

Individuali burnos higiena

Burnos sveikata laikoma viena iš esminių kiekvieno žmogaus bendros sveikatos komponentų. Tinkama burnos higiena gali padėti išvengti dantų ėduonies ir periodonto ligų. Tėvai suteikia vaikams pirminę informaciją apie dantų sveikatą ir burnos ertmės priežiūrą. Jie turi būti pavyzdžiu savo vaikui ir nuo mažumės ugdyti burnos higienos įgūdžius bei įpročius. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad ugdant įgūdžius ir kontroliuojant vaikų burnos higieną įmanoma sumažinti dantų ėduonies paplitimą arba jį sustabdyti.



Nors dantų valymo svarba, siekiant išvengti dantų ligų, plačiai žinoma, Lietuvoje vaikų burnos higienos įpročiai yra nepakankami. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) užsakytas paauglių gyvenamos ir sveikatos stebėsenos (HBSC) tyrimas rodo, kad Lietuvos paaugliai yra tarp prasčiausiai besirūpinančių burnos higiena Europoje. 2018 m. tyrimo duomenimis, tai, jog dantis valosi daugiau nei kartą per dieną, nurodė 61-62 proc. 11-15 metų mergaičių, 47 proc. 11 metų berniukų ir 36-37 proc. 13-15 metų berniukų. 13-15 metų amžiaus berniukų grupėje burnos higienos rodikliai, lyginant su situacija prieš ketverius metus, prastėjo.

Vienas iš pagrindinių burnos ertmės ligų rizikos veiksnių – apnašos. Jų pašalinimui ir sveikų dantų išsaugojimui labai svarbi burnos higiena, kurią atlieka kiekvienas žmogus naudodamas burnos priežiūros priemones - dantų šepetėlį, pastą, tarpdančių siūlą, tarpdančių šepetėlius, liežuvio grandiklį ir kitas priemones, jeigu jos yra reikalingos.

Dantų šepetėlio naudojimas yra svarbiausia burnos higienos priemonė. Dantų šepetėlis turėtų būti minkštais šereliais, kurie pašalina apnašas, tačiau apsaugo nuo dantenų traumavimo. Dantis reikėtų valyti du kartus per dieną maždaug po dvi minutes, valant kiekvieną burnos ketvirtį apie 30 sekundžių. Esant galimybei, po kiekvieno valgio reikėtų burną praskalauti paprastu vandeniu.

Siekiant sumažinti ėduonies progresavimą rekomenduojama naudoti fluoro turinčias profilaktines priemones ir preparatus. Fluoras didina emalio atsparumą rūgštims, susidarančioms burnoje. Dantų valymas pasta, kurioje yra fluoro, du kartus per dieną laikomas svarbiu prevencijos aspektu, siekiant išvengti ankstyvo dantų ėduonies. Jei yra padidėjusi ėduonies rizika, vyresniems nei 6 metų vaikams, rekomenduojama dantis valyti pasta, kurios sudėtyje yra 1450 ppm fluoro.

Dantų šepetėliu daugiausia apnašų pašalinama nuo kramtomųjų ir šoninių dantų paviršių, o į tarpdančius šereliai nepatenka. Tam reikalinga naudoti tarpdančių siūlą ir tarpdančių šepetėlius. Tokiu būdu tarpdančius valyti būtina reguliariai, jei įmanoma – po kiekvieno valgymo ar užkandžiavimo. Tarpdančių valymas yra būtinas individualios burnos higienos aspektas, tačiau vaikai ir paaugliai retai skiria tam dėmesio arba išvis to nedaro. Paaiškinti kaip teisingai naudoti tarpdančių šepetėlius ir juos parinkti turi gydytojas odontologas, nes jie pritaikomi pagal tarp dantų esančio tarpo skersmenį.

Liežuvis yra grublėtas, todėl ant jo lengvai kaupiasi apnašos ir jose dauginasi mikroorganizmai, o susilpnėjus organizmo imuniniam atsakui gali pasireikšti burnos gleivinės ir periodonto audinių

infekcijos. Liežuvio grandiklis yra ne mažiau svarbi priemonė siekiant užtikrinti tinkamą burnos higieną. Lietuvoje ši priemonė vis dar nėra pakankamai populiari, tačiau pastebima, jog įprantama liežuvį nusivalyti bent jau dantų šepetėliu, dantų valymo metu.

Siekiant išvengti burnos ertmės ligų, svarbu ne tik laikytis tinkamos burnos higienos, bet ir reguliariai profilaktiškai lankytis pas odontologą. Profilaktinio patikrinimo metu gali būti aptikti ankstyvos stadijos ėduonies pažeidimai, taip pat įvertinamas individualios burnos higienos efektyvumas. Norint kuo ilgiau išsaugoti sveikus dantis būtina bent kartą ar du per metus lankytis pas odontologą, net tuo atveju jei dantų neskauda.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje

Rasa Vaišvilė



Literatūra

1. Branković, S., Pilav, A., Selimović-Dragaš, M., Mahmutović, J., & Pašalić, A. (2018). Oral health behavior and attitudes among students of health and non-health oriented studies. *Journal of Health Sciences*, 8(1): 30-34.
2. Česnulevičiūtė R. (2019). Alytaus rajono vaikų ir paauglių vaikų dantų būklės ryšys su mityba ir dantų priežiūra.
3. Fijačko N, Gosak L, Cilar L, Novšak A, Creber RM, Skok P, Štiglic G. (2020). The Effects of Gamification and Oral Self-Care on Oral Hygiene in Children: Systematic Search in App Stores and Evaluation of Apps. *JMIR Mhealth Uhealth*. 8(7): e16365.
4. Fukuhara D, Ekuni D, Kataoka K, Taniguchi-Tabata A, Uchida-Fukuhara Y, Toyama N, et al. (2020) Relationship between oral hygiene knowledge, source of oral hygiene knowledge and oral hygiene behavior in Japanese university students: A prospective cohort study. *PLoS ONE* 15(7): e0236259.
5. Vaitkevičienė V., Milčiuvienė S., Zaborskis A. (2005). Kauno miesto ikimokyklinio amžiaus vaikų burnos higiena ir jų tėvų požiūris į vaikų burnos sveikatą. *Medicina*; 41(5): 427-434.
6. World Health Organization. Regional Office for Europe. (2020). Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 2. Key data.