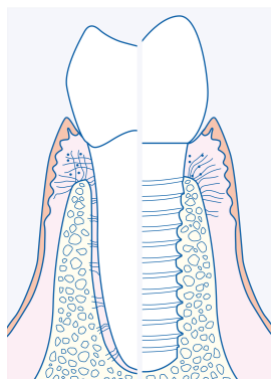


Dantų ir dantų implantų priežiūra

Vilma Subačiūtė, burnos higienistė

Žmogaus burnoje gyvena nuo 300 iki 700 rūšių įvairių mikroorganizmų (bakterijų), kurie tarpusavyje sąveikauja ir yra reikalingi burnos sveikatai palaikyti. Nuolatos patiriant stresą, neracionaliai maitinantis, ilgą laiką vartojant antibiotikus ir dėl kitų priežasčių, mikroorganizmų pusiausvyrą sutrinka, ima vyrauti ligas sukeliantys patogeniniai mikroorganizmai, to pasekoje didėja rizika susirgti burnos ligomis. Bakterijos burnoje sudaro mikrokolonijas, iš kurių formuojasi apnašas. Dėl įvairių priežasčių vieniems žmonėms apnašų kaupiasi daugiau, kitiems mažiau. Tai priklauso nuo dantų, dantenų būklės, seilėtekio, vartojamo maisto, burnos higienos ir kt. Ką daryti, kad apnašas nekeltų grėsmės burnos sveikatai? Norint apsaugoti burnos audinius, būtina reguliariai pašalinti dantų apnašą. Dantų ir tarpdančių valymas, dantenų masažavimas yra veiksmingiausi kovos su dantų apnašomis būdai. Papildomi apsisaugojimo būdai – streso kontrolė, racionali mityba, tabako gaminių ir alkoholio vartojimo mažinimas ar atsisakymas. Metams bėgant žmogaus burnoje atsiranda protezuotų dantų, implantų, kurių priežiūra reikalauja dar daugiau kruopštumo ir dėmesio.

Mūsų kasdieninio dantų ir implantų valymo tikslas – mechanškai nuvalyti apnašą, kuris per dieną susiformuoja ant dantų ir vainikėlių paviršių, t. y. suardyti jungtis apnaše tarp bakterijų, kad jos nustotų daugintis.

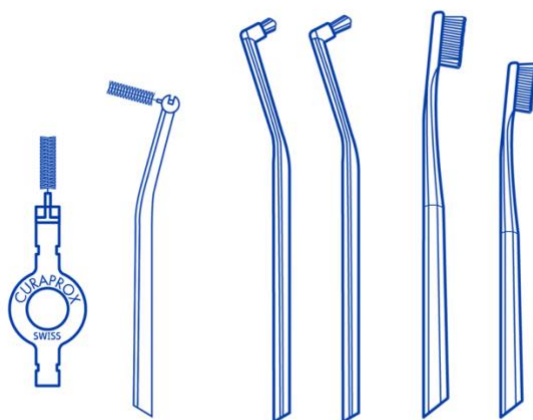


Kas yra dantų implantas? Dantų implantas yra dirbtinė danties šaknies atmaina. Jis gaminamas iš titano arba titano – cirkonio lydinio ir chirurginės operacijos metu įsukamas į žandikaulį vietoj prarasto danties. Implantacijos procedūra gali būti atliekama vieno arba dviejų etapų metu. Pirmuoju atveju įsukamas implantas ir ant jo prisukama gijimo galvutė, kuri susiuvus lieka išlindusi virš dantenų. Antruoju – implantas visiškai uždengiama gleivine ir tik jam prigijus, dantenos prapjaunamas ir uždedama atrama, ant kurios pagaminama restauracija (vainikėlis).

Reguliari ir kruopšti burnos higiena ir reguliarius lankymasis pas odontologą ir burnos higienistą yra būtina sąlyga užkirsti kelią implantą supančių audinių (dantenų ir kaulo) uždegimui – **periimplantitui**. Kilęs uždegimas lemia kaulo „tirpimą“ ir implantą galima prarasti nepraėjus nė metams ar praėjus dešimčiai metų po implanto įsukimo. Taigi, net jei nejaučiate uždegimo simptomų: skausmo, kraujavimo, patinimo, pūliavimo, tempimo implanto vietoje, vis tiek reikia periodiškai atlikti profilaktinius patikrinimus dukart per metus ar pagal gydytojo nurodymą. Vizito pas specialistą metu atliekama implantuotų dantų kontrolinė rentgeno nuotrauka ir įvertinamas kaulo lygis, implantų stabilumas, dantenų būklė, apnašų kiekis. Svarbu suprasti, jog individuali ir profesionali burnos higiena turi didelę įtaką gydymo implantaais sėkmei. Taigi profilaktinių vizitų metu jums bus paaiškinti implantų priežiūros aspektai, sudarytas tolimesnių vizitų grafikas.

Dantis ir implantus būtina valyti minkštu šepetėliu du kartus per parą, ryte ir vakare, po valgymo praėjus ne mažiau nei 30 min. Procedūros trukmė ne mažiau nei 2 minutės. Jei valome

per retai ar per trumpai ar netaisyklingais judesiais, greitai (jau po paros) pradeda kauptis apnašos, kurios ilgainiui kietėja ir taip atsiranda dantų akmenys.



Valant svarbu rinktis dantų šepetėlį minkštais, užapvalintais šereliais, kurie neleis subraižyti dantų emalio paviršiaus ir pažeisti dantenų.

- Dantų šepetėlio per daug nespausti, kad nepažeistume dantenų ir dantų emalio;
- Valyti sukamaisiais, šluojamaisiais, vibraciniais judesiais, nes horizontalūs judesiai lemia didesnę danties emalio nutrynimą ir dantenų pažeidimą;
- Valymo kokybė priklauso nuo padarytų judesių kiekio šepetėliu, ne mažiau 10 vienoje vietoje, o ne nuo panaudojamos jėgos. Jei sunku sukontroliuoti panaudojamą jėgą ir šepetėlio šereliai per greitai „išsiskleidžia“, galite pradžioje laikyti dantų šepetėlį kaip pieštuką, kol atsiras atitinkami įgūdžiai.

Tarp dantų valymo ir valgymo turi būti bent 30 minučių laiko tarpas. Tik pavalgus, net jei nevalgome saldumynų, beveik visada yra angliavandenių, kurie pradedami virškinti jau burnoje ir taip susidaro rūgšti terpė. Per pusvalandį seilės ją neutralizuoja ir mineralai iš dantų pastos patenka į dantį, o ne į seiles. Išsivalius dantis, išspjauname susidariusias putas, o pastos neišskalaujame, kad veikliosios medžiagos pabūtų ant dantų. Jei neturime laiko laukti 30 minučių dantis geriau valyti tik atsikėlus. Kol susiruošiamo, dantų pastos ingredientai sukietina dantų paviršių ir kai jau valgome, dantų emalis tampa atsparesnis maisto rūgščių poveikiui. Pavalgus, svarbu praskalauti burną vandeniu arba panaudoti burnos irigatorių, kuris pašalins daug maisto likučių. Po vakarinės procedūros svarbu nieko nebevalgyti ir negerti, išskyrus vandenį, nes naktį burnoje išsiskiria mažiau seilių ir todėl kur kas labiau suintensyvėja bakterijų „darbas“, ardantis emalę. Dantų šepetėlį rekomenduojame keisti kas tris mėnesius arba tada, kada šereliai jau yra išsiskleidę, susidėvėję.



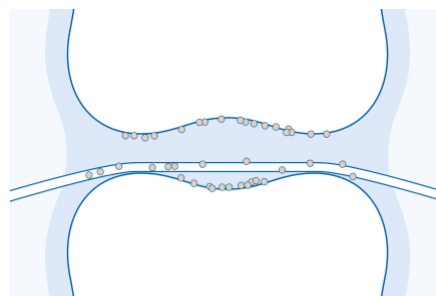
Implantų valymui rekomenduojama naudoti specialų dantų šepetėlį implantams valyti. Jis turi užapvalintus vidutinio kietumo šerelius ir lanksčią dalį (plastikas tampa lankstus palaikius šepetėlį kelias minutes karštame vandenyje). Išlenktas dantų šepetėlio kaklelis leis nesunkiai pasiekti visus implanto paviršius iš liežuvio ir gomurio pusės. Maža šepetėlio galvute su ilgais šereliais leidžia lengvai išvalyti apnašą po protezų konstrukcijomis.



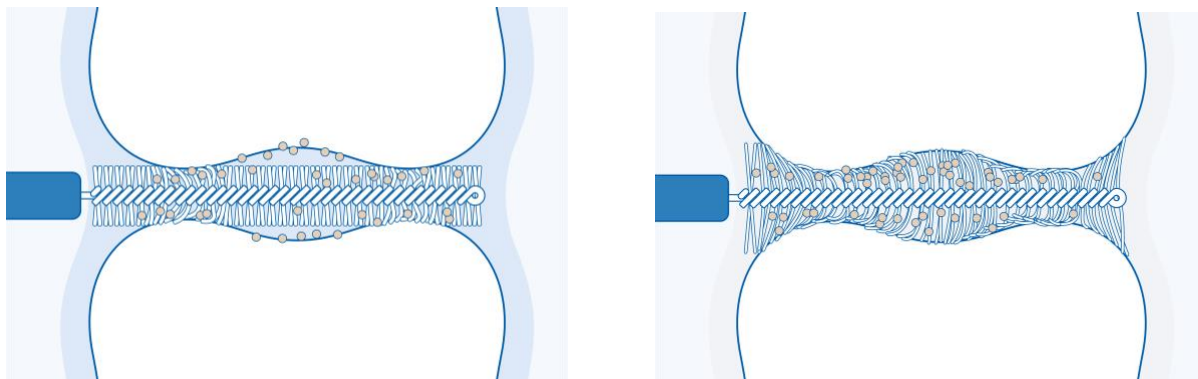
Tam, kad galėtume namų sąlygomis įvertinti kaip sekasi valyti ir prižiūrėti dantis ir implantus, bei išmoktume pašalinti apnašas nuo visų paviršių, pradžioje siūlome nusipirkti ir panaudoti apnašas dažančias tabletes ar skystį, kurie puikiai parodys sritis, kurios yra neefektyviai nuvalomos.

Valydami dantis šepetėliu mes nuvalome tik apie 70 procentų dantų paviršių. Kitus 30 procentų apnašų pašaliname valydami specialiais tarpdančių siūlais ir tarpdančių šepetėliais. Siūlu patogu išvalyti glaudžius tarpdančius, o tarpdančių šepetėliai tinka platesniems tarpdančiams valyti. Ypač tai aktualu jei turite dantenų problemų, nešiojate ortodontinius prietaisus ar turite dantų implantus, tiltus ir vainikėlius.

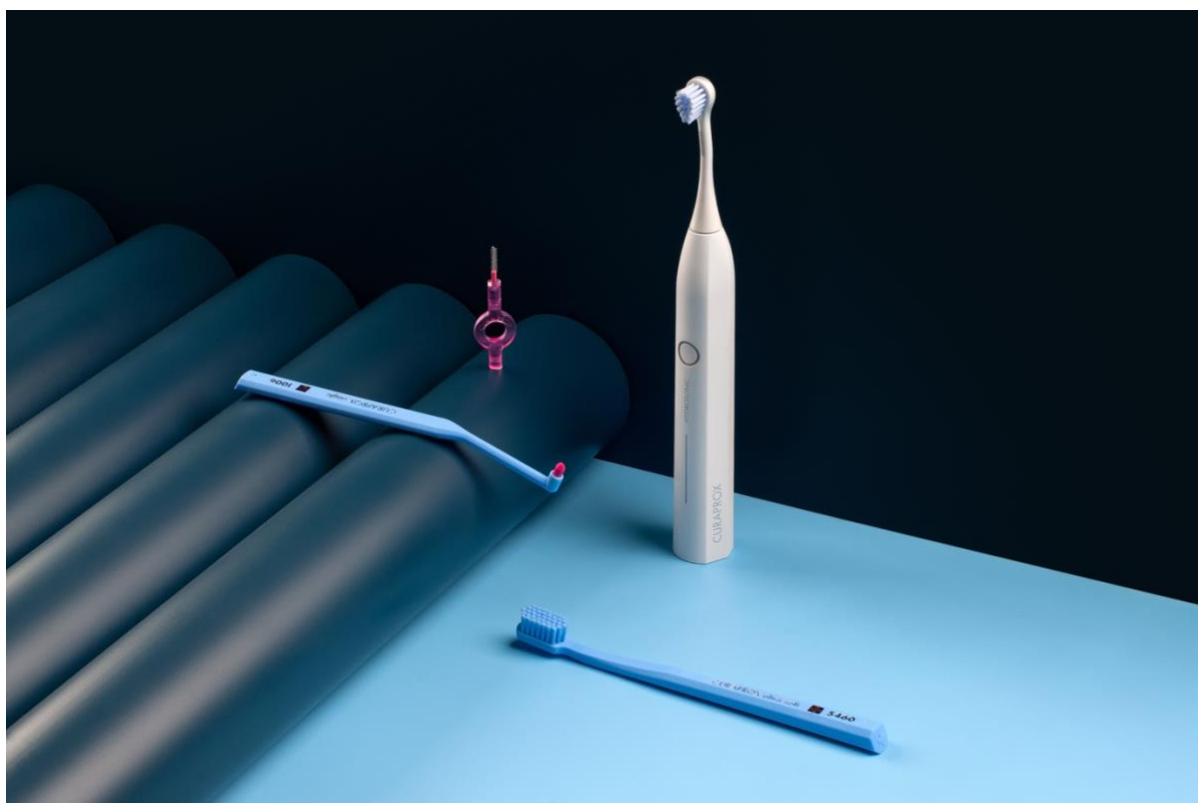
Tarpdančiams tarp implantų ir natūralių dantų valyti siūlome naudoti vaškuotą dantų siūlą ar juostą. Valant protezuotų dantų sritis rekomenduojame naudoti specialų tarpdančių siūlą, vadinamą „supersiūlu“ („Superfloss“). Jis turi standų tvirtą galą, kuris padeda įvesti siūlą į tarpdantį. Taip pat turi ir minkštąją dalį, kuria valoma tiltinio protezo tarpinė dalis ir kuri lengvai prakišama per tarpdantį. Traukiant siūlą pirmyn ir atgal valomas tarpdantis.



Būtinai naudokite tarpdančių šepetėlius, jie labai svarbūs sveikų ir protezuotų dantų tarpdančių priežiūrai. Valykite atsargiai, kruopščiai. Tarpdančių šepetėlio dydį pasirinkite pagal tarpdančio plotą: per mažas gerai nenuvalys, per didelis – sutraumuos dantenas. Jei neturite galimybės šiuo metu pasitarti su gydytoju odontologu ar burnos priežiūros specialistu, galite įsigyti tarpdančių rinkinius vaistinėse. Jie yra naudojami vieną arba dar geriau – du kartus per dieną. Šie šepetėliai yra svarbūs ne tik sveikų, bet ypač implantuotų ar vainikėliais protezuotų dantų priežiūrai. Tai ypatingai jautrios vietos dantų apnašų užsilaikymui, kurios skatina kaulo tirpimo riziką. Šepetėliai būna su trumpa rankenėle arba galima pasirinkti ant ilgesnio kotelio, kad būtų lengviau pasiekti galinių dantų tarpdančius.



Dantų priežiūrai gali būti naudojami elektriniai arba ultragarsiniai dantų šepetėliai. Jų šereliai, taip kaip ir rankinių, turi būti minkšti. Elektriniai (garsiniai) šepetėliai veikia rotacijos bei vibracijos principu. Ranka papildomai trinti bei sukti nerekomenduojame, nes jie yra taip suprojektuoti, kad valymo „darbą“ atlieka patys. Belieka panaudoti tik vadinamuosius „šluojamuosius“ judesius. Geriau rinkitės pažangesnius šepetėlių modelius, kurie turi spaudimo jutiklius, pranešančius, kad prietaisą naudojate netinkamai, per stipriai spausdami jį prie dantų ar dantenų. Elektrinio šepetėlio galvutę reikia keisti kas 3 mėnesius.



Svarbu suprasti skirtumą tarp garsinio ir ultragarsinio šepetėlio. Garsinio šepetėlio judantys galvutės šereliai fiziškai nuvalo nuo dantų ir dantenų esančias apnašas ir maisto likučius. Ultragarsinis dantų šepetėlis tai elektrinis dantų šepetėlis, kuris turi tiek garsinę, tiek ultragarsinę funkciją (žmogui negirdimą, nematomą ir nejaučiamą terapinę vibraciją). Garsinė funkcija yra reikalinga fiziškai pašalinti susikaupusias apnašas ir maisto likučius, o ultragarsas

terapiškai veikdamas bakteriniame lygmenyje skaido bakterijų grandines ir taip užkerta kelią apnašų formavimuisi.

Pirmąsias kelias savaites po implanto įsriegimo rekomenduojama naudoti rankinį šepetėlį, tai padeda išvengti jautrių audinių sudirginimo ir pagreitina gijimo procesą.



Puikus pagalbininkas dantų priežiūrai yra vieno danties šepetėlis. Jie būna išlenkti, plonu ir ilgu koteliu, vieno kuokšto įvairaus ilgio šerelių. Šepetėlio naudojimas palengvina sunkiai prieinamų vietų valymą, pavyzdžiui tinka susigrūdusiems dantims, protiniams dantims, karūnėlėms bei implantams valyti, bei sveikų dantų (ypač sričių palei danteną) priežiūrai. Jų gali būti įvairių formų: vienodo ilgio šereliais arba smailėjančios formos šereliais. Svarbu atsižvelgti į šepetėlio šerelių ilgį, nes jei

šepetėlio šereliai bus per trumpi, nepasieksite išvalyti visų paviršių. Vieno danties šepetėlio šereliai turi būti minkšti. Juo valoma naudojantis vadinamąją „solo technika“. Ji yra tokia: valomi dantys pasirinktoje pusėje, nuo priekinio danties, einant gilyn link krūminių. Valydami ties dantenomis nukreipkite šepetėlį į danteną 45 laipsnių kampu ir valykite nedideliais vibraciniais judesiais „į priekį ir atgal“. Kramtomuosius danties paviršius valykite nedideliais sukamaisiais judesiais.



Burnos irigatorius kaip pagalbinė priemonė papildomai apvalo dantis ir tarpdančius, tačiau nepakeičia įprasto valymo dantų šepetėliu. Irigatoriai veikia vandens srovės principu. Jie sėkmingai gali būti pritaikomi esant siauriems dantų ar implantų tarpdančiams, kur nepavyksta pašalinti apnašų kitomis priemonėmis. Jie naudojami kasdien, pirmiausia reikia gerai išvalyti tarpdančius irigatoriumi, o paskui valyti dantis dantų šepetėliu. Tarpdančių valymas irigatoriumi užtrunka apie minutę. Įdėkite norimą antgalį į irigatoriaus laikiklį, pripildykite vandens talpą vandeniu (nerekomenduojame naudoti jokio kito skysčio),

tuomet įjunkite prietaisą ir nukreipkite vandens srovę į tarpdančius. Slėgį reguliuokite nurodytais mygtukais arba rankenėle. Valydami tarpdančius irigatoriumi palinkite virš kriauklės ir šiek tiek prasižiokite, taip leisdami vandeniui tekėti iš burnos į kriauklę. Irigatoriai būna stacionarūs ir belaidžiai, jų veikimo esmė ta pati, skiriasi tik vandens talpos dydis, slėgio režimai ir krovimas. Nors stacionarūs irigatoriai užima šiek tiek daugiau vietos vonioje, bet juose telpa daugiau vandens, iki 1000 ml., o tai leidžia gerai išvalyti visus tarpdančius vienu kartu. Stacionariais irigatoriais patogiau naudotis visai šeimai, jie turi daugiau slėgio nustatymų. Belaidžiai irigatoriai yra maži, nešiojami, greitai pakraunami, jų neriboja laidai. Belaidžių prietaisų vandens talpa siekia iki 200 ml., skirti vienam ar dviem asmenims. Prietaisas gali turėti keletą veikimo režimų ir skirtingus antgalius, kad juo galėtų naudotis keletas šeimos narių. Jų būna pačių įvairiausių modifikacijų: iš tinklo pakraunami (su baterija), prie tinklo nuolatine srove jungiami, didesnių ir mažesnių, skirtingų veikimo režimų. Rekomenduojame rinktis galingesnius prietaisus efektyvesniam apnašų pašalinimui. Taip pat atkreiptinas

dėmesys, jog egzistuoja skirtingų režimų veikimo irigatoriai: normalus, skirtas efektyviam valymui, minkštas – jautriems dantims ir dantenoms, pulsinis – dantenų masažui. Žiūrėkite, kad irigatorius būtų patogus užpildyti vandeniu, didesnės talpos bakeliu, žemo triukšmo lygio.

Išvalius dantis būtina nuvalyti liežuvį tam skirtu grandikliu. Ant liežuvio kaupiasi daugybė mikroorganizmų, kurie nepašalinti pasklis po visą burnos ertmę, sukeldami blogą burnos kvapą. Bakterijos ir grybeliai, atsiradę ant liežuvio, tampa rimta priežastimi ne tik burnos ligų atsiradimui, bet ir viso organizmo sveikatai.



Kalbant apie dantų skalavimo skysčius, jie būna dviejų rūšių: gydomieji ir profilaktiniai. Gydomieji skalavimo skysčiai savo sudėtyje turi chlorheksidino, kuris skirtas dantenų priežiūrai po įvairių chirurginių ir burnos higienos procedūrų. Svarbu žinoti, kad jų negalima naudoti ilgai, daugiausiai iki 2 savaičių (arba pagal gydytojo, burnos higienisto rekomendacijas). Ilgai naudojant gali sutrikti balansas tarp gerųjų ir



blogųjų mikroorganizmų, ko pasekoje gali atsirasti kiti burnos gleivinės pakenkimai, gali atsirasti rudos spalvos dėmių ant dantų, sutrinka skonis. Profilaktiniai skalavimo skysčiai dažniau naudojami blogam burnos kvapui naikinti, tačiau jei ant dantų yra susidarę dantų akmenys (konkrementai), skystis panaikinti blogo kvapo nepadės. Šis skystis neturėtų būti naudojamas kaip kasdieninė burnos higienos priemonė, ypač jei sudėtyje yra alkoholio ir chlorheksidino.

Kalbant apie pastas, jos būna higieninės, profilaktinės ir gydomosios profilaktinės. Kokia turėtų būti dantų pasta? Gerai nuvalanti dantų apnašas, nežalojanti dantų emalio, maloniai veikianči danteną, skani. Higieninės yra malonaus skonio, jų yra gausybė, skirtos bet kokių dantų kasdieninei priežiūrai. Profilaktinės saugo nuo karieso ir dantenų ligų. Dantų ėduonies profilaktikai labiausiai tinka dantų pastos, kuriose yra fluoridų (turinčios nuo 1000 iki 1450 ppm fluoro). Dantų pastos kiekis turi būti žirnio dydžio. Tačiau jei burnoje turite implantų ir kitų metalinių restauracijų, nerekomenduojame rinktis pastos, turinčios daug fluoro, nes tai gali lemti pačių implantų koroziją. Gydomosios dantų pastos turi antibakterinių medžiagų, saugančių danteną nuo uždegimo. Priešuždegiminės pastos malšina skausmą, uždegimą, gerina dantenų mitybą, turi sutraukiantį poveikį („Tantum Verde“, „Elgydium Clinic“, „Paradontax“, „Lacalut Active“ ir kt.). Mažinančios apnašų susidarymą yra „Elgydium Antiplague“ ir kt. Dantų jautrumą mažinančios yra „Gum Sensivital+“, „Biomin“ ir kt. Balinančios pastos „R.O.C.S.“, „Selahatine“, „Opalescence“, „Sensodyne“ ir kt. Bet koku atveju rekomenduojame dantų pastos rūšį keisti kiekvieną kartą, kai išnaudojate tubelę. Išvalius dantis dantų pastos išskalauti nereikia, užtenka tik išspjauti susidariusias seiles. Jei nežinote kokią dantų pastą pasirinkti, klauskite gydančio gydytojo ar savo burnos higienisto.

Svarbia vietą burnos higienoje užima dantenų masažas. Jis pašalina užsistovėjusį kraują dantenų audiniuose, greitina medžiagų apykaitos procesus ir gerina kraujotaką. Taisyklingai

atliekant masažą padidėja dantenų kraujagyslių sienelių tonusas, suaktyvinami nauji rezerviniai kapiliarai. Galimi keli dantenų masažo būdai: glostymas, trynimas ir spaudimas. Glostoma dviem pirštais (smiliumi ir nykščiu). Svarbu neperspausti dantenų audinių. Galima naudoti priešuždegiminių savybių turintį aliejų, pvz. arbatmedžio, šaltalankių. Trynimas yra intensyvesnis masažo metodas, atliekamas sukamaisiais pirštų judesiais. Apėmę dantį ir danteną smiliumi ir nykščiu nuo priekinių dantų švelniais sukamaisiais judesiais judame link galinių. Dantenų spaudimas - atliekamas nykščiu ir smiliumi, kažkiek primena judesį, kuriuo išspaudžiamas kauliukas iš gerai prinokusios vyšnios.

Palaikyti burnos švarą padeda dantų šepetėlis, tarpdančių siūlas, tarpdančių šepetėlis, liežuvio valiklis, burnos irigatorius, įvairios pastos ir skalavimo skysčiai. Apibendrinat tai, kas pasakyta, rytinės ir vakarinės dantų priežiūros procedūra yra tokia:

- Jei naudojate irigatorių, pirmiausia išvalykite tarpdančius irigatoriumi.
- Išsivalykite tarpdančius siūlu ir tarpdančių šepetėliu.
- Tuomet išsivalykite dantis paprastu (rankiniu) (po dešimt judesių vienoje vietoje) ar elektriniu dantų šepetėliu.
- Tada nuvalome visų dantų ar implantų paviršius su vieno danties šepetėliu ir, jei reikia, implantų priežiūrai skirtu šepetėliu.
- Liežuvio grandikliu pašalinkite apnašas nuo liežuvio.
- Jei naudojate skalavimo skystį – išskalaukite juo burną.

Visgi verta žinoti, kad mechaninis dantų apnašų pašalinimas yra svarbiau nei specialių pastų ar skalavimo skysčių naudojimas.

Linkime sveikų dantų bei malonios šypsenos!

Lauksime Jūsų odontologijos centre „Lela“!