

# KAIP IŠAUGOTI SVEIKUS DANTIS?

## PASAULYJE

Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, daugiau nei 3,5 milijardo žmonių pasaulyje kenčia nuo įvairių burnos sveikatos ligų, tokių kaip ėduonis (kariesas), dantenų ligos ir periodontitas. Dažniausios šių ligų priežastys yra netinkama burnos higiena, per didelis cukraus vartojimas ir rūkymas.

## LIETUVOJE

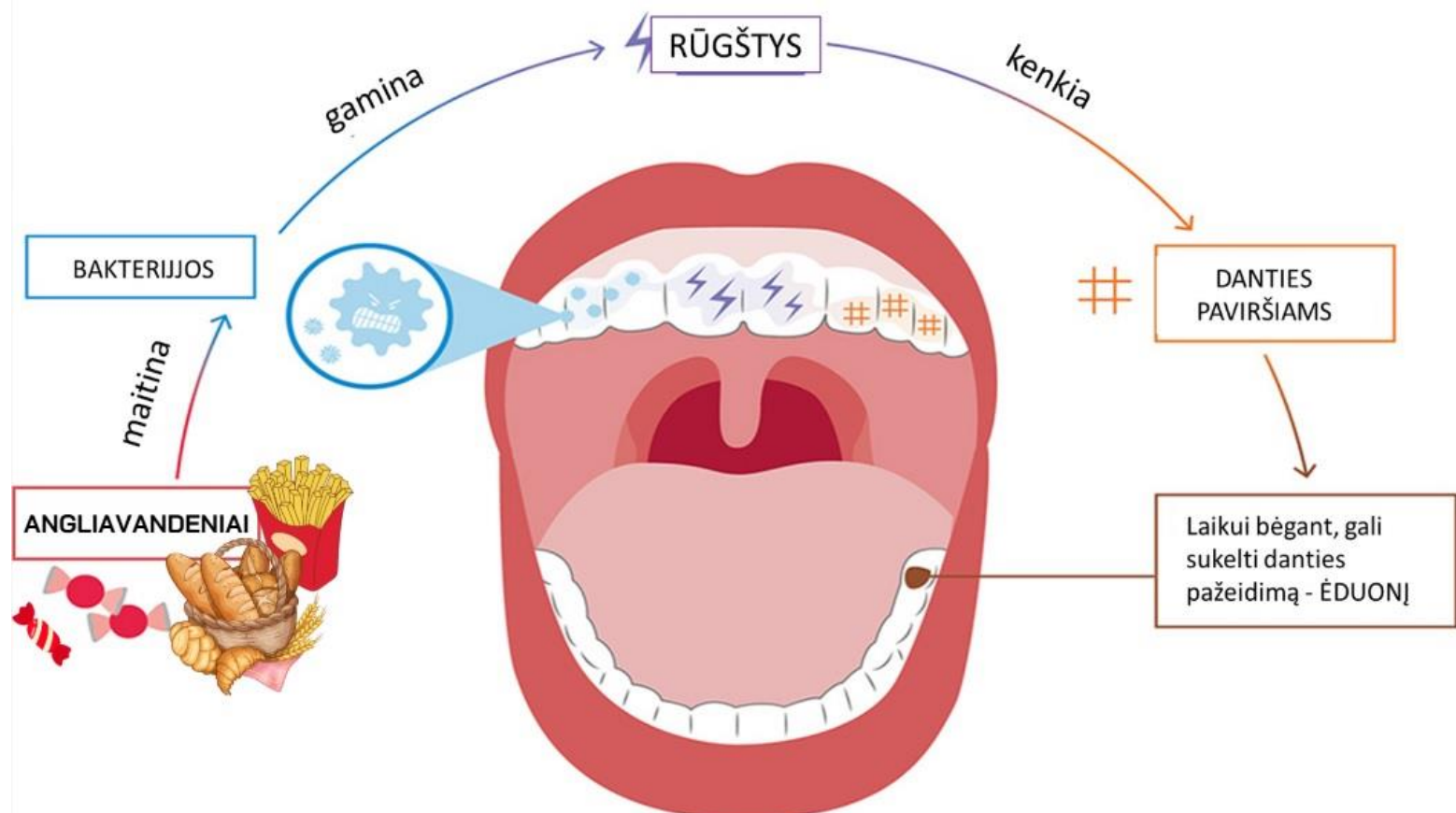
Lietuvoje, kaip ir daugelyje šalių, vaikai taip pat dažnai kenčia nuo ėduonies. Pagal Nacionalinio sveikatos tyrimo duomenis, net 80 procentų dvylikamečių vaikų turi bent vieną ėduonies pažeistą dantį. Nepaisant to, kad per pastaruosius kelerius metus buvo pasiekta tam tikros pažangos, siekiant sumažinti ėduonies paplitimą, jis vis dar išlieka viena iš pagrindinių problemų.

