***KAD DANTUKAS NESKAUDĖTŲ***

*Svarbu kuo anksčiau įdiegti vaikui teisingus burnos higienos įpročius, kad jis galėtų džiaugtis sveikais dantimis visą gyvenimą.*

***Kodėl svarbu valyti dantis?***

* *Maisto likučiai, seilės ir bakterijos po valgio formuoja minkštą, gelsvą masę ant dantų paviršiaus. Tai vadinama* ***dantų apnašomis.***
* *Reikia valytis dantis kiekvieną dieną, kad nusivalytų dantų apnašos. Kitaip dantukams grės* ***ėduonies pavojus****.*
* *Maiste esantį cukrų bakterijos skaido iki rūgščių. Būtent šios rūgštys atakuoja dantukus ir padaro mažas skylutes dantų paviršiuje. Tai yra dantų ėduonis.*

*Kai tik išdygsta pirmas dantukas, pradėkite jį valyti. Kasdieninis pirmųjų dantukų valymas yra pagrindas turėti sveikus dantis ateityje. Valykite dantukus du kartus per dieną – ryte ir vakare.*

***Sveikos burnos priežiūra***

***1. Valymas***

*Gerai išsivalykite dantis dantų pasta su fluoru bent du kartus per dieną. Tai padeda pašalinti apnašas.*

1. ***Kontrolė***

*Stenkitės vartoti cukraus ir krakmolo turintį maistą ir gėrimus tik valgio metu, kad valgant susidariusios seilės pašalintų apnašų rūgštis.*

*Reguliariai lankykitės pas odontologą, kuris patikrins, ar tinkamai šalinate apnašas.*

1. ***Kramtymas***

*Kramtykite becukrę kramtomąją gumą 20 minučių po kiekvieno valgio, užkandžio ar gėrimo, nes ji padeda neutralizuoti apnašų rūgštis, kurios skatina dantų kariesą arba gerai išsiskalaukite burną.*

***Parengė VSP specialistė Rima Veličkienė***

***Pagal  [sveikata.lt/kodel-svarbu-valyti-dantis/](http://www.google.lt/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiAidixiJzeAhVKPFAKHe6mCyEQFjAAegQICRAB&url=http%3A%2F%2Frsveikata.lt%2Fkodel-svarbu-valyti-dantis%2F&usg=AOvVaw14_52Ad7siaThp8bWWfXp-)***