



NEMOKAMOS SVEIKATINIMO PASLAUGOS

**Pasitikrink**

**savo**

*burnos higienos įgūdžius*

SVEIKAS SAULĖS MIESTAS ŠIAULIŲ MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS ŠIAULIŲ MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Vairpo g. 9, Šiauliai



[www.sveikatos-biuras.lt](http://www.sveikatos-biuras.lt)



@SVSB



@siauliuvsb

Kramtomąjį dantų paviršių valykite skaičiuodami iki 30

## Pasitikrink burnos higienos

Atsakyk į 12 paprastų atsakymų rezultatus ir nuspręsk, domėtis burnos sveikata

**1** Esu pastebėjęs baltų lipnių apnašų ant savo dantų.  TAIP  NE

**2** Kiekvieną dantį valau kruopščiai.  TAIP  NE

**3** Galiu gerai išsivalyti dantis be dantų pastos.  TAIP  NE

**4** Dažnai patikrinu dantis veidrodyje po jų valymo.  TAIP  NE

**5** Esu naudojęs spec. dažus, kad įsitikčiau savo dantų švarumu.  TAIP  NE

**6** Kartais atrodo, kad skiriu per daug laiko dantų valymuisi.  TAIP  NE

**7** Kai valausi dantis dantenos kraujuoja  TAIP  NE

Vidinį dantų paviršių valykite skaičiuodami iki 30

Išorinį dantų paviršių valykite skaičiuodami iki 30

Kramtomąjį dantų paviršių valykite skaičiuodami iki 30

## savo įgūdžius

klausimų, susumuok ar nevertėtų pradėti labiau

**8** Manau, kad senatvėje neišsiversiu be dantų protezų.  TAIP  NE

**9** Mano dantų būklė blogėja, nepaisant kasdienio jų valymo.  TAIP  NE

**10** Niekas manęs profesionaliai nemokė valyti dantis.  TAIP  NE

**11** Neįmanoma išvengti dantų ligų vien valantis dantis.  TAIP  NE

**12** Einu pas odontologą tik tada, kai skauda dantis.  TAIP  NE

1 taškas duodamas už atsakymą „TAIP“ į 1,2,3,4,5,6 bei už atsakymą „NE“ į klausimus 7,8,9,10,11,12.

Maksimalus taškų skaičius – 12, minimalus – 0. Kuo daugiau taškų surinkai, tuo su burnos sveikata susijęs požiūris bei elgsena yra geresni.



liežuviu įklįjavimo vieta

Vidinį dantų paviršių valykite skaičiuodami iki 30

Išorinį dantų paviršių valykite skaičiuodami iki 30

\*Parengtas pagal „Hiroshima University-Dental Behavioral Inventory“ (HU-DBI) klausymą.

\*Parengtas pagal „Hiroshima University-Dental Behavioral Inventory“ (HU-DBI) klausymą.

Kramatomąjį dantų paviršių valykite skaičiuodami iki 30

Kramatomąjį dantų paviršių valykite skaičiuodami iki 30

## Pasitikrink burnos higienos

## savo įgūdžius

Atsakyk į 12 paprastų atsakymų rezultatus ir nuspręsk, domėtis burnos higiena.

klausimų, susumuok ar nevertėtų pradėti labiau

### Naudojimas:

- 1 Išsivalykite dantis ir tarpdancius. Sukramtykite vieną tabletę ir išsiskalaukite burną vandeniu. Tabletės negalima nuryti!
- 2 Iki 12 val. senumo apnašos nusidažys RAUDONAI, senesnės – MĖLYNAI.
- 3 Išsivalykite dantis su dantų pasta. Saugokitės, kad nepatektų ant drabužių ir baldų, nes gali likti dėmių!

Reguliarus apnašų šalinimas užkerta kelią dantų problemoms.

Vidinį dantų paviršių valykite skaičiuodami iki 30

Vidinį dantų paviršių valykite skaičiuodami iki 30

Vaikams galima naudoti tada, kai išmoksta patys valyti dantis, tačiau iki 12 metų turėtų naudoti prižiūrint tėvams.

Apnašų tabletės – paprasta ir veiksminga priemonė patikrinti, ar gerai išsivalote dantis. Jos parodo, kurias dantų vietas išsivalote prasčiau, ir leidžia suprasti, kur verta pasistengti išvalyti kruopščiau. Tinka vaikams ir suaugusiems.

dantis dantėnos kraujuoja

susijęs požiūris bei elgsena yra geresni.



Išorinį dantų paviršių valykite skaičiuodami iki 30

Išorinį dantų paviršių valykite skaičiuodami iki 30