė, ultragarsiniu skaleriu ir rankiniais instrumentais pašalinamos mineralizuotos bei nemineralizuotos dantų apnašos, viršdantėninės ir podantėninės apnašos, oro abrazyvos „Air flow“ būdu pašalinamos pigmentinės, nuo rūkymo ar kavos, vyno bei kitų dažančių produktų vartojimo atsiradusios dėmės, abrazyvo turinčia pasta nupoliruojami dantų ir plombų paviršiai. Esant poreikiui nujautrinami apsinuoginę dantų kakleliai ar atliekamos gydomųjų preparatų aplikacijos, įvertinama plombų, protezų ir implantų būklė, jei tokių yra.

Taip pat nustatomas asmeninės burnos higienos namuose efektyvumas, pacientai mokomi burnos higienos namuose, parenkamos visos reikiamos higienos priemonės: dantų šepetėliai, higieniniai siūlai, tarpdančių šepetėliai, dantų pastos, skalavimo skysčiai ar burnos ertmės irigatoriai.

POPULIARIAUSI MITAI, SUSIJĘ SU BURNOS HIGIENA

Vienas pagrindinių mitų, susijusių su burnos higiena, skelbia, kad dantų šepetėlis skirtas tik dantims valyti, tačiau jis yra naudojamas visiems dantų, lūpiniams, žandiniams, gomuriniams ir kramtomiesiems paviršiams. Tai pat valant dantis šepetėliu visada reikia pamasažuoti danteną tuo pačiu dantų šepetėlio sukimo principu.



Anot odontologijos skyriaus vadovės, burnos higienistės Sandros Burčikaitės, tik taisyklinga asmeninė burnos ir dantų priežiūra namie bei reguliarius profesionalios burnos higienos atlikimas pas kompetentingus specialistus gali užtikrinti gerą dantų bei burnos higieną ir užkirsti kelią sunkioms bei ilgo gydymo reikalaujančioms ligoms.

Be to, jis gali būti naudojamas ir liežuvio valymui, nes ant jo irgi kaupiasi bakterijos, sukeliančios nemalonų burnos kvapą. Nors tam ir yra sukurti specialūs liežuvio valikliai, tačiau jų neturint galima sėkmingai panaudoti dantų šepetėlį.

Dar vienas sąsajų su tikrove neturintis faktas – kraujuojančių dantenų problemos yra paveldimos. Mokslškai tai nėra įrodyta, ir tik gera profilaktinė priežiūra, lankymasis pas kompetentingus specialistus ir tinkama asmeninė burnos higiena gali užtikrinti su dantimis ar dantenomis susijusių problemų išvengimą.

Be viso to, neretai girdima, kad pas burnos higienistą reikia lankytis tik po vizito pas gydytoją odontologą, tačiau tai yra netiesa, nes burnos higiena yra be galo svarbi tiek kalbant apie gydymą, tiek apie profilaktiką. Burnos higienistas turi būti pirmas specialistas, kurio kabinete apsilankoma

prieš pradėdamas bet kokį dantų gydymą – planines operacijas ar odontologines procedūras, nes jis paruošia paciento burną tolimesniam gydymui bei pasako, kiek yra karieso pažeistų dantų, kokia burnos gleivinės būklė ir kokią gydymą koks specialistas turi atlikti vėliau.

GERŲ ĮPROČIŲ VERTĖTŲ MOKYTI JAU ANKSTYVOJE VAIKYSTĖJE

Dar nepradėjus dygti pirmiesiems dantukams rekomenduojama jau nuo pirmųjų dienų vaikus pradėti pratinti prie dantų valymo. Tėvams minkštu skudurėliu arba specialiu ant piršto užmaunamu šepetėliu reikėtų vis pramasazuoti danteną, o dantukams pradėjus – juos iškart pradėti valyti. Jeigu vaikas neleidžia valyti dantų, galima sugalvoti įvairiausių žaidimų, dainų ar šokių, dėl kurių dantų valymas taps linksmesniu procesu.

Itin svarbu, kad tėvai dantis vaikams valytų tol, kol vaikas pats sugebės tai padaryti tinkamai, tačiau net ir vėliau yra būtina juos pervalyti, visada tikrinti ir stebėti.

Nesilaikant burnos higienos nuo mažens, genda ne tik pieniniai, bet ir ką tik išdygę nuolatiniai dantys. Ant šių dantų paviršiaus susikaupusios apnašos laikui bėgant tampa dantų akmenimis, o nuo jų toksinai ir rūgštys sukelia įvairias dantų ir dantenų ligas.

Anot burnos higienistės S. Burčikaitės, jeigu vaikai bus mokomi tinkamų burnos valymo įgūdžių nuo ankstyvos vaikystės, jiems susiformuos geri įpročiai ir ateityje, todėl labai svarbu tėvams būti kantriems ir atsakingiems mokytojams.

Projektas „Būk atsakingas!“ yra finansiškai remiamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo, kurį administruoja LR sveikatos apsaugos ministerija.

Rinkis Gyvenimą



Užs. 020

Pradžia 1 psl.

Po kelių aptarimų galutinai nutarta Varėnos herbe vaizduoti bitę virš šešių viržių žiedų ir dailininko K. Gvaldos parengtą projektą tvirtinti darbo tvarka. 1970 m. birželio 5 d. nupieštą herbo etaloną aprobavo tuometinio Dailės kombinato meno taryba. Kaip skelbiama Vikipedijoje, sukurtas herbas, net nespėjęs miesto gyvenime įsigalėti, po 1970 m. respublikinės dainų šventės LKP CK antrojo sekretoriaus V. Charazovo iniciatyva buvo uždraustas.