## GIMNAZIJOJE

Atlikus Šiaulių „Saulėtekio“ gimnazijos mokinių sveikatos rodiklių suvestinės apžvalgą, nustatyta, kad apie 45 proc. visų mokinių turi per aukštą bendrą (KPI+kpi) indeksą. *KPI indeksas, kur K - ėduonies pažeistų dantų skaičius, P - plombuotų dantų skaičius, I - išrautų dantų skaičius.* Tai reiškia, kad šiek tiek mažiau nei pusė visų mokinių turi vienokių ar kitokių dantų problemų.

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, ragina atkreipti dėmesį į šią situaciją ir primena: **savo šypsenas puoselėkime ne tik tam, kad jos džiugintų aplinkinius, bet ir tam, kad jaustumėmės geriau bei išvengtume įvairių ligų.**

Ėduonis – tai viena iš labiausiai paplitusių ligų pasaulyje. PSO duomenimis, daugiau nei 60-90% vaikų ir beveik 100% suaugusiųjų turi bent vieną ėduonies pažeistą dantį. Dantų ėduonis gali sukelti rimtesnes sveikatos problemas, tokias kaip infekcijos ar dantų praradimas. Pagrindiniai rizikos veiksniai - rūkymas, per didelis alkoholio vartojimas ir netinkama mityba.



## MITYBOS REIKŠMĖ ĖDUONIES ATsirADIMUI

Pasaulio sveikatos organizacija teigia, jog žmogaus sveikata daugiausia priklauso nuo tinkamos gyvensenos ir mitybos. Fermentuojamų sacharidų vartojimas turi įtakos dantų ėduonies atsiradimui. Mokslininkai nustatė, kad šalyse, kuriose žmonės suvartoja daugiau cukraus, dantų ėduonies paplitimas ir intensyvumas yra didesnis nei ten, kur suvartojamo cukraus kiekis yra mažesnis.

**Irodyta, jog įvairioms sacharidų rūšims būdingas skirtingas kariesogeniškumas. Cukrus pasižymi didžiausiu kariesogeniškumu. Klinikinių tyrimų duomenimis gliukozei, fruktozei, laktozei ir galaktozei būdingas mažesnis kariogeniškumas, o mažiausiai kariogeniški yra becukriai saldikliai.** Nustatyta, jog didžiausias sacharozės kariesogeniškumas pasireiškia tuomet, kai ji yra vartojama dažnai ir nedideliais kiekiais. Ėduonies atsiradimui svarbi ir maisto konsistencija. Seilės lengvai nuplauna skystą maistą, o lipnus ir mažiau tirpus maistas ilgiau išlieka ant dantų paviršiaus, todėl turi didesnę įtaką dantų karieso vystymuisi.

## BURNOS HIGIENOS REIKŠMĖ SIEKIANT IŠVENGTI ĖDUONIES

Individuali asmens burnos higiena yra labai svarbi apnašo pašalinimui ir sveikų dantų išsaugojimui. Visas dantų apnašas galima pašalinti tik taisyklingai valantis dantis. Burnos higienos patarimai, padėsiantis išsaugoti sveikus vaiko dantis:

- Kruopščiausiai dantis valykite vakare, kadangi nakties metu seilėtekis sumažėja, o nenuvalytose apnašose patogeninė mikroflora dauginasi kur kas sparčiau.
- Rūpinkitės tarpdančiais. Tarpdančius puikiai išvalysite dantų siūlo ar dantų siūlo su laikikliu pagalba.
- Ryte dantis valykite dar prieš pusryčius, nes nakties metu ant dantų susiformuoja lipnus bakterijų sluoksnis, ant kurio labai lengvai prilimpa maistas.
- Efektyviausias dantų valymo būdas, kai dantys valomi mišriais judesiais (šluojamieji, sukamieji).
- Nepamirškite nusivalyti liežuvio.
- Šepetėlį rekomenduojama keisti kas 2 mėnesius.

Prisiminkite - pagrindinį darbą, šalinant apnašą, atlieka mechaninės burnos higienos priemonės: dantų šepetėlis, tarpdančių siūlas, liežuvio valiklis. Kruopštus dantų valymas užtikrina gerą burnos sveikatą, o dantų pasta gali tik pagerinti burnos kvapą.

*Pagal [www.sveikatos-biuras.lt](http://www.sveikatos-biuras.lt) pateiktą informaciją paruošė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, Skaistė Drupė. +37067684266; [skaiste.drupe@sveikatos-biuras.lt](mailto:skaiste.drupe@sveikatos-biuras.lt)*

