



Daugelis gyventojų mano, jog puikiai prižiūri savo dantis: juos valo dantų šepetėliu, naudoja tarpdančių siūlą bei reguliariai atlieka profesionalią burnos higieną. Tačiau odontologijos klinikos „Dental P.R.O.“ gydytojai išskyrė penkis blogiausių žmonių įpročius, kurie nulemia prastą dantų būklę. Pirmoje vietoje – dantų naudojimas vietoje atidarytuvo.

„Kiekvienam iš mūsų yra pasitaikiusi situacija, kuomet šalia nebuvo butelio atidarytuvo, žirklių ar kitų įrankių ir vietoje jų teko pasinaudoti burna. Tačiau bandant dantimis nuimti butelio kamštelį ar atplėšti kietas pakuotes galima smarkiai susižaloti. Tokiu būdu gyventojai dažnai prasikerta lūpą, įdreskia danteną ar net nuskelia dantį. Sužalota dantena dažniausiai sugyja savaime, tačiau nuskilusį dantį sutvarkyti prireikia daugiau laiko. Tokiu atveju dažnai pacientams dantį prireikia atstatyti naudojant plombines medžiagas ar protezuojant. Skilimo metu lūžiui pasiekus danties pulpą, prireikia net ir kanalų gydymo. Jei dantis skyla po dantena ir jo nebeįmanoma atstatyti, dantį tenka pašalinti“, – komentuoja dantų implantologijos ir protezavimo odontologijos klinikos „Dental P.R.O.“ gydytoja periodontologė Daiva Gelažienė.

Žandų kandžiojimas gali baigtis gleivinės suvėžėjimu

Gelažienė teigia, kad pacientai neretai kandžioja žandus. Šis veiksmas dažniausiai pasireiškia kaip reakcija į stresą. Tačiau kandžiodant žandą yra pažeidžiamas viršutinis gleivinės sluoksnis. Pakartotinai jį traumuojant, susidaro aftos ir opos, kurios nustojant kandžioti žandą sugyja. Tačiau itin ilgai užsitęsęs šiam įpročiui, tokia pažeista gleivinė gali suvėžėti. Tad gydytoja pataria save kontroliuoti ir stengtis atsikratyti šio blogo įpročio.

Mėgaujantis kavos ir ledų deriniu dantys tampa labai jautrūs

Kad ir kaip skaniai beskambėtų, šaltų ledų kąsnio nederėtų iš karto užgerti karšta kava ar arbata. „Dental P.R.O.“ gydytoja sako, jog dantų emalis nuo šilumos šiek tiek plečiasi, o nuo šalčio susitraukia, todėl susidarius ekstremaliai temperatūrų skirtumui gali susidaryti emalio mikro įtrūkimų. Dėl šių įtrūkimų dantys tampa labai jautrūs. Tad norint išvengti dantų jautrumo, vertėtų vengti tokio maisto derinio.

Valytis vienu dantų šepetėliu – nehygieniška

Kai kuriuose namuose įprasta, kuomet visa šeima naudojasi vienu dantų šepetėliu, tačiau odontologai pataria vengti šio blogo įpročio. Valytis vienu dantų šepetėliu – nehygieniška. Ant jo žmonės palieka itin daug dantų apnašose esančių bakterijų ir virusų. Todėl norint apsaugoti savo šeimos narius ir apsisaugoti patiems, kiekvienam asmeniui derėtų naudoti po atskirą dantų šepetėlį.

Kietas dantų šepetėlis traumuoja danteną

Penktoji odontologus neraminanti problema – blogas dantų šepetėlis. Dantis valant per kietu arba nusidėvėjusiu dantų šepetėliu, dažnai vengiama valyti prie dantenų, nes šiurkštus šepetėlis jas traumuoja. Dėl šios priežasties gerai neišvalomos apnašos. Nuolat traumuojamos dantenos pradeda trauktis ir tuomet atsidengia šaknys. Todėl odontologai pataria nepamiršti, jog geriausiai dantis išvalysite pasirinkę minkštą dantų šepetėlį.

www.marijampolieciai.lt