

Naudinga atsakymai



Kai dantis valome po vieną, galime juos kur kas geriau išsivalyti. Tam kuo puikiausiai tinka vieno danties šepetėlis. Jų rasi kiekvienoje vaistinėje.

Kiekvieną dantį valau kruopščiai.

Galiu gerai išsivalyti dantis be dantų pastos.

Dantų pasta burnos higienoje atlieka tik **PAGALBINĘ** funkciją. „Pirmuoju smuiku“ čia griežia dantų šepetėlis ir tarpdančių valymo priemonės. Todėl renkantis dantų pastą neverta per daug išlaidauti.

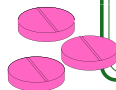
Dažnai patikrinu dantis veidrodyje po jų valymo.

Savo šypsena pravartu ne tik pasidžiaugti, bet ir laikas nuo laiko atidžiau patyrinėti veidrodyje. Taip galima pastebėti atsiradusius pokyčius ir laiku kreiptis pas odontologą.



Tai puiki priemonė ne tik vaikams, bet ir suaugusiems, padedanti suvokti dantų valymosi klaidas.

Esu naudojęs spec. dažus, kad įsitikiničiau savo dantų švarumu.



P. S. Dešiniarankiai geriau valosi kairėje pusėje esančius dantis ir atvirkščiai- kairiarankiai valo geriau dešinėje pusėje esančius dantis, Kodėl? Nes taip tiesiog yra patogiau. Tačiau, ši savybė gali paskatinti éduonies atsiradimą...

Kartais atrodo, kad skiriu per daug laiko dantų valymuisi



Dantis tikrai galime valyti ilgiau nei 2 minutes, ypatingai, jei naudojame vieno danties šepetėlį. Esminė taisyklė: taisyklingais judesiais valyti ir nespauti per stipriai dantų šepetėlio!

Dantenos kraujuoja, kai valausi dantis.

Kodėl?

Viena dažniausia dantenu kraujavimo priežasčių - dantenu uždegimas, sukeltas prastos burnos higienos (dantys valomi nevienodai švariai, paskubomis, nenaudojamos tarpdančių valymo priemonės).

„Tarpdančių valymo priemonės naudokite kiekvieną dieną“



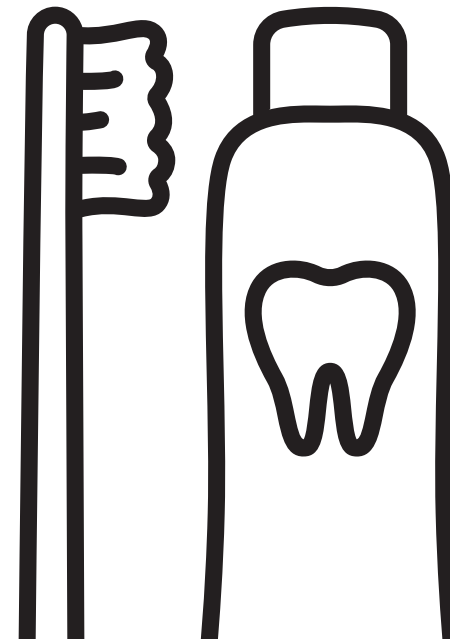
Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės

SVEIKATOS BIURAS

Pasitikrink

savo

burnos higienos elgseną



Pasitikrink savo burnos higienos elgseną

Atsakyk į 12 paprastų klausimų, susumuok atsakymų rezultatus ir nuspręsk ar nevertėtų pradėti labiau domėtis burnos sveikata

PRADĖTI



1 Esu pastebėjęs baltų lipnių apnašų ant savo dantų.

SUTINKU NESUTINKU

2 Kiekvieną dantį valau kruopščiai.

SUTINKU NESUTINKU

3 Galiu gerai išsivalyti dantis be dantų pastos.

SUTINKU NESUTINKU

4 Dažnai patikrinu dantis veidrodyje po jų valymo.

SUTINKU NESUTINKU

5 Esu naudojęs spec. dažus, kad įsitikinčiau savo dantų švarumu.

SUTINKU NESUTINKU

6 Kartais atrodo, kad skiriu per daug laiko dantų valymuisi

SUTINKU NESUTINKU

7 Dantenos kraujuoja, kai valausi dantis.

SUTINKU NESUTINKU

8 Manau, kad senatvėje neišsiversiu be dantų protezų.

SUTINKU NESUTINKU

9 Mano dantų būklė blogėja, nepaisant kasdienio jų valymo.

SUTINKU NESUTINKU

10 Niekas manęs profesionaliai nemokė valyti dantis.

SUTINKU NESUTINKU

11 Nejmanoma išvengti dantenų ligų vien valantis dantis.

SUTINKU NESUTINKU

12 Einu pas odontologą tik tada, kai skauda dantis.

SUTINKU NESUTINKU

REZULTATAS

1 taškas duodamas už atsakymą „sutinku“ į 1,2,3,4,5,6 bei už atsakymą „nesutinku“ 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.



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



mūsų rasite

Varpo g. 9, LT-76346 Šiauliai,
tel. (8 41) 43 25 49

biuras@sveikatos-biuras.lt

www.facebook.com/siauliuvsb

NEMOKAMOS SVEIKATINIMO

PASLAUGOS TAU !