Su Lietuvos Atgimimu atgijo ir miestų heraldikos tradicijos. Varėnos rajono savivaldybės meras Algis Kašėta, kuris tuo metu Varėnos rajono savivaldybėje dirbo vyr. metodininku kultūros ir istorijos paminklams, prisimena, kad Atgimimo pradžioje vėl imta daug dis-

Varėnos herbui – dvidešimt penkeri metai

kutuoti, kokio herbo reikia Varėnai. Kai kas pritarė dailininko K. Gvaldos anksčiau sukurtam, o kai kas manė, kad reikia sukurti naują Varėnos herbą, kuris labiau atspindėtų Varėnos krašto specifiką. 1988 m. buvo paskelbtas konkursas ir dailininkai buvo kviečiami sukurti Varėnos herbą. 1989 m. dailininkė Gražina Jaronytė sukūrė naują Varėnos herbo variantą, kuris atspindėjo Varėnos istorinę raidą. Herbo foną sudarė Varėnos miškus ir upės simbolizuojančios žalia ir mėlyna spalvos. Kadangi Varėnos istorinė pradžia siejama su Vytautu Didžiuoju, herbe buvo pavaizduoti jo simboliai – karūna ir medžioklės ragas. Varėniškiai taip pat buvo kviečiami išsakyti

savo nuomonę dėl herbo. Tuometiniai Varėnos rajono vadovai ir rajono Sąjūdžio kultūros grupė dėl naujo herbo kūrimo kreipėsi į respublikinę heraldikos komisiją, tačiau gavo neigiamą atsakymą, kuriame buvo pažymima, kad miesto herbo kas keleri metai keisti negalima. Komisija pritarė anksčiau K. Gvaldos sukurtam herbui. Atslūgus naujų simbolių ieškojimo bangai, nutarta parengti naują, pakoreguotą herbo etaloną, nes senajame buvo panaudota ypač nevykusi, heraldikos specialistų kritikuota ir tarptautinėje heraldikoje nenaudojama kampuoto skydo forma. Taip pat buvo nežymiai pakeistos bitės proporcijos.

Lietuvos Respublikos Prezi-

dento dekretu patvirtintas Varėnos herbas ir vėliava buvo iškilmingai įteisinti Varėnos rajono tarybos posėdyje, po to tuometinio klebono Kęstučio Latožos pašventinti Varėnos Šv. arkangelo Mykolo bažnyčioje.

Pagal Varėnos rajono savivaldybės tarybos sprendimu patvirtintą Varėnos herbo naudojimo tvarką jis naudojamas Varėnos rajono savivaldybės vėliavoje, herbiniuose atspauduose, dokumentų blankuose, mero ženkle, Tarybos nario pažymėjime ir ženkle, darbuotojų pažymėjimuose, savivaldybės įstaigų iškabose, prie Varėnos rajono ribos ženklų, ant transporto priemonių, apdovanojimo ženkluose ir apdovanojimų

bei padėkos raštuose, suvenyruose, meno kūriniuose ir kituose gaminiuose bei kitais atvejais, kai reprezentuojama Varėnos rajono savivaldybė. Varėnos herbas gali būti naudojamas tik savivaldybės Tarybai leidus.

Šiuo metu ypač gražūs, meniškai sukurti Varėnos herbai puošia Varėnos rajono savivaldybės didžiąją ir mažąją posėdžių sales. Didžiąją posėdžių salei herba-vitražą sukūrė žymus vitražistas Vytautas Švarnlis, o mažąją posėdžių sale puošia originali darbščių rankų meistrės Marytės Stacevičiūtės dovana – siuvinėtas Varėnos herbas. Jis puošia ir suvenyrus, kurie dovanojami svečiams bei iškeliauja po Lietuvą ir užsienio

PIRMASIS NETAISYKLINGOS DANTŲ PRIEŽIŪROS ŽENKLAS – DANTENŲ KRAUJAVIMAS

Pakanka atmetinai valyti dantis kelias dienas ir ant jų paviršių jau atsiranda minkštas dantų apnašas nuo neišvalytų maisto likučių, o tai tampa puikia terpe daugintis bakterijoms, sukeliančioms dantenų kraujavimą. Taip pat labai svarbu nevalyti dantų pernelyg stipriai, atsargiai naudoti tarpdančių siūlą ir pasirinkti tinkamo minkštumo dantų šepetuką.

Itin dažnai žmonės nekreipia dėmesio į pradinius dantenų uždegimo signalus, kurie vėliau gali peraugti į periodontitą, kai yra pažeidžiami dantis kaule laikantys raiščiai ir dantys tampa paslankūs. Toliau viskam progresuojant dantys gali tiesiog iškristi arba juos reikia šalinti ir tenka kreiptis į specialistus dėl dantų protezavimo.

Pravartu žinoti, kad dantų protezavimas gali būti kompensuojamas iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo lėšų. Tiesa, kompensuojamas paslaugas gali gauti tik pensininkai, neįgalieji, vaikai iki 18 metų ir asmenys, kuriems buvo taikytas gydymas dėl burnos, veido ir žandikaulių onkologinės ligos.

„Labai svarbu suprasti, kad tik taisyklinga asmeninė burnos ir dantų priežiūra namie bei reguliarius profesionalios burnos higienos atlikimas pas kompetentingus specialistus gali užkirsti kelią baisioms ligoms ir užtikrinti gerą dantų higieną“, – perspėja burnos higienistė S. Burčikaitė